

Аналіз сновидіння – покрокова інструкція:

7 КРОКІВ

- 01** Запишіть сновидіння, намагаючись пригадати всі деталі (навіть ті, що здаються незначними)
- 02** Про що це сновидіння для вас? Якби сон був метафорою, про що б вона була?
- 03** Опишіть почуття, з якими ви прокинулися, та почуття, які викликає це сновидіння
- 04** Згадайте і запишіть усе, що ви робили в попередній день. Подумайте, що з цього могло потрапити у ваш сон і чому
- 05** Поверніться до сновидіння та оберіть його ключові елементи, орієнтуючись не тільки на сенс, а й на відчуття. Це може бути персонажі, місця, предмети, сюжетні повороти, протиріччя.
- 06** Випишіть ці елементи і до кожного придумайте по 5-10 асоціацій, що виникають у зв'язку з ними.
- 07** Тепер проаналізуйте сон👉

Психолог Марія Євграшина



[maria.psychologin](https://www.instagram.com/maria.psychologin)

Проаналізуйте сон, відповідаючи на запитання:

- Кого вам нагадують персонажі зі сновидіння?
- Якби цей персонаж символізував якусь частину вашої особистості чи межу, то яку?
- У яких ситуаціях минулого ви відчували почуття, схожі на ті, що були у сновидінні?
- Чим ваше життя нагадує зміст сновидіння?
- Якби сон пропонував вирішення якоїсь проблемної ситуації, то якої?
- Якби уві сні виконувалося якесь ваше бажання, то яке?
- Яким міг би бути продовження сновидіння? Пофантазуйте, придумайте альтернативну кінцівку сновидіння

1. Перегляньте все, що ви записали в попередніх пунктах. Чи впадає щось в око? Станьте собі психологом і задайте питання, яких не вистачило особисто вам.

2. Тепер подумайте, що робити з цим знанням і як його використовувати?

Не зупиняйтеся на думці «я і так все це знав». Загляньте глибше: чому в житті так, а уві сні інакше? Чому ті бажання, які виникають уві сні, ви не реалізуєте у житті? Що заважає їхньому втіленню?

Психолог **Марія Євграшина**



[maria.psychologin](https://www.instagram.com/maria.psychologin)