

HAVE
a
DREAM



@brujadeluniverso

Diario de
Los Sueños

Los Sueños

Diario de

@brujadeluniverso





Diario de los Sueños

Un diario de sueños puede refrescarte la memoria y ser una fuente increíble de tu mundo interior. Aunque llevarlo requiere un poco de autodisciplina una vez que tengas el hábito de llevarlo, es probable que sea una fuente de largo plazo de información muy útil. Es una guía muy funcional si quieres ver patrones recurrentes en tus sueños, recordar aspectos importantes que necesiten interpretación, tener advertencias sobre ciertos peligros por venir o mejorar tu memoria de sueños de manera general. Debes verlo como un ejercicio divertido que te ayudará a comprender tu mundo subconsciente.

Cómo llevarlo.

Busca un diario adecuado.

Puedes encontrar algunos diarios de sueños ya listos, y de muchas formas pero es más recomendable, divertido y creativo hacerlo uno mismo.

Puntos a tener en cuenta:

Sí vas a registrar tus sueños durante un año o un período más corto o largo de tiempo, piensa en cuán detalladas quieres que sean tus entradas cada noche.

Ten en cuenta la habilidad para mover las páginas. Además si quieres poder organizar las páginas por temas (por ejemplo, sueños recurrentes" sueños sobre familiares, sobre parejas, etc.) También ten en cuenta que tenga capacidad para agregar apuntes que hayas anotado en otro sitio. Asegúrate de que el diario tenga ese espacio para agregar trozos de papel, notas, etc.

Haz un espacio físico para tu diario de sueños.

Es preferible escribir en un diario de sueños al despertarte, por esta razón el mejor lugar para guardarlo es junto a tu cama. Esto va a facilitarte que lo tengas al momento de escribir tu sueño y que no te olvides del sueño, mientras lo buscas.

Después de terminar una entrada, anota la fecha y cómo te sientes.

Sí anotas la fecha, es recomendable anotar también cómo te sientes. Los sentimientos que experimentes pueden tener una influencia importante en los sueños que tengas durante la noche. Esto es especialmente útil como un recordatorio de tu ánimo y para entender mejor el sueño

Organiza el diario adecuadamente para registrar el sueño.

No hay una forma correcta o incorrecta de preparar el diario de sueños o de registrar los sueños en él, pero puedes ayudarte a tí mismo haciendo que las conexiones entre sueño e interpretación sean un poco más fáciles de divisar:

Documentar e interpretar tus sueños

Sueña.

Usa tu método usual para quedarte dormido y soñar. Puede serte útil recordarte qué esperas anotar tus sueños en la mañana de forma que tengas un enfoque en tu subconsciente sobre la importancia de recordar tus sueños.

Anota tus sueños.

Al despertar, empieza a registrar tus sueños. Si puedes, posterga ir al baño hasta que hayas registrado tus sueños porque cualquier interrupción entre despertarte y registrar el sueño puede hacer que lo pierdas o por lo menos sus puntos principales y su nitidez. Con más experiencia y práctica, es posible que encuentres que este no es un gran problema y que recordar se vuelve más fácil pero, para un principiante, mientras menos distracciones haya, mejor.

Registra todo lo que puedas recordar. Al principio puede ser difícil determinar qué anotar y distinguir los pensamientos que

pueden estar colándose en tu mente despierta de las memorias sobre tus sueños. Sin embargo, con la práctica, pronto podrás recordar las cosas que el sueño te contó. Incluye personajes, símbolos, colores, texturas, sentimientos, acciones (como volar o nadar), interacciones con otros seres, formas y cualquier otra cosa que el sueño haya planteado.

Piensa en algunos adjetivos para describir las imágenes y sentimientos más vívidos y apremiantes que el sueño provoque en tí. Por ejemplo, si soñaste con una casa en llamas, podrías escribir "casa en llamas aterradora, emocionante y al rojo vivo", siendo tus sentimientos "asustado, en pánico, curioso".

Escribe con libertad.

No trates de formar una historia al anotar el contenido de tu sueño. Solo enfócate en apuntar toda la información que puedas recordar lo más rápido posible antes de que los detalles de tu sueño se desvanezcan de tu memoria.

Aprende qué sueños anotar.

Puedes optar por uno o dos sueños que realmente te parezcan más poderosos o duraderos. De todas formas, después de uno o dos sueños, es probable que tengas una memoria más vaga y es mejor anotar los recuerdos más vívidos por encima de todo porque es probable que sean los que tengan la mayor repercusión y significados para tí.

Ponle nombre a cada sueño.

Al reducir cada sueño a un título, trata de capturar el sentimiento o tema principal detrás de él. Es una forma fácil de encontrar otra vez el sueño como referencia en el futuro y también es una buena forma de resumir tu reacción general a él.

Revisa tu progreso.

Inicialmente, puede ser difícil recordar lo suficiente de un sueño como para escribir más de unas cuantas líneas. Pero con la perseverancia y con la práctica, se vuelve mucho más fácil recordar más elementos del sueño hasta que se vuelve un hábito. Por lo tanto, es importante persistir escribiendo en tu diario de sueños todas las mañanas, incluso si crees que tuviste un sueño

anodino o sin incidentes. A veces, esos sueños son reveladores por sí mismos y a veces, al anotarlos, te das cuenta de que no eran tan sin sentido después de todo.

Interpretar el sueño:

Sí no quieres empezar a interpretar al principio, está bien. Solo acostumbrarte a registrar tus sueños es una nueva curva de aprendizaje y anotar los sueños es la parte importante al principio. Siempre puedes regresar más adelante y registrar la interpretación, siempre y cuando hayas agregado al sueño algunas palabras clave sobre los sentimientos. Con el tiempo, es una buena idea empezar a interpretar los sueños usando conocimientos de interpretación (como el diccionario de sueños) más tu propia intuición.

A veces, el significado de un sueño puede no volverse claro hasta que te hayas dado cuenta de que es recurrente y de que hay algo que está sucediendo en tu vida a lo que es posible que debas prestarle más atención. De hecho, los mensajes más importantes tienden a repetirse como una forma de hacértelos comprender.

Nota.

La forma como uses y manejes tu diario de sueños es algo personal y depende de tu agrado y de tí como quieras .llevarlo Usa siempre lo que tenga más sentido y funcione mejor para tí.

En viajes y vacaciones

Mantén tu diario de sueños contigo. Si no lo quieres llevar mantén notas electrónicas cuando estés fuera. Lo importante es continuar el proceso, sobre todo porque los viajes pueden desencadenar diferentes tipos de sueños y despertar nuevas informaciones para tí.

Consejos

Mantén el diario y un implemento para escribir al alcance de tu cama y en el mismo lugar todos los días.

Trata de abstenerte de compartir sueños personales. Guárdatelos y nutre tu intuición interior como parte del aprendizaje.

Sí te mueves mucho en la mañana para hacer cosas, como lavarte los dientes o preparar el desayuno, antes de documentar tu sueño, este podría desvanecerse.

Advertencias

Sí sueñas, por ejemplo, con la muerte, no creas que significa que te vas a morir. Podría significar que estás estresado y simplemente te sientes como si te estuvieras muriendo. Morir también puede significar dejar ir una parte de tí o una parte de tu vida que te ha estado reteniendo y podría indicar que estás listo para pasar a una nueva etapa de tu vida.

Sí encuentras que pasas por una fase en la que tus sueños parecen "secarse", persevera. A veces, esto es causado por factores externos, como el estrés, los farmacéuticos, el alcohol, la falta de sueño u otras alteraciones al ciclo de sueño MOR. Otras veces, puede ser que tengas que tomar un pequeño descanso para darle un poco de espacio a tu yo creativo para que se rejuvenezca. Preocúpate menos por ello y los sueños volverán, siempre y cuando elimines cualquier factor estresante externo.

Los científicos aún no comprenden ni se ponen de acuerdo sobre cuál es la función de los sueños así que, sí bien puede ser divertido interpretar tus sueños, ten cuidado y utiliza el sentido común por encima de todo sí vas a usar tus interpretaciones para tomar decisiones importantes.

Qué significan los colores en los sueños

Al igual que soñamos con personas, con animales, con situaciones, con objetos y hasta con números, no es de extrañar que los colores también hagan su aparición en nuestros sueños (también en nuestras pesadillas).

El significado de cada color varía mucho dependiendo del tipo de sueño y del contexto.

Por qué a veces soñamos en blanco y negro

Puede que al despertar ni siquiera te fijas en qué color has soñado. Lo normal es que tus sueños sean a color, pero no te extrañes sí de

repente una noche te descubres soñando en blanco y negro. Sueños en blanco y negro suelen presentarse en experiencias oníricas centradas en nuestro pasado o desarrolladas en épocas históricas distintas a las nuestras.

Hay otra teoría que defiende que este tipo de sueños es más propio de las personas ancianas. Los mayores que vivieron el nacimiento de la televisión (que al principio era en blanco y negro) tienen una paleta de colores menos desarrollada que los jóvenes que han vivido siempre en technicolor. Esto, aunque te parezca mentira, también influye en los sueños.

Soñar con colores cálidos o fríos

Lo más habitual es que tus sueños sean poli cromáticos, es decir, que en ellos no solamente predomine un color, sino muchos. Teniendo en cuenta esto, tus experiencias oníricas pueden desarrollarse en colores más cálidos o más fríos.

Soñar con colores cálidos como el amarillo, el rojo o el naranja. Está relacionado con el bienestar, la alegría y el estado de ánimo positivo. Este tipo de sueños están ligados a los sentimientos y son sinónimo de excitación y estimulación.

Por el contrario, si en tus sueños predominan los colores fríos como el azul o el violeta, quiere decir que estás atravesando un período tranquilo de calma y serenidad. Son sueños muy ligados a los pensamientos.

Soñar con colores vivos o apagados

Hay que tener en cuenta también que los colores pueden presentar distintas tonalidades y brillos y esto es muy importante a la hora de interpretarlos correctamente en los sueños. Mientras que los colores vivos transmiten energía, creatividad y buena onda; los colores apagados hablan de tristeza, apatía y desánimo.

Significado de soñar con el color amarillo

El color amarillo tiene un simbolismo positivo y negativo que se refleja en los sueños dependiendo del contexto y de tu situación vital. Es un color que se asocia a malos conceptos como el egoísmo, los celos, las traiciones y las inseguridades. Debes tener especial cuidado si tu experiencia onírica te transmite inquietud, quiere

decir que alguien (pareja, amigos o familia) está a punto de hacer algo a tus espaldas que te perjudicará enormemente.

Sin embargo, si al despertar después de un sueño amarillo te sientes con mucha energía, quiere decir que te estás aprovechando de sus significados positivos (vitalidad, alegría, optimismo) y estás en óptimas condiciones para comenzar con un nuevo proyecto que tienes en tu cabeza desde hace meses.

Significado de soñar con el color azul claro

El color azul tiene miles de tonalidades y, por supuesto, no es lo mismo soñar con un azul claro que con un azul oscuro. El azul claro en sueños, habla de calma, de relax, de tranquilidad y de paz. Llevas tiempo buscando y anhelando el equilibrio emocional y después de muchos altibajos, esta experiencia onírica te anuncia que por fin se avecina un periodo de sosiego.

El azul claro también está relacionado con la espiritualidad, por eso es habitual soñar con él cuando estás pasando por una etapa de reflexión interna en la que te estás conociendo mucho mejor a ti misma.

Significado de soñar con el color azul oscuro

En una tonalidad más oscura de azul, la interpretación se tuerce un poco. Si en tus sueños predomina el azul oscuro, quiere decir que tendrás que enfrentarte a periodos de conflicto, mentira, inseguridad y mucha dudas.

Significado de soñar con el color verde

Por todos es sabido que el color verde es el color de la buena suerte y la esperanza. Tus experiencias oníricas con color verde quieren darte un empujón para que puedas poner en marcha todo tu talento y creatividad. Encontrarás frente a ti una etapa de crecimiento y desarrollo personal en todos los ámbitos (en el trabajo, en tu relación de pareja

Significado de soñar con el color naranja

En un sueño que predomina el naranja, está repleto de significados positivos. Se trata de sueños optimistas, felices y llenos de alegría. También está relacionado con las amistades. El

naranja también es el color de las fiestas pero en el sentido de que la persona está preparada para comerse al mundo. También anuncia los buenos augurios.

Significado de soñar con el color rojo

Es importante que observes que te produce el color rojo. De eso dependerá su significado. Por norma general, las experiencias oníricas en rojo están llenas de vida y energía y te harán despertar con la autoestima bien alta y sabiendo que eres una persona poderosa y que puedes conseguir todo aquello que te propongas.

El color rojo también es el color de los sueños eróticos, así que es muy probable que en tus sueños subidos de tono predomine esta tonalidad.

El rojo también es el color de la venganza, la violencia y la agresividad. También se puede interpretar como que puede haber alguien que quiere hacerte daño, esto dependerá mucho del sueño y de lo que hayas sentido en el momento.

Significado de soñar con el color blanco

El blanco es la ausencia de color, puede tratarse de un vestido de novia, de unas sábanas o de unas flores. En cualquier caso, un sueño en blanco habla de pureza, de limpieza y de renovación. Y no, no significa que tengas que darte una ducha nada más despertar, significa que tienes un conflicto interior que debes resolver cuanto antes.

Significado de soñar con el color negro

El color negro es símbolo de pesimismo y oscuridad. Soñar con el color negro es sinónimo de que no estás atravesando un buen momento, es cierto, pero también es verdad que esta experiencia onírica te avisa de la necesidad de no rendirte, levantarte y volver a luchar por todo eso que antes te hacía muy feliz.

Significado de soñar con el color rosa

Los sueños con el color rosa, están repletos de significados positivos. El primero de ellos está relacionado con la generosidad, es hora de compartir, de entregar sin esperar nada a cambio. El

segundo de ellos tiene que ver con el amor, si ya lo tienes en tu vida es muy probable que vaya viento en popa y si no lo tienes, japarecerá en breves! Y la tercera interpretación está vinculada con la imaginación y la fantasía. Esta experiencia onírica viene a recordarte que eres una persona increíblemente creativa y capaz de desarrollar importantes proyectos.

Significado de soñar con el color marrón

El color marrón en los sueños tiene su cara y su cruz. Junto al verde es el color que más aparece en la naturaleza. Puede este sueño estar recomendándote que recuperes tu naturalidad y espontaneidad. También habla de que eres una persona auténtica y debes demostrarlo.

La cruz de este sueño es que el marrón es un color aburrido y, como tal, expresa tu gran necesidad de divertirte.

Significado de soñar con el color gris

Si estás atravesando una depresión o un mal momento en tu vida, es probable que lo veas todo gris. Y, en consecuencia, también soñarás en gris. El gris es un color indefinido, sin brillo, sin ninguna alegría. Es cierto que se trata de un color negativo, pero este sueño ocurre por un claro motivo y es para recordarte que necesitas pedir ayuda cuanto antes para salir del pozo en el que estás inmersa.

Significado de soñar con el color violeta o morado

El violeta es otro de los colores que también presenta muchísimas tonalidades: morado, lila, malva, pero todos ellos tienen un simbolismo positivo. Los sueños con el color violeta o morado, están muy relacionados con el poder y el empoderamiento femenino. Es hora de defender tus derechos como mujer y esta experiencia onírica te lo recuerda. Además, el morado es un color muy espiritual por lo que si sueñas con él, podrás conectar al instante contigo misma y aprender a quererte un poco más.

Significado de soñar con el color beige

El beige no es de los colores más habituales con lo que puedes soñar, sin embargo su interpretación es de los más interesantes ya que viene a decir que has alcanzado la plenitud. La persona se

siente cómoda contigo misma, se conoces bien y se aceptas tal y como es. Soñar con colores beige refleja una gran autoestima.

Significado de soñar con el color dorado

Soñar con el color dorado es una experiencia onírica muy positiva que augura éxito, lujo, riqueza y felicidad. Los sueños dorados también puede representar frivolidad, apariencia, arrogancia y afán de protagonismo.

Significado de soñar con el color plateado

Logros profesionales, credibilidad y prosperidad son básicamente los tres aspectos que atraerás a tu vida si sueñas con el color plateado. Esta experiencia onírica quiere decir que estás en un buen momento vital en el que la estabilidad y el equilibrio emocional son los verdaderos protagonistas. Augura que todo va a mejorar.

Significado de soñar con el color sepia

Los sueños con el color sepia son bastante inquietantes. Quizá en tu sueño aparezcan fotografías de personas fallecidas, de tus antepasados. O quizá sueños con libros antiguos. En cualquier caso, como puedes comprobar, se trata de una experiencia onírica que evoca al pasado. Este sueño en colores sepia también puede estar hablando de frustración e insatisfacción vital.

Referencias

<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/significado-de-los-suenos/descubre-el-significado-de-los-colores-en-tus-suenos/>
<http://www.scientificamerican.com/article/why-do-we-dream/>
<http://phys.org/news/2009-11-important-physiological-function.html>
<http://profiles.nlm.nih.gov/ps/access/scbcdk.pdf>
<http://dreamstudies.org/2009/07/30/how-to-keep-a-dream-journal/>
<http://dreamstudies.org/2009/07/30/how-to-keep-a-dream-journal/>
<http://www.uky.edu/AE/dreamjournal>
<http://www.uky.edu/AE/dreamjournal>
<https://www.psychologytoday.com/blog/emotional-freedom/201104/tap-the-power-your-dreams-remembering-and-interpreting-their-life>

<http://psychcentral.com/lib/how-to-analyze-your-dreams-and-why-its-important/>