

Guide pour votre cahier de rêves

Bienvenue sur ce guide qui vous aidera à prendre de bonnes notes pour l'analyse et l'interprétation de vos rêves. Ainsi, vous pourrez focaliser votre attention et mieux vous souvenir de ce que vous avez rêvé.

N'oubliez pas que noter ses rêves est une technique qui, comme toutes les techniques, s'apprend, alors ne vous découragez pas si vous n'êtes pas satisfait les premières fois.

Je vous souhaite un grand plaisir lors de vos explorations,

Natacha R. Kimberly



1. **Que ressentez-vous au niveau physique et émotionnel ?**

- La chair de poule, la gorge serrée, le souffle coupé ?
- De la joie, de la tristesse ?
- Dans quel état est votre corps ?

Décrivez vos sensations avec le maximum de détails.

2. **Qu'avez-vous ressenti dans votre rêve ?**

Par exemple :

- De la peur qui vous a noué les intestins car vous tombiez dans un trou sans fin ?
- De la douleur car vous vous êtes fait mal en tombant ?

Fermez les yeux et plongez à nouveau dans votre rêve.

Essayez de vous souvenir de votre état physique et émotionnel à ce moment-là.

3. **Votre rêve comportait-il des êtres vivants ? Les connaissez-vous ?**

- Étaient-ce des personnes ?
- Combien étaient-elles ?
- Comment étaient-elles ?
- Que faisaient-elles ?
- Les connaissiez-vous ?

Donnez une description physique : habillement, âge, couleur de cheveux, de peau, etc.

- Étaient-ce des animaux ?
- Combien y en avait-il ?
- Quels types ?
- À sang-chaud, à sang-froid ?
- Des mammifères, des poissons, des oiseaux... ?
- Quel était leur comportement ?

- Étaient-ils menaçants ou plutôt bienveillants ?
- Que faisaient-ils ?
- Étaient-ce des êtres de la vie ordinaire ou des êtres fantastiques et surnaturels ?

Décrivez- les êtres que vous avez vus dans votre rêve de la façon la plus précise possible.

4. Où se déroulait votre rêve ? Reconnaissez-vous l'endroit ?

- À l'extérieur ? À l'intérieur ?
- La nuit ? Le jour ?
- Quel temps faisait-il ?
- Quelle était saison ?

Si vous étiez à l'intérieur :

- Dans quel type de bâtiment étiez-vous ? Une maison, une usine, un château, un musée, une ferme, un appartement... ?
- Quel était l'état du lieu ? Neuf, moderne, vieux, délabré, entretenu ?

Si vous étiez à l'extérieur :

- Quel paysage aviez-vous devant les yeux ?
- Étiez-vous dans une ville, un village, une banlieue ?
- Dans une forêt, sur une montagne, dans une grotte ?
- Sur une plage, en plein campagne, dans un désert ?

Décrivez l'endroit dans lequel vous avez évolué avec le maximum de détails.

5. Que faisiez-vous dans votre rêve ?

- Étiez-vous occupé ?
- Aviez-vous l'air satisfait ?
- Vous disputiez-vous ?
- Avez-vous essayé d'échapper à un danger ?

- Avez-vous rejoint des amis ?
- Vous amusez-vous ?
- Étiez-vous seul ou accompagné ?

6. Avez-vous entendu des sons ?

- Familiers, étrangers ?
- De la musique ?
- Des conversations ?
- Du bruit provenant de machines, de voitures ?
- Avez-vous entendu des menaces, des disputes ?
- Le cri d'un animal ?
- Le bruit du vent, d'une tempête, du feu ?
- Le clapotis de l'eau ?

7. Autres :

- Y avait-il des couleurs ?
 - Lesquelles ?
 - Sont-elles claires, lumineuses, sombres, ternes ?
- Y avait-il des objets ?
 - Les reconnaissez-vous ?
 - À quoi servent-ils ?
 - Quelle est leur forme ?
 - En quelle matière sont-ils faits ?
 - Dans quel état sont-ils ?
- Y avait-il des odeurs ?
 - Agréables, désagréables ?
 - Fades, épicées ?
 - Printanière, océanes, forestières... ?

Notez les différents détails qui vous reviennent en mémoire.

8. **Divisez ensuite votre rêve en séquences** (unité de temps et de lieu) et notez celles qui vous semblent familières et qui ont un rapport avec votre vie quotidienne.

9. **Pensez également aux motifs du rêve qui pourraient avoir lieu dans votre vie future et notez-les.**

10. **Maintenant prenez les éléments séparément et notez ce à quoi ils vous font penser.**

11. **Notez vos premières impressions.**

12. **Pensez à la culture dont vous êtes issu :**
 - Culture familiale,
 - Culture personnelle,
 - Culture ethnique,
 - Culture intellectuelle,
 - Culture politique,
 - Culture religieuse,
 - Culture spirituelle,
 - Etc.

13. **Notez les éléments sur lesquels vous devriez faire une recherche en termes de symbolique.**

Le mot de la fin

J'espère qu'en suivant ce guide, vous parviendrez à noter vos rêves avec plus de précisions.

Si malgré ce guide, l'interprétation de votre rêve vous résiste, n'hésitez pas à me contacter en m'envoyant un mail à contact@conscience-et-realites.com. Nous verrons ensemble comment je pourrais vous aider plus directement sur cette problématique.

Rêvons et voyageons ensemble !

Natacha R. Kimberly

