

## **Traumwelt - den Schlaf wieder sinnvoll nutzen**

- Dein Leben leben und genießen, Cape diem - Nutze deinen Tag
- Ausgelastet ins Bett gehen
- Tag verarbeiten, Angst und Blockaden erkennen, verstehen und loslassen lernen
- Meditation (Gedanken loslassen, Dankbarkeit, Wünsche, Bitten, wahrnehmen)
- Sich runter bringen durch nette leichte Gedanken, Schäfchen zählen, Atmung
- Heilkräuter und NE's
- Frequenzen in unserem Gehirn
- Unterbewusstsein
- Epiphyse, Zirbeldrüse, Serotonin zu Melatonin, DMT
- Träume besser erinnern und Wegweisung im Leben, nach innen kehren

Zusatz:

Luzides Träumen, Astralreisen, Hypnose

### **Träume:**

Träume sind Realität auf einer Ebene

Man träumt immer, man kann sich nur nicht jedesmal daran erinnern

Im Traum ist Wahrheit, wir erkennen unser eigenes Selbst wieder

Was tun wir im Traum, hängt oft mit unseren Einstellungen zusammen

„Das würde mir nicht im Traum einfallen“

Wir werden auf Blockaden aus der Vergangenheit und zukünftige Möglichkeiten hingewiesen

„Erzähle mir von deinen Träumen und ich zeige dir, wer du im Inneren bist

Je reiner das Leben, umso reiner der Traum (vice versa)

Es lässt sich keine Traumtat denken, zu der du keine Affinität hast

Im Traum wird offenbart, was wir uns nicht eingestehen wollen

Wenn du immer zur selben Zeit in der Nacht aufwachst, wird auf etwas hingewiesen

Ich habe die Wahl, durch mein Unterbewusstsein meine Akashik in den Träumen zu erleben,

zu erfahren und mit diesem Teil in mir, abzuschließen. Sobald es hochkommt, kann ich es verarbeiten und auflösen

Träume sind teilweise mit anderen Wesen verbunden und wir erinnern uns nur an das Konzept, was unser Verstand die Möglichkeit hat zu begreifen/interpretieren

-> Was für eine Metapher oder Botschaft wird mir zu Augen/ins Bewusstsein geführt

Wunschträume (Unterdrückung im normalen Bewusstsein/Bedürfnisse), Bequemlichkeitsträume,

Verlegenheits Traum, Prüfungstraum, Ohnmachtstraum (Hilflosigkeit)

### **Vor dem Schlafen gehen / Besser einschlafen können:**

Zur Ruhe kommen, tief atmen und den Tag noch einmal durchgehen:

Worin war ich gut? Was hat mir gefallen und was möchte ich morgen besser machen?

Körper von unten anfangend jede Stelle bis zum Kopf mental durchgehen und entspannen. Zum Schluss noch einmal analysieren, wo noch eine Stelle verkrampft ist und diese entspannen.

Gedanken, die uns in den Sinn kommen, nicht bewerten sondern ziehen lassen (teilweise aber gute Informationen, die am besten notiert werden möchten)

## **Affirmation vor dem Schlafen gehen:**

Was ich gern erleben würde, was ich verstehen will und mit wem ich in Kontakt treten möchte  
Dankend was geschehen ist und bittend was noch kommen darf

## **Morgenroutine:**

Traumverarbeitung, -analyse, -deutung  
Dankbarkeit  
Einzigartigkeit  
Zukunftsträume  
Perfekter Tag  
Bewusst sich wahrnehmen  
Vorfreude

Fokus, wo man im Leben hinwill, Imagination, Visualisierung, Schwingung, Action,  
innere Führung durch Intuition; Träume in Realität verwandeln  
Im Sein Spaß haben und im Moment in den Flow kommen.

Reminder: Don't compare with others, try to do what you're capable of and follow your heart! =)

Traumtagebuch führen

Wie lerne ich aufzuwachen

Luzides Träumen (Reality Checks, Ruhe bewahren, Tue was du dir vorstellen kannst)

Astralreisen

Gehirnfrequenzen (Hypnose)

Vision: Dankbarkeit, Schöne Momente, Vorhaben, Wünsche  
Tag Revue passieren lassen, wo zufrieden und dankbar, wo Verbesserung  
Sich freuen über die Erkenntnis

Fokus: Sich bestimmte Szenarien positiv visualisieren mit gewünschter Emotion