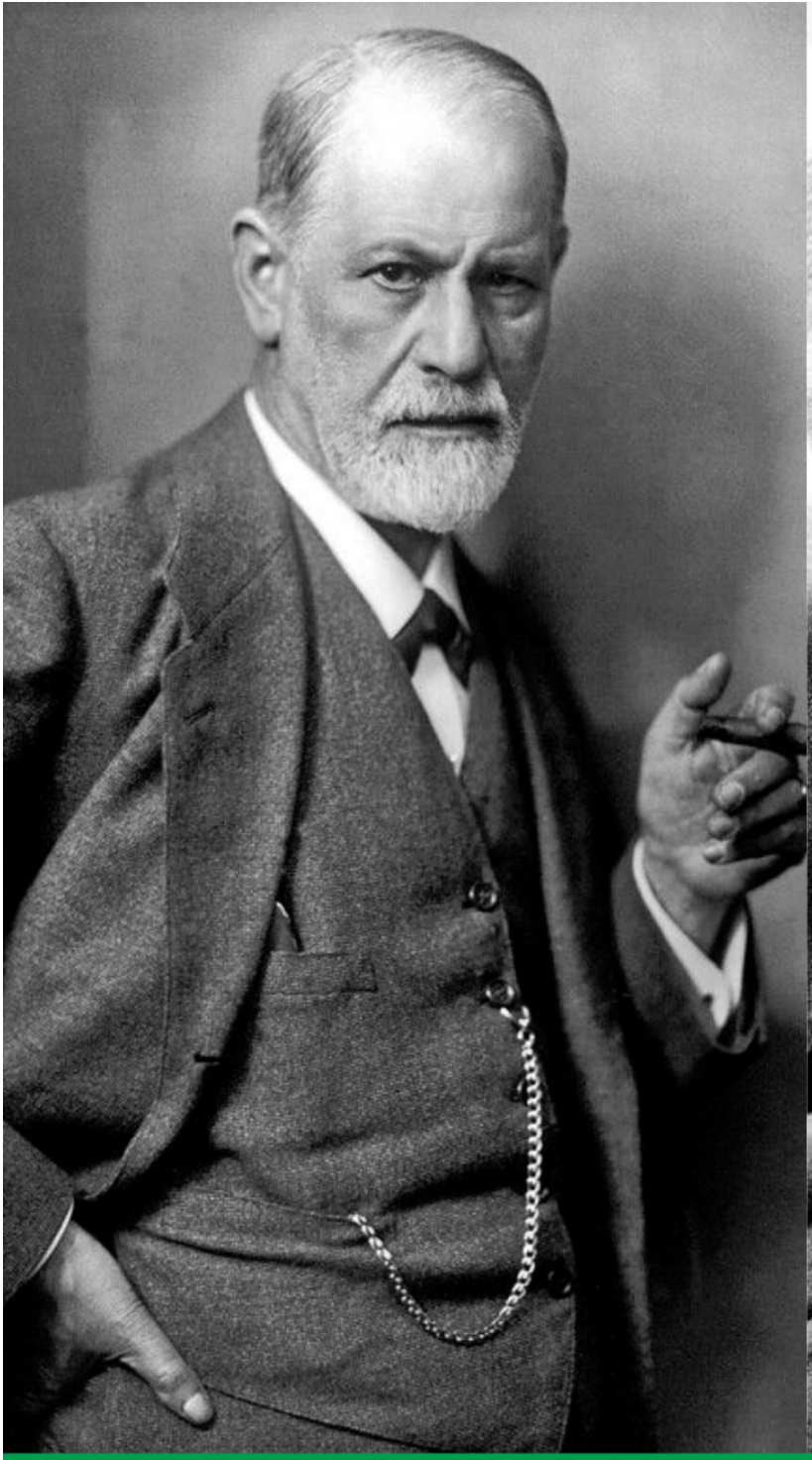
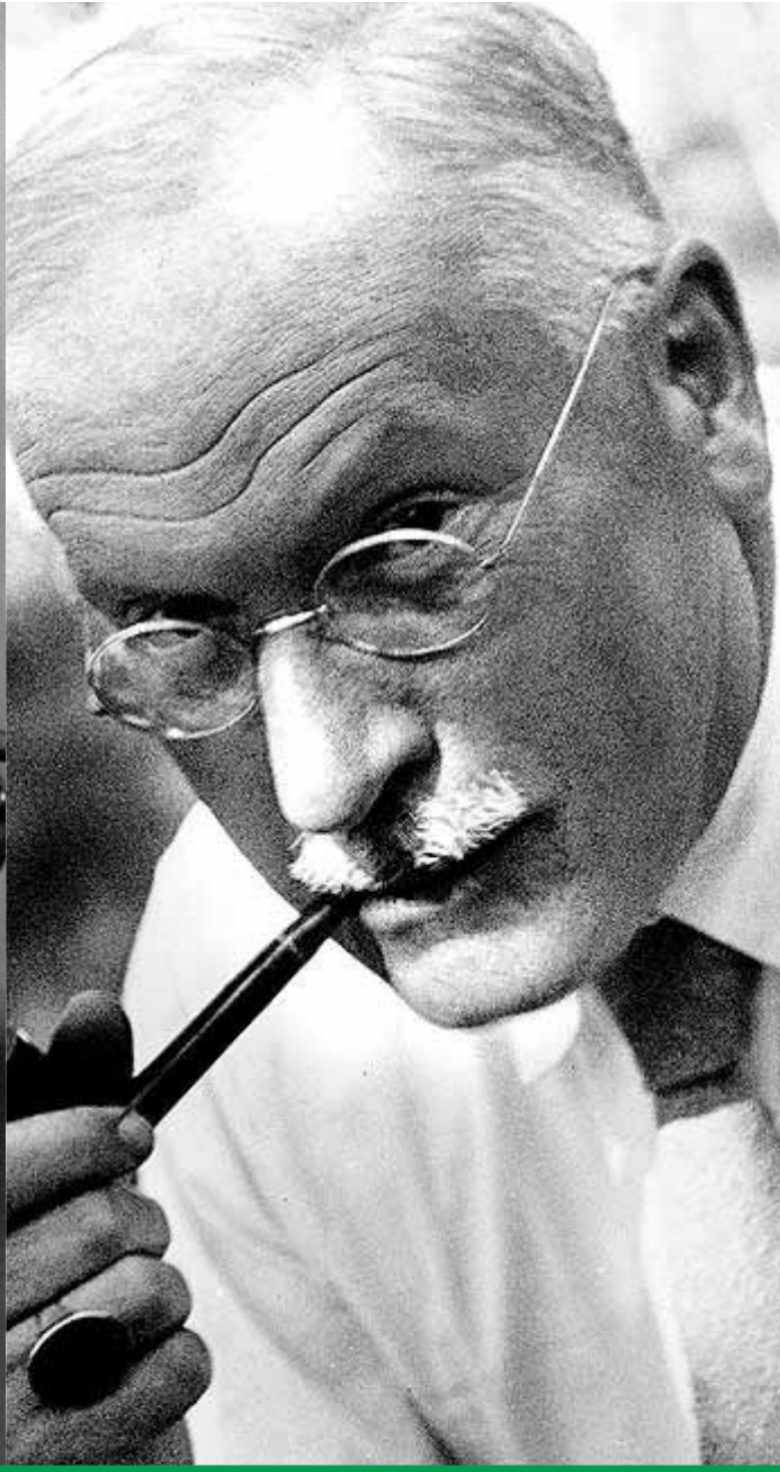




COMO INTERPRETAR OS SONHOS

COM BASE NAS TEORIAS DE *SIGMUND FREUD* E *CARL JUNG*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO **4**

SEMPRE SONHAMOS? **8**

SIGMUND FREUD SOBRE OS SONHOS **11**

CARL JUNG EM SONHOS **15**

EDGAR CAYCE EM SONHOS **17**

TIPOS DE SONHOS **20**

DEVANEIO 20
SONHOS LÚCIDOS 20
PESADELOS 20
SONHOS RECORRENTES 21
SONHOS DE CURA 21
SONHOS PROFÉTICOS 21
SINALIZAR SONHOS 22
SONHOS ÉPICOS 22

POR QUE SONHAMOS? **23**

POR QUE LEMBRAR DOS SEUS SONHOS? **26**

COMO LEMBRAR DOS SEUS SONHOS **29**

INTERPRETANDO SEUS SONHOS **31**

QUANDO SE TRATA DO MEU (ASSUNTO) EU SOU (FRASE OU PALAVRA-CHAVE) 33

IMAGENS DE SONHO MAIS COMUNS **35**

DENTES CAINDO 35
VÔO 37
SER PEGO EM UM TORNADO 39
ESTAR NU 39
SENDO PERSEGUIDO 41
CAINDO 42
FAZENDO UM EXAME OU TESTE 44
ANIMAIS 46
PESSOAS 47
BEBÊS OU GRAVIDEZ 47
SEXO 50
COBRAS 51
FOGO 52
TRENS 53
DIRIGINDO 54
EX-SÓCIOS 55
TRAPACEANDO 57
ESCOLA 58
UMA CASA 59
SÓTÃO: 59
UM BANHEIRO 61
A COZINHA 61
SALA DE JANTAR 61

dream

A SALA PRINCIPAL OU SALA DE ESTAR 61
QUARTOS 62
O ANDAR DE BAIXO/PORÃO 62
O TÉRREO 62

REVISITANDO VELHAS CASAS DESDE A INFÂNCIA OU TEMPOS 62

ANTERIORES 62
UM CORREDOR 63

CORES 63

PRETO 63
AZUL 65
MARROM 65
OURO 65
VERDE 65
VERDE ESCURO 65
CINZA 66
LARANJA 66
ROSA 66
ROXO 66
VERMELHO 66
BRANCO 67
AMARELO 67

MORTE 67

AMOR/DESEJO 69

ALIENÍGENAS 70

ANJOS 70

CRIANÇAS 72

PESSOAS MORTAS 72

ACIDENTES 73

PESADELOS 75

AQUI ESTÃO AS ETAPAS DA TERAPIA DE ENSAIO DE IMAGINAÇÃO: 77

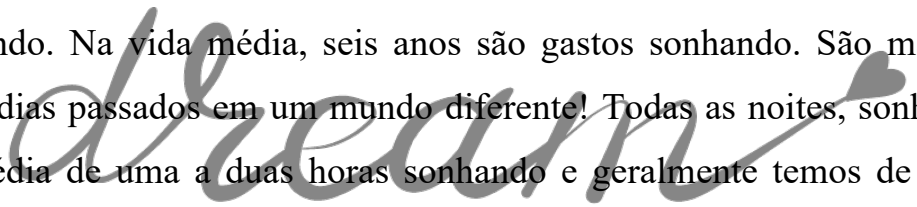
SONHOS PERTURBADORES 78

CONCLUSÃO 80

INTRODUÇÃO

"Ontem à noite, tive o sonho mais estranho!" Quantas conversas em sua vida começaram assim? As pessoas ficam fascinadas com os filmes que passam em suas cabeças enquanto dormem. Alguns acreditam que os sonhos podem prever o futuro. Outros dizem que os sonhos retratam a vida real. Outros ainda acreditam que os sonhos são uma manifestação do que queremos ser.

A interpretação dos sonhos evoluiu ao longo dos anos para o que alguns consideram uma forma de arte. Passamos um terço de nossas vidas dormindo. Na vida média, seis anos são gastos sonhando. São mais de 2.100 dias passados em um mundo diferente! Todas as noites, sonhamos em média de uma a duas horas sonhando e geralmente temos de 4 a 7 sonhos por noite.



Considere alguns desses outros fatos sobre sonhos e sonhar:

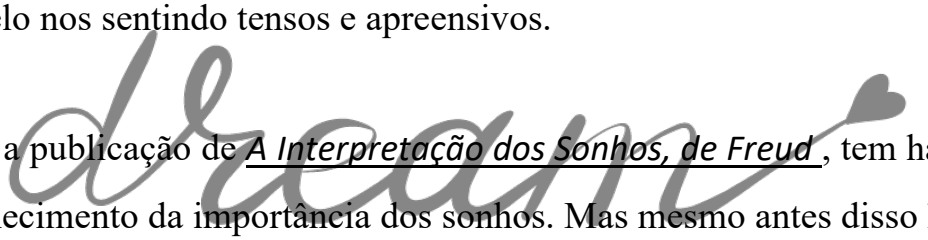
Todo mundo sonha. TODO MUNDO! Simplesmente porque você não se lembra do seu sonho não significa que você não sonhou. Sonhos são indispensáveis. A falta de atividade onírica pode significar deficiência de proteína ou um distúrbio de personalidade.

Os homens tendem a sonhar mais com outros homens, enquanto as mulheres sonham igualmente com homens e mulheres.

Pessoas que estão parando de fumar têm sonhos mais longos e intensos.

Crianças pequenas não sonham consigo mesmas. Eles não aparecem em seus próprios sonhos até os 3 ou 4 anos de idade.
Se você está roncando, não pode estar sonhando. Pessoas cegas sonham. Se as imagens visuais aparecerão em seus sonhos depende se eles eram cegos no nascimento ou se tornaram cegos mais tarde na vida. Mas a visão não é o único sentido que constitui um sonho. Sons, tato e olfato tornam-se hipersensíveis para os cegos e seus sonhos são baseados nesses sentidos.

O mundo dos sonhos é fascinante, cheio de especulações, esperança e às vezes até medo. Podemos acordar de um sonho bom nos sentindo revigorados e esperançosos. Por outro lado, podemos acordar de um pesadelo nos sentindo tensos e apreensivos.



Desde a publicação de *A Interpretação dos Sonhos, de Freud* , tem havido reconhecimento da importância dos sonhos. Mas mesmo antes disso havia interpretações de sonhos. As pessoas tinham noções supersticiosas sobre sonhos - por exemplo: "Algo vai acontecer porque sonhei que ia acontecer".

Este é um equívoco comum. Independentemente do que algumas pessoas possam dizer, se você sonhar que está caindo e não acordar antes de atingir o chão em seu sonho, você não morrerá. Se você sonha que alguém próximo a você morre, isso não é um presságio para avisá-lo de sua morte. Os sonhos não preveem o futuro.

O que os sonhos podem fazer é fornecer uma percepção de nós mesmos. Eles podem nos ajudar a lidar com situações sobre as quais não temos certeza. Eles podem nos guiar em uma determinada direção quando

confrontados com a incerteza. Eles podem simplesmente nos dar uma boa sensação geral enquanto sonhamos com algo agradável.

O estado de sonho é um playground experimental que lhe dá a chance de explorar e expressar emoções sem as inibições usuais que você pode exibir em sua vida desperta. Os sonhos fornecem uma via de expressão para aquela parte de você que conhece sua história e seu potencial como ser espiritual.

Eles são outra maneira pela qual o universo fornece orientação sobre relacionamentos, carreiras e problemas de saúde. Por meio dos sonhos, você pode encontrar respostas para suas questões espirituais e até receber incentivo para algum desafio em sua vida. Embora alguns sonhos possam permitir que você libere emoções reprimidas das atividades do seu dia, outros podem levar a insights profundos de maneira psicológica ou espiritual.

Adquirir a capacidade de interpretar seus sonhos é uma ferramenta poderosa. Ao analisar seus sonhos, você pode aprender sobre seus segredos profundos e sentimentos ocultos. Ninguém é melhor especialista em interpretar seus sonhos do que você mesmo.

Neste livro, veremos os sonhos e os sonhos como ciência, bem como os vários significados que o conteúdo dos sonhos pode ter. Isto não pretende ser um guia definitivo para os sonhos. É simplesmente um ponto de partida para você ver quais “filmes” seu subconsciente está criando à noite e como você pode aplicá-los em sua vida e efetuar mudanças, se necessário.

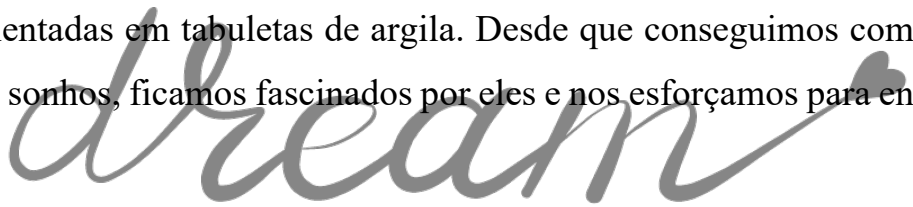
Lembre-se de que um sonho unifica o corpo, a mente e o espírito. Ele fornece uma visão de si mesmo e um meio de auto exploração. Ao entender seus sonhos, você terá uma melhor compreensão e descoberta de seu verdadeiro eu. Portanto, fique um pouco - explore, descubra, divirta-se e descubra o que está em seus sonhos!



SEMPRE SONHAMOS?

Pode parecer uma pergunta boba, mas pense no homem primitivo. As pessoas sempre sonharam mesmo quando o mundo ao seu redor era bastante simples e mundano? A resposta é sim. Embora não possamos ter provas definitivas do pelo homem, podemos saber que, na Era Romana, sonhos marcantes e significativos foram submetidos ao Senado para análise e interpretação.

O que o homem fez com essas estranhas imagens que apareceram durante o sono? Bem, eles fizeram o que fazemos hoje – tentaram interpretá-los! As interpretações dos sonhos datam de 3.000 a 4.000 aC, onde foram documentadas em tabuletas de argila. Desde que conseguimos comunicar nossos sonhos, ficamos fascinados por eles e nos esforçamos para entendê-los.



As pessoas nas sociedades primitivas eram incapazes de distinguir entre o mundo dos sonhos e a realidade. Eles não apenas viam o mundo dos sonhos como uma extensão da realidade, mas também que o reino dos sonhos era um mundo mais poderoso.

Na era grega e romana, os sonhos eram frequentemente vistos em um contexto religioso e mensagens dos deuses. Os templos, chamados Asclepieions, foram construídos em torno do poder dos sonhos. Acreditava-se que as pessoas doentes que dormiam nesses templos recebiam curas por meio de seus sonhos.

No Egito, os sacerdotes também atuavam como intérpretes de sonhos. Os egípcios registravam seus sonhos em hieróglifos. Pessoas com sonhos

particularmente vívidos e significativos eram consideradas abençoadas e consideradas especiais. Pessoas que tinham o poder de interpretar sonhos eram admiradas e vistas como divinamente dotadas. Na Bíblia, há mais de setecentas menções de sonhos. Remontando a essas culturas antigas, as pessoas sempre tiveram uma inclinação para interpretar sonhos.

Os sonhos também eram vistos como proféticos e um presságio de espíritos externos. As pessoas frequentemente olhavam para seus sonhos em busca de sinais de advertência e conselhos de uma divindade, dos mortos ou até mesmo das obras de um demônio. Às vezes, eles procuram em seus sonhos o que fazer ou que curso de ação tomar.

Os sonhos muitas vezes ditavam as ações de líderes políticos e militares. De fato, na era verde e romana, os intérpretes de sonhos até acompanhavam os líderes militares na batalha para ajudar. Alguns intérpretes ajudaram os curandeiros em um diagnóstico. Os sonhos ofereciam uma pista vital para os curandeiros descobrirem o que havia de errado com o sonhador.

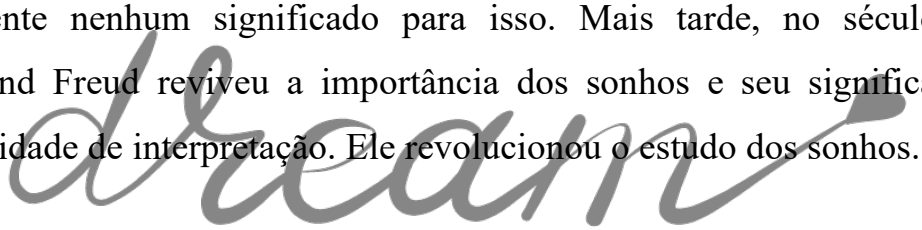
Sonhar pode ser visto como um lugar real que seu espírito e alma deixam todas as noites para visitar. Os chineses acreditavam que a alma deixa o corpo para entrar neste mundo. No entanto, se eles forem repentinamente despertados, suas almas podem não retornar ao corpo. Por esse motivo, alguns chineses hoje desconfiam de despertadores.

Algumas tribos nativas americanas e civilizações mexicanas compartilham essa mesma noção de uma dimensão de sonho distinta. Eles acreditavam que seus ancestrais viviam em seus sonhos e assumiam formas não humanas como plantas. Eles veem esse sonho como uma forma de visitar

e ter contato com seus antepassados. Os sonhos também ajudaram a apontar sua missão ou papel na vida.

Durante a Idade Média, os sonhos eram vistos como maus e suas imagens eram tentações do diabo. No estado de sono vulnerável, acreditava-se que o diabo enchia a mente dos humanos com pensamentos venenosos. Ele fez seu trabalho sujo por meio de sonhos tentando enganar os humanos por um caminho errado.

No início do século 19, os sonhos eram descartados como decorrentes de ansiedade, barulho doméstico ou mesmo indigestão. Portanto, não havia realmente nenhum significado para isso. Mais tarde, no século 19, Sigmund Freud reviveu a importância dos sonhos e seu significado e necessidade de interpretação. Ele revolucionou o estudo dos sonhos.

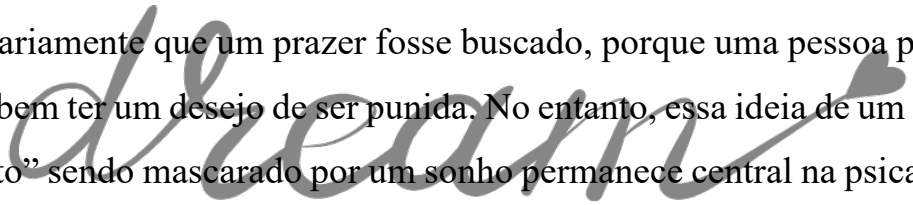


SIGMUND FREUD SOBRE OS SONHOS

Sigmund Freud realmente chamou os sonhos de “estrada real para o inconsciente”. Essa afirmação provavelmente permanecerá verdadeira na psicologia para sempre. O texto clássico de Freud, *A Interpretação dos Sonhos,* contém alguns de seus melhores trabalhos.

Freud acreditava que todo sonho é a realização de um desejo e manteve essa teoria até o fim, embora tenha desistido de sua ideia inicial de que todos os sonhos têm conteúdo sexual.

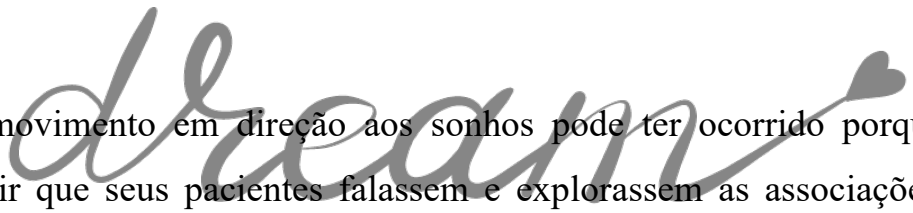
Para Freud, o conceito de realização de desejo não implicava necessariamente que um prazer fosse buscado, porque uma pessoa poderia muito bem ter um desejo de ser punida. No entanto, essa ideia de um desejo “secreto” sendo mascarado por um sonho permanece central na psicanálise freudiana clássica.



Freud disse: “Os sonhos não são comparáveis aos sons espontâneos produzidos por um instrumento musical tocado mais por alguma força externa do que pela mão de um artista; eles não são sem sentido, não são absurdos, não implicam que uma parte de nosso estoque de ideias dorme enquanto outra começa a despertar. Eles são um fenômeno psicológico completamente válido, especificamente a realização de desejos; eles podem ser classificados na continuidade de estados mentais de vigília compreensíveis; eles são construídos através de uma atividade intelectual altamente complicada”.

Foi só quando Freud percebeu como permitir que seus pacientes associassem ideias livremente com o que quer que viesse à mente que ele realmente explorou a ab-reação espontânea. O próprio Freud sofria de profundas crises de ansiedade, e foi em parte isso que o levou a explorar a conexão entre associação de ideias e sonhos. Em 1897, ele escreveu a seu amigo Wilhelm Fliess:

'Não importa com o que eu comece, sempre me encontro de volta às neuroses e ao aparelho psíquico. Dentro de mim há um fermento fervilhante, e estou apenas esperando o próximo surto. Senti-me impelido a começar a escrever sobre sonhos, com os quais me sinto em terreno firme.'



Esse movimento em direção aos sonhos pode ter ocorrido porque, ao permitir que seus pacientes falassem e explorassem as associações que surgiam - associação livre -, Freud percebeu que os pacientes frequentemente encontravam uma conexão entre a direção de suas associações e um sonho que haviam experimentado. Quanto mais ele permitia que seus pacientes seguissem em sua própria direção, mais frequentemente eles mencionavam seus sonhos. Além disso, falar sobre o sonho muitas vezes permitia ao paciente descobrir uma nova e produtiva cadeia de associações e memórias.

Freud começou a anotar seus próprios sonhos e a explorar as associações que eles despertavam. Ao fazer isso, ele foi a primeira pessoa a explorar consciente e consistentemente um sonho em suas profundezas, descobrindo e seguindo associações e emoções óbvias e ocultas conectadas com as imagens e o drama do sonho.

Obviamente, os pesquisadores de sonhos anteriores haviam notado como a imagem do sonho se associava a preocupações pessoais, mas Freud conseguiu ver a conexão com sentimentos sexuais, com traumas da primeira infância e com as sutilezas da psique humana. Ele fez isso para lidar com sua própria neurose e diz sobre esse período: 'Passei por algum tipo de experiência neurótica, com estranhos estados mentais ininteligíveis à consciência, pensamentos nublados e dúvidas veladas, com apenas aqui e ali um raio de luz.'

Usando sonhos para sua autoanálise, Freud descobriu que detalhes anteriormente não lembrados de sua infância foram recapturados junto com sentimentos e estados de espírito que ele nunca havia encontrado antes.
Ele escreveu sobre esse período: "Alguns tristes segredos da vida estão sendo rastreados até suas primeiras raízes; as origens humildes de muito orgulho e precedência estão sendo reveladas. Agora estou experimentando todas as coisas que, como um terceiro, testemunhei em meus pacientes, dias em que me esgueiro deprimido porque não entendi nada dos sonhos, fantasias ou humor do dia.

Sem essa experiência poderosa e pessoal de trabalhar com seus sonhos, encontrando emoções e fantasias que brotam do inconsciente, Freud não teria acreditado com tanta paixão em suas teorias sobre os sonhos e o inconsciente.

É claro que, como muitas das teorias de Freud, ele relacionou os sonhos com o sexo. Uma de suas visões básicas dos sonhos era que o propósito dos sonhos é nos permitir satisfazer em fantasias os impulsos instintivos

que a sociedade julga inaceitáveis, como práticas sexuais. Esta foi em parte a razão para a enorme oposição e crítica que ele encontrou.

Durante o período de sua juventude, acreditava-se que apenas os homens tinham fortes impulsos sexuais. Quando Freud mostrou que desejos sexuais reprimidos, mas óbvios, estavam igualmente em ação nas mulheres, isso criou um alvoroço social. Talvez sua segunda descoberta em relação à sexualidade tenha surpreendido até ele. Durante sua análise de pacientes mulheres, a investida sexual ou agressão por parte do pai da mulher foi frequentemente revelada.

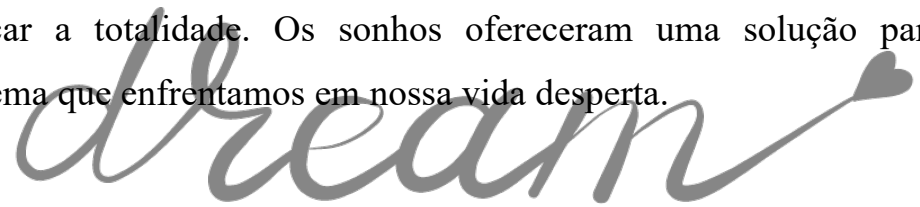
Freud lutou com isso, imaginando se o ataque era a memória de um evento real ou uma reprodução psíquica dele. Ele finalmente chegou à conclusão de que o comportamento histérico e neurótico era frequentemente devido ao trauma causado por uma agressão sexual precoce do pai. Onde não havia evidências de agressão física, ele via a neurose como decorrente de conflito sexual ou trauma causado por algum outro evento. Este conflito foi muitas vezes manifestado através de sonhos. Isso levou Freud a ser rejeitado por colegas da universidade, colegas médicos e até mesmo por pacientes.

Outro especialista no campo dos sonhos e interpretação dos sonhos foi Carl Jung.

CARL JUNG EM SONHOS

Jung estudou sob a tutela de Sigmund Freud. Suas visões divergentes sobre sonhos e interpretações de sonhos levaram a uma ruptura permanente que os levou a seguir caminhos separados.

Como Freud, Jung acreditava na existência do inconsciente. No entanto, ele não via o inconsciente como animalesco, instintivo e sexual; ele o via como mais espiritual. Os sonhos eram uma forma de nos comunicarmos e nos familiarizarmos com o inconsciente. Os sonhos não eram tentativas de esconder nossos verdadeiros sentimentos da mente desperta, mas sim uma janela para nosso inconsciente. Eles serviram para guiar o eu desperto para alcançar a totalidade. Os sonhos ofereceram uma solução para um problema que enfrentamos em nossa vida desperta.



Jung via o ego como o senso de si mesmo e como nos retratamos para o mundo. Parte da teoria de Jung era que todas as coisas podem ser vistas como pares de opostos (isto é, bem/mal, masculino/feminino ou amor/ódio). E assim trabalhando em oposição ao ego, está o "contra-ego" ou o que ele chamou de *sombra.* A sombra representa aspectos rejeitados de si mesmo que você não deseja reconhecer. É considerado um aspecto de si mesmo que é um pouco mais primitivo, inculto e desajeitado."

Ele disse: "Os sonhos são a principal fonte de todo o nosso conhecimento sobre simbolismo." Isso significa que as mensagens que você recebe de seus sonhos são expressas simbolicamente e devem ser interpretadas para encontrar seus verdadeiros significados.

Jung diz que raramente os símbolos nos sonhos têm apenas um significado. E ao interpretar as mensagens em seus sonhos, ele sugere seguir seu primeiro palpite, contando com suas habilidades intuitivas, antes de aplicar métodos mais racionais de interpretação de sonhos.

Talvez um dos teóricos dos sonhos mais fascinantes seja Edgar Cayce. Hoje, nós o chamaríamos de médium. Quando estava vivo, era um indivíduo fascinante que, ao que parecia, podia falar com os mortos, fazer previsões sobre o futuro e fornecer informações sobre áreas onde uma pessoa normal não poderia ir.



EDGAR CAYCE EM SONHOS

Cayce conseguiu obter virtualmente uma quantidade ilimitada de conhecimento sobre um número ilimitado de assuntos. Um desses assuntos era sonhos e interpretação de sonhos. Cayce foi capaz de surpreender as pessoas interpretando seus sonhos e dando-lhes uma visão de sua psique, vidas e até vidas passadas. Cayce revelou que os sonhos são, na verdade, viagens ao mundo espiritual.

Edgar Cayce disse uma vez: "Sonhos, visões, impressões, para a entidade no estado normal de sono são as apresentações das experiências necessárias para o desenvolvimento, se a entidade as aplicasse na vida física. Estas podem ser tomadas como advertências, como conselhos, como condições a serem cumpridas, condições a serem encaradas de uma maneira e maneira como lições, como verdades, conforme são apresentadas de várias maneiras e maneiras".

Cayce acreditava que nossos sonhos têm várias funções. Os sonhos somáticos - sonhos que se referem ao corpo - são extremamente importantes para se estar atento. Muitas vezes, os sonhos oferecem soluções para problemas de saúde. Por exemplo, um homem sofria de alergia alimentar por muitos anos, mas não conseguia encontrar a origem de seu desconforto. Então, uma noite ele foi para a cama e sonhou com uma lata de café. Ele parou de tomar café e seus sintomas desapareceram.

Cayce também acreditava que amigos e familiares falecidos ocasionalmente nos visitam em nosso estado de sonho. Essas ocorrências podem oferecer uma comunicação direta com essas pessoas ou nos permitir

resolver nossos sentimentos sobre sua morte. A pessoa também pode representar algum aspecto de si mesma.

Durante o estado de sonho do sono, experimentamos os diferentes níveis de consciência e recebemos informações dos diferentes reinos do mundo espiritual. Através do sonho, temos acesso especial ao nosso espírito interior. De acordo com as leituras de Cayce, não há uma pergunta que possamos fazer que não possa ser respondida das profundezas de nossa consciência interior quando a sintonização adequada é feita.

Um sonho pode ser de natureza física, mental ou espiritual e pode lidar com todos os tipos de manifestações psíquicas. Isso inclui telepatia, clarividência, visões proféticas, viagens fora do corpo, lembranças de vidas passadas, comunicação com seres em outros reinos, incluindo amigos e parentes falecidos, guias espirituais, anjos, Cristo e até a voz de Deus. Os sonhos também podem fornecer informações valiosas sobre o estado do corpo.

Cayce sentiu que não há dimensão da vida humana, seja social, financeira, emocional ou física, mental ou espiritual, com a qual o sonho não possa ocasionalmente lidar. Os sonhos podem encorajar ou repreender, instruir ou enganar, inspirar ou seduzir, guiar ou confundir.

O potencial para uma imensa variedade de experiências na consciência está sempre presente. O que realmente recebemos depende de nossas atitudes, motivações, medida de nossa sintonização e até que ponto aplicamos o que foi recebido em sonhos anteriores e em experiências de vigília.

O mundo dos sonhos é um lugar estranho, mas fascinante! Existem vários tipos diferentes de sonhos. Vamos olhar para eles em nossa próxima seção.



TIPOS DE SONHOS

DEVANEIO

Estudos mostram que todos nós temos a tendência de sonhar acordados em média de 70 a 120 minutos por dia. O devaneio é classificado como um nível de consciência entre o sono e a vigília. Ocorre durante nossas horas de vigília, quando deixamos nossa imaginação nos levar. À medida que nossas mentes começam a vagar e nosso nível de consciência diminui, nos perdemos em nosso cenário imaginado e fantasia.

SONHOS LÚCIDOS

Os sonhos lúcidos ocorrem quando você percebe que está sonhando. "Espere um segundo. Isso é apenas um sonho!" A maioria dos sonhadores acorda quando percebe que está apenas sonhando. Outros sonhadores cultivaram a habilidade de permanecer no estado lúcido do sonho. Eles se tornam um participante ativo em seus próprios sonhos, tomando decisões em seus sonhos e influenciando o resultado do sonho sem despertar.

PESADELOS

Um pesadelo é um sonho perturbador que faz com que o sonhador acorde ansioso e assustado. Pesadelos podem ser uma resposta a traumas e situações da vida real. Esse tipo de pesadelo se enquadra em uma categoria especial chamada Pesadelo de Estresse Pós-Traumático (PSN).

Os pesadelos também podem ocorrer porque ignoramos ou nos recusamos a aceitar uma determinada situação da vida. Pesquisas mostram que a

maioria das pessoas que têm pesadelos regulares tem um histórico familiar de problemas psiquiátricos, experiências ruins com drogas, pessoas que pensaram em suicídio e/ou relacionamentos difíceis.

Pesadelos são uma indicação de um medo que precisa ser reconhecido e confrontado. É uma maneira de nosso subconsciente perceber. "Prestar atenção!" Teremos mais informações posteriormente no livro sobre pesadelos e as medidas que você pode seguir para superá-los.

SONHOS RECORRENTES

Sonhos recorrentes se repetem com pouca variação na história ou tema. Esses sonhos podem ser positivos, mas na maioria das vezes têm conteúdo de pesadelo. Os sonhos podem se repetir porque um conflito retratado no sonho permanece sem solução ou é ignorado. Depois de encontrar uma solução para o problema, seus sonhos recorrentes cessarão.

SONHOS DE CURA

Os sonhos de cura servem como mensagens para o sonhador em relação à sua saúde. Muitos especialistas em sonhos acreditam que os sonhos podem nos ajudar a evitar possíveis problemas de saúde e nos curar quando estamos doentes. Nossos corpos são capazes de se comunicar conosco através de nossos sonhos para nos "dizer" que algo não está certo com nossos corpos antes mesmo de qualquer sintoma físico aparecer. Sonhos dessa natureza podem estar dizendo ao sonhador que ele precisa ir ao dentista ou ao médico.

SONHOS PROFÉTICOS

Sonhos proféticos, também chamados de sonhos precógnitos ou psíquicos, são sonhos que aparentemente preveem o futuro. Uma teoria racional para explicar esse fenômeno é que nossa mente sonhadora é capaz de juntar informações e observações que normalmente ignoramos ou que não consideramos seriamente. Em outras palavras, nossa mente inconsciente sabe o que está por vir antes de juntarmos conscientemente as mesmas informações.

SINALIZAR SONHOS

Os sonhos de sinalização ajudam você a resolver problemas ou tomar decisões em sua vida desperta.

SONHOS ÉPICOS

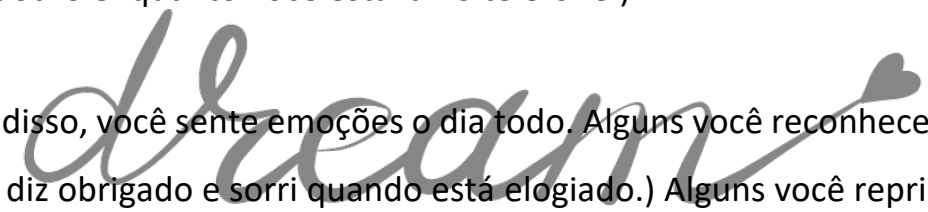


Sonhos épicos (ou grandes sonhos) são tão grandes, tão atraentes e tão vívidos que você não pode ignorá-los. Os detalhes de tais sonhos permanecem com você por anos, como se você tivesse sonhado na noite passada. Esses sonhos possuem muita beleza e contêm muitas simbologias arquetípicas. Quando você acorda de um sonho assim, sente que descobriu algo profundo ou surpreendente sobre si mesmo ou sobre o mundo. Parece uma experiência de mudança de vida. Você pode estar se perguntando o que exatamente está acontecendo em sua cabeça quando você sonha.

POR QUE SONHAMOS?

O cérebro recebe estímulos de muitas fontes diferentes durante todo o dia longo. Há estímulos demais para ele processar. A mente prioriza os estímulos e alerta para aqueles que precisam atenção imediata (o bebê chorando, o carro fora de controle, sua solicitação do chefe) para que você possa agir de acordo.

Os estímulos que você não está ciente de que são, no entanto, notados pelo cérebro, mas em um nível subconsciente (o gotejamento do banheiro torneira de água, a observação de um colega de trabalho no bebedouro enquanto você estava no telefone.)



Além disso, você sente emoções o dia todo. Alguns você reconhece e agir (você diz obrigado e sorri quando está elogiado.) Alguns você reprime ou não se permite agir ligado (você não dá um soco no nariz do seu chefe quando ele lhe diz o relatório em que você trabalhou por uma semana não é mais necessário.)

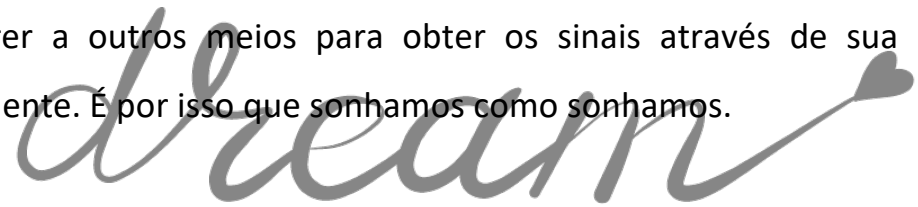
Traumático ocorrem experiências que você enfrenta (você chama a polícia) ou se também doloroso, você nega que eles aconteçam e os envia profundamente em seu subconsciente (repressão).

Além de todas essas emoções e estímulos, o cérebro deve processe diariamente, também mantém seu corpo funcionando; isso lembra nomes e rostos; permite que você fale, ande e masque chiclete (às vezes

todos ao mesmo tempo); e executa inúmeras outras atividades que você considera garantidas.

Você deve admitir - isso é muito para fazer. À noite, quando seu corpo deve descansar, a mente continua trabalhando. Quando não for mais chamado para digitar letras e fazer as compras de supermercado, o cérebro concentra-se em processar todos esses estímulos subconscientes e emoções (mantendo a temperatura corporal e respiração etc.)

É por isso que sonhamos. Só você não está acordado para receber os sinais em um nível consciente - você não pode ouvir ou ver ou tocar (em um nível consciente) enquanto você está dormindo. O cérebro deve recorrer a outros meios para obter os sinais através de sua mente consciente. É por isso que sonhamos como sonhamos.



A mente usa tudo o que está à sua disposição (que é tudo o que tem já foi exposto) para passar a mensagem. Simplificando, sonhar é a forma como a mente processa todos os estímulos e emoções que recebeu durante o dia ou reprimidos ao longo do tempo, para que você possa agir sobre eles.

Em suma, é um sistema bem legal. Mas, a menos que você esteja lembrando e dando sentido aos seus sonhos, você está perdendo em inúmeras oportunidades para aprender sobre si mesmo e experimentar a vida ao máximo.

Embora já tenhamos abordado isso antes, vale a pena repetir. Por que você deve tentar se lembrar de seus sonhos?



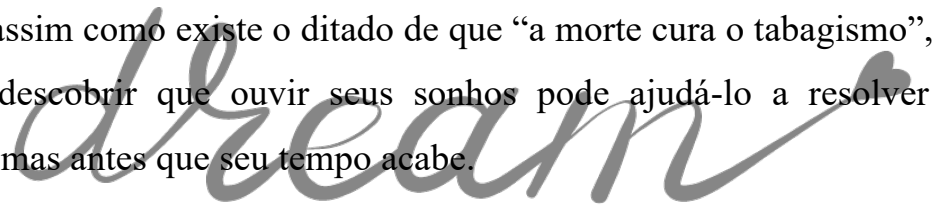
COM BASE NAS TEORIAS DE *SIGMUND FREUD* E *CARL JUNG*

POR QUE LEMBRAR DOS SEUS SONHOS?

Sua mente sonhadora tem acesso a informações que não estão prontamente disponíveis quando você está acordado. Seus sonhos podem revelar seus desejos secretos e sentimentos subconscientes.

Ao lembrar de seus sonhos, você terá um conhecimento maior sobre si mesmo, trará autoconsciência e auto-cura. Os sonhos são uma extensão de como você se percebe. Eles podem ser uma fonte de inspiração, sabedoria e alegria.

Você não precisa interpretar seus sonhos para resolver seus problemas. Mas, assim como existe o ditado de que “a morte cura o tabagismo”, você pode descobrir que ouvir seus sonhos pode ajudá-lo a resolver seus problemas antes que seu tempo acabe.



Os sonhos são sempre "verdadeiros" - só que o que eles significam nem sempre é o que pensamos que eles significam. Às vezes, um sonho dá um aviso de perigo, mas se você prestar atenção ao sonho e mudar de atitude, o perigo não acontecerá necessariamente. E na maioria das vezes o significado de um sonho será metafórico, não literal.

Por exemplo, uma mulher pode sonhar que seu marido está tendo um caso sexual, mas seria um erro concluir que seu marido está realmente tendo um caso. O sonho é simplesmente fornecer à mulher evidências gráficas de que ela de alguma forma se sente traída pelo marido. Depois de reconhecer esse sentimento, ela pode começar a examinar sua vida conscientemente - e honestamente - para descobrir por que se sente traída e o que precisa fazer a respeito.

Todos os sonhos nos dizem essencialmente uma coisa importante: “Acorde!” Ou seja, assim como você deve acordar de um sonho para se lembrar dele, o próprio sonho está lhe dizendo para “acordar” para a verdade que você tenta esconder dos outros – e de si mesmo.

Claro, há um lado positivo e um lado negativo em lembrar e interpretar seus sonhos.

O lado negativo é que você pode se deparar com um lado seu que realmente não gosta ou tem medo de conhecer. Você pode descobrir que não é (sempre) a "Miss Goody Two Shoes" ou o "Sr. Nice Guy" que afirma ser durante o dia. Você pode descobrir que sua infância não foi só sorvete, patinação e parques de diversões. Você pode acabar iluminando lugares escuros e relembrando segredos há muito reprimidos. Isso pode ser assustador.

O lado positivo é que você passa por uma metamorfose ou catarse e se torna -- você. Você se torna o “você” que sempre deveria ser. Você se tornará mais verdadeiro consigo mesmo e, portanto, descobrirá que é mais feliz.

Aprender a recordar seus sonhos pode ajudá-lo a se tornar uma pessoa mais assertiva e criativa. Ao lembrar de seus sonhos, você está expressando e confrontando seus sentimentos. Lembrar-se de seus sonhos pode ajudá-lo a lidar com aspectos estressantes de sua vida.

Mas isso pode ser mais fácil dizer do que fazer. Cinco minutos após o fim do sonho, metade do conteúdo é esquecido. Após dez minutos, 90% são perdidos. Os sonhadores, que são acordados logo após o sono REM, são capazes de recordar seus sonhos com mais nitidez do que aqueles que dormiram a noite toda até de manhã.

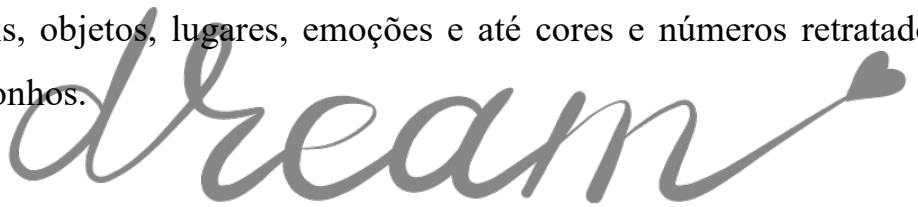
Obviamente, lembrar de seus sonhos é vital para interpretá-los. Então, como você pode se lembrar melhor dos seus sonhos?



COMO LEMBRAR DOS SEUS SONHOS

Ao iniciar os passos para a interpretação de seus sonhos, muitas pessoas acham útil manter um caderno – um diário de sonhos, se preferir – ao lado de sua cama com uma caneta ou lápis. Assim que estiver fisicamente apto, comece seu diário.

Escreva seu sonho assim que se lembrar dele. Anote tudo o que você lembrar, mesmo que não faça sentido. Na maioria das vezes, as partes que não fazem sentido ou estão fora do lugar são as mais valiosas. Cada detalhe, mesmo o menor elemento do seu sonho, é importante e deve ser considerado ao analisar seus sonhos. Observe atentamente os personagens, animais, objetos, lugares, emoções e até cores e números retratados em seus sonhos.



Pergunte a si mesmo: "O que isso me lembra?" Escreva a primeira coisa que vier à sua mente. Esta provavelmente será a situação real em sua vida simbolizada no sonho. Como essa situação da vida real fez você se sentir? Se este é o mesmo sentimento representado em seu sonho, você está no caminho certo. Muitas vezes, quando há mais de uma parte em seu sonho (mais de um enredo), isso geralmente significa que há duas coisas que seu subconsciente está tentando lhe dizer.

Lembre-se que temos entre quatro e sete sonhos por noite. Se você acordar de um sonho, anote-o. Não role e volte a dormir. Se você não anotar, nunca vai lembrar de manhã! No mínimo, você pode anotar a premissa básica do sonho e voltar pela manhã para preencher o restante dos detalhes, como sentimentos etc.

Sugira a si mesmo todas as noites ao adormecer: "Vou me lembrar dos meus sonhos". Diga isso repetidamente. Seu subconsciente agirá de acordo com essa sugestão sutil. Pratique a observação aguçada em seus sonhos através da autossugestão antes de dormir. Quando um problema o confrontar, você pode pedir em oração que a orientação seja enviada a você por meio de seus sonhos.

Confie nos seus instintos! Se algo parece importante, provavelmente é. Tente não deixar seu lado lógico assumir o controle.

Então você tem seus sonhos no papel. Onde você vai a seguir? O próximo passo seria a interpretação.



INTERPRETANDO SEUS SONHOS

Interpretar seus sonhos pode ser muito divertido. Como dissemos, também pode fornecer informações valiosas. Os sonhos são como mensagens codificadas de sua mente inconsciente. Ao decodificá-los, você obtém acesso a uma riqueza de sabedoria intuitiva.

Lembre-se que só você pode interpretar seus sonhos. Muitas pessoas publicaram "Dicionários de Sonhos" que descrevem o que cada parte do sonho simboliza. Na verdade, um mesmo sonho pode ter infinitos significados, dependendo de quem o sonhou. O importante é, o que isso significa para VOCÊ?

Interpretar sonhos não é algo que você possa aprender e se tornar um especialista imediatamente. Leva tempo e prática. Primeiro, tenha em mente as seguintes coisas:

Os sonhos são a reação do eu interior à atividade diurna e muitas vezes mostram a saída do dilema. Portanto, relacione-os com a atividade atual, porque os sonhos podem ser tanto retrospectivos quanto prospectivos.

Observe cuidadosamente os sonhos recorrentes, bem como os em série progressivos. Estes geralmente ilustram o progresso ou o fracasso.
Seja prático em suas interpretações. Sempre procure primeiro uma lição. O que você tem se recusado a enfrentar ou tem ignorado?

Os sonhos vêm para guiar e ajudar, não para divertir. Eles direcionam sua atenção para erros de omissão e comissão e oferecem incentivo para

empreendimentos corretos. Eles também nos dão a oportunidade de orar pelos outros e ajudá-los a carregar seus fardos.

Procure experiências de vidas passadas em seus sonhos. Estes se manifestam não apenas em cores, mas também em trajes e cenários próprios de seu período. Eles vêm para alertá-lo contra a repetição dos mesmos velhos erros; para explicar seu relacionamento e reações a certas pessoas e lugares; para reduzir suas confusões; para permitir que você entenda melhor a vida.

Os sonhos que permanecem inalterados ao longo dos anos indicam a resistência do sonhador à mudança.

A dificuldade que a maioria das pessoas tem em interpretar seus próprios sonhos é que eles não são objetivos o suficiente. Sua familiaridade com as pessoas e lugares em seus sonhos obscurece o significado dos sonhos. Os especialistas criaram a fórmula “EU SOU e EU PRECISO”, criada para superar isso. Veja como funciona.

Depois de escrever seu sonho no papel, pegue duas canetas de cores diferentes. Usando uma cor, sublinhe cada palavra ou frase negativa no sonho que indique limitação, desrespeito, contenção, levitação ou dano. Usando a outra cor, sublinhe cada palavra ou frase positiva. Agora você faz duas listas. Liste as palavras e frases negativas em uma coluna intitulada EU SOU. Liste as palavras e frases positivas em uma coluna intitulada EU PRECISO. Você está quase pronto para interpretar seu sonho.

Determine o assunto do sonho. O local onde o sonho acontece é um dos melhores métodos para fazer isso. Quando tiver determinado o assunto, pegue cada uma das frases ou palavras na coluna 'EU SOU' e coloque-as na seguinte frase.

QUANDO SE TRATA DO MEU (ASSUNTO) EU SOU (FRASE OU PALAVRA-CHAVE)

Altere ligeiramente a frase ou palavra-chave para forçar a frase a fazer sentido. Se você não pode determinar o assunto, aplique as palavras-chave a si mesmo em geral. Este exercício mostra como você se sente ou reage ao assunto do sonho. Depois de fazer isso, leia a coluna 'EU PRECISO' para saber o que você deve fazer para corrigir o problema. Para obter o significado, coloque cada uma das frases ou palavras-chave na frase,

Quando se trata do meu (assunto) EU PRECISO (frase ou palavra-chave)

Vamos dar um exemplo. Usando a frase 'A mulher morta jazia na laje dura e fria'. As palavras-chave negativas são; morto, frio e duro. As mulheres, em sonhos, podem representar emoções, então neste caso as frases construídas seriam:

Quando se trata de minhas emoções, estou morto.
Quando se trata de minhas emoções, sou frio.
Quando se trata de minhas emoções, sou difícil.

O significado é óbvio. Analisando apenas uma frase de um sonho, aprendemos muito sobre o sonhador. Usando esta técnica, você agora tem todas as informações necessárias para começar a interpretar seus sonhos.

No entanto, é preciso prática para poder aplicar o que você aprendeu. Seja paciente com seus esforços.
Nem todas as interpretações dos sonhos serão tão precisas, mas é uma maneira de permanecer objetivo ao analisar o que seus sonhos significam e a melhor forma de colocar as mensagens que eles transmitem em sua vida.

Tenha em mente que a maioria dos sonhos *NÃO* é precognitiva, e uma vez que se aprenda as diferenças sutis entre um sonho precognitivo e um sonho normal, elas são facilmente discerníveis e deixarão sua mente à vontade.

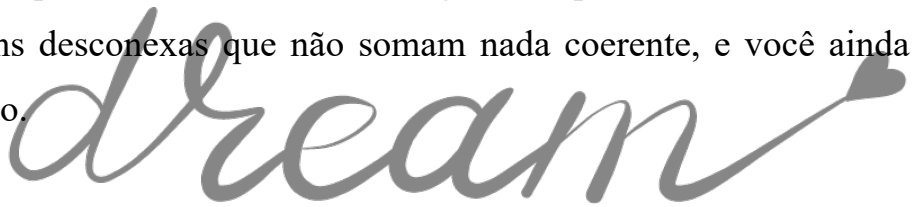
A primeira coisa que todos devem considerar é a típica simbologia universal das imagens oníricas. Por exemplo, a morte simboliza o fim de algo que está pronto para a mudança e um novo começo. A maioria das pessoas começa altamente resistente a mudanças de qualquer tipo e vê qualquer mudança futura em sua vida como algo agourento e assustador. Os sonhos de morte geralmente são sobre mudança.

Os símbolos e o que eles representam é a parte mais fascinante da interpretação dos sonhos. Existem literalmente centenas deles. Não temos espaço para abordar TODOS eles, mas abordaremos alguns dos temas mais recorrentes nos sonhos, bem como os símbolos desses sonhos e o que eles significam.

IMAGENS DE SONHO MAIS COMUNS

Uma coisa muito importante a ter em mente é interpretar os símbolos dentro do contexto do sonho em que aparecem, em vez de peça por peça, o que deixaria muito espaço para erros. Existem milhares de símbolos, e depende do contexto do sonho pessoal da pessoa o que todos eles significam para ela.

Veja desta forma. Um sonho é como um quebra-cabeça e, embora existam várias peças que são rapidamente reunidas porque são tão óbvias, o quebra-cabeça não está completo até que todas as peças sejam colocadas juntas, peça por peça. Então você tem a imagem completa... até então, você só terá imagens desconexas que não somam nada coerente, e você ainda ficará confuso.



Portanto, lembre-se disso e tente não fragmentar um sonho ele precisa ser totalmente interpretado ou provavelmente estará totalmente errado. Vejamos algumas das imagens de sonho mais comuns e o que elas podem significar.

DENTES CAINDO

Esta é provavelmente a imagem onírica mais prevalente que as pessoas relatam. É perturbador para eles porque afeta a vaidade e a aparência pessoal – mas apenas no sonho! um sonho sobre os dentes caindo geralmente simboliza que o sonhador está tendo um desafio em fazer sua voz ser ouvida ou seus sentimentos reconhecidos.

Isso pode estar se referindo a suas conversas com uma pessoa em particular, como seu outro significativo, chefe ou amigo; ou pode ser generalizado para pessoas tímidas, para incluir quase todos com quem eles entram em contato.

O sonhador precisa aprimorar suas habilidades de conversação, acreditar no valor de sua própria opinião e aprender a ser menos intimidado por pessoas agressivas, tornar-se mais assertivo e fazer sua voz ser ouvida. Assim que fizerem isso, esse sonho (que é um sonho recorrente comum) deve evoluir e mostrar melhora... ou desaparecer completamente.

Outra teoria é que os sonhos com seus dentes refletem sua ansiedade sobre sua aparência e como os outros o percebem. Infelizmente, vivemos em um mundo onde a boa aparência é altamente valorizada e seus dentes desempenham um papel importante na transmissão dessa imagem. Os dentes são usados no jogo do flerte, seja um sorriso deslumbrante e reluzente ou carícias afetuosas. Esses sonhos podem resultar do medo de sua impotência sexual ou das consequências de envelhecer. Os dentes são uma característica importante de nossa atratividade e apresentação para os outros. Todo mundo se preocupa sobre como eles aparecem para os outros. Cuidar da nossa aparência é natural e saudável.

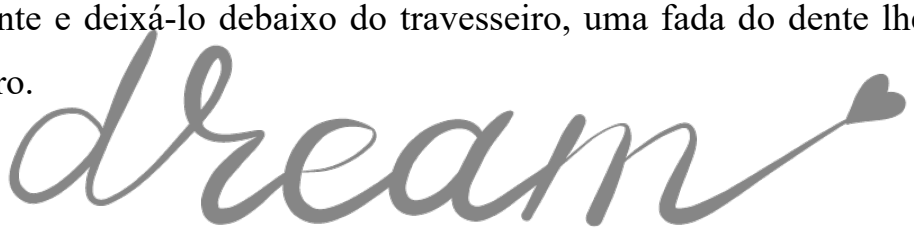
Também existem interpretações culturais desse tipo de sonho. Uma interpretação bíblica para dentes ruins ou caindo indica que você está colocando sua fé, confiança e crenças no que o homem pensa, e não na palavra de Deus. A bíblia diz que Deus fala uma vez, sim, duas vezes em um sonho ou uma visão para esconder o orgulho de nós, para nos manter

afastados da cova, para abrir nossos ouvidos (espiritualmente) e para nos instruir e corrigir.
Na cultura grega, quando você sonha com dentes soltos, podres ou faltando, isso indica que um membro da família ou amigo próximo está muito doente ou até perto da morte.

Segundo os chineses, existe um ditado que diz que seus dentes cairão se você contar mentiras.

Também foi dito que se você sonha com seus dentes caindo, isso simboliza dinheiro. Isso é baseado na velha história da fada do dente. Se você perder um dente e deixá-lo debaixo do travesseiro, uma fada do dente lhe trará dinheiro.

VÔO



Os sonhos sobre voar geralmente representam a liberdade do corpo físico, como experimentamos durante o sono e enquanto sonhamos, onde não usamos nossos corpos físicos, mas usamos nossos corpos mentais e espirituais para experimentar nossos sonhos. É uma das primeiras coisas que as pessoas tentam fazer quando assumem o controle de seus sonhos e começam a ter sonhos lúcidos.

Todo mundo parece ter uma inclinação natural para querer voar, a menos que isso seja alterado pelo medo de voar devido a um incidente assustador em suas vidas despertas. Voar = liberdade; seja um desejo de liberdade, uma "fuga" das restrições em sua vida física (como umas mini-férias para a mente) ou qualquer número de possibilidades.

Conecte-o com o contexto do seu sonho... o que você estava fazendo no seu sonho além de voar? Como isso fez você se sentir? Além disso, o tipo de voo aqui é a pessoa voando sozinha, sem um avião ou qualquer aeronave. Esse seria um símbolo diferente que lida com a consciência espiritual, entre outras coisas.

Os sonhos de voar se enquadram em uma categoria de sonhos em que você percebe que está sonhando, conhecido como sonho lúcido. Muitos sonhadores descreveram a capacidade de voar em seus sonhos como uma experiência estimulante, alegre e libertadora.

Se você está voando com facilidade e apreciando a cena e a paisagem abaixo, isso sugere que você está no controle de uma situação. Você se elevou acima de algo. Também pode significar que você ganhou uma perspectiva diferente sobre as coisas. Os sonhos de voar e a capacidade de controlar seu vôo são representativos de seu próprio senso pessoal de poder.

Ter dificuldades em se manter no vôo indica falta de poder para controlar suas próprias circunstâncias. Você pode estar lutando para se manter no ar e permanecer no curso. Coisas como linhas de energia, árvores ou montanhas podem obstruir ainda mais o seu voo. Essas barreiras representam um determinado obstáculo ou pessoa que está em seu caminho em sua vida desperta. Você precisa identificar quem ou o que está impedindo você de seguir em frente.

Se você sente medo quando está voando ou sente que está voando muito alto, isso sugere que você tem medo de desafios e do sucesso.

Na realidade, não temos a capacidade de voar. Assim, tais sonhos podem representar aquilo que está além de nossas limitações físicas. Em sua mente, você pode ser qualquer um e fazer qualquer coisa. Outra maneira de interpretar os sonhos de voar é que esses sonhos simbolizam sua mente e vontade fortes. Você se sente invencível e ninguém pode lhe dizer o que você não pode fazer e realizar. Sem dúvida, esses sonhos deixam uma grande sensação de liberdade.

SER PEGO EM UM TORNADO



Este símbolo aponta para turbulência emocional, como em um "redemoinho de emoções"; e/ou mudanças rápidas ou repentinas em sua vida. É um sinal para "controlar" o que possivelmente está saindo do controle e lidar de maneira mais eficaz com suas emoções. Meditação e encontrar algum "tempo para pensar" privado para si mesmo seria uma boa ideia.

ESTAR NU

Sonhar que está completamente ou parcialmente nu é muito comum. A nudez simboliza uma variedade de coisas, dependendo da sua situação na vida real.

Ficar mortificado ao perceber que você está andando nu em público geralmente é um reflexo de sua vulnerabilidade ou vergonha. Você pode estar escondendo algo e tem medo de que os outros possam ver através de você. Metaforicamente, as roupas são um meio de ocultação. Com roupas, você pode esconder sua identidade ou ser outra pessoa. Mas sem eles, tudo está exposto para todos verem. Você fica sem defesas.
O sonho pode lhe dizer que você está tentando ser algo que realmente não é. Ou que você tem medo de ser ridicularizado e desonrado. Se você está em um novo relacionamento, pode ter algum medo ou apreensão em revelar seus verdadeiros sentimentos.

A nudez também simboliza ser pego desprevenido. Encontrar-se nu no trabalho ou na sala de aula sugere que você não está preparado para um projeto no trabalho ou na escola. Você pode estar desinformado ao tomar uma decisão bem formada. Com todos os olhos voltados para você, você tem medo de que alguma ação seja trazida à atenção do público. Você teme que as pessoas vejam através de seu verdadeiro eu e você será exposto como uma fraude ou um impostor.

Muitas vezes, quando você percebe que está nu em seu sonho, ninguém mais parece notar. Todos os outros no sonho estão cuidando de seus negócios sem dar uma segunda olhada em sua nudez. Isso implica que seus medos são infundados; ninguém vai notar, exceto você. Você pode estar ampliando a situação e fazendo questão de nada. Por outro lado, tais sonhos podem significar seu desejo (ou fracasso) de ser notado.

Para uma pequena porcentagem de você, sonhar que tem orgulho de sua nudez e não demonstra constrangimento ou vergonha, simboliza sua

liberdade irrestrita. Você não tem nada a esconder e tem orgulho de quem você é. O sonho é sobre um novo senso de honestidade, abertura e uma natureza despreocupada.

SENDO PERSEGUIDO

Os sonhos de perseguição muitas vezes decorrem de sentimentos de ansiedade em sua vida ambulante. A maneira como respondemos à ansiedade e à pressão na realidade geralmente se manifesta como um sonho de perseguição. Correr é uma resposta instintiva a ameaças físicas em nosso ambiente.

Frequentemente, nesses cenários de sonho, você está sendo perseguido por algum invasor, que deseja feri-lo ou possivelmente matá-lo. Você está fugindo, se escondendo ou tentando enganar seu perseguidor.

Os sonhos de perseguição podem representar sua maneira de lidar com medos, estresse ou várias situações em sua vida desperta. Em vez de enfrentar a situação, você está fugindo e evitando. Pergunte a si mesmo quem está perseguindo você e você pode obter algum entendimento e percepção sobre a fonte de seus medos e pressões.

O perseguidor ou atacante que está perseguindo você em seu sonho também pode representar uma parte de você. Seus próprios sentimentos de raiva, ciúme, medo e possivelmente amor podem assumir a aparência de uma figura ameaçadora. Você pode estar projetando esses sentimentos no caçador desconhecido. Da próxima vez que você tiver um sonho de

perseguição, vire-se e enfrente seu perseguidor. Pergunte a eles por que eles estão perseguindo você.

Alguém pode ser consumido por sua própria raiva, ciúme, amor ou comportamento autodestrutivo. Por exemplo, você pode estar bebendo demais ou exibindo hostilidade aberta em relação aos outros ao seu redor. Você pode subconscientemente ser ameaçado por essas ações que têm prejudicado seus relacionamentos e/ou carreira. Seus sonhos são uma forma de chamar a atenção para essas ações autodestrutivas.

Uma análise mais direta dos sonhos de perseguição é o medo de ser atacado. Esses sonhos são mais comuns entre as mulheres do que entre os homens, que podem se sentir fisicamente vulneráveis no ambiente urbano. Esses sonhos são inspirados por medos de violência e agressão sexual nos quais somos superexpostos pela mídia. A violência que a mídia retrata aumenta nossos medos e o risco que todos corremos.

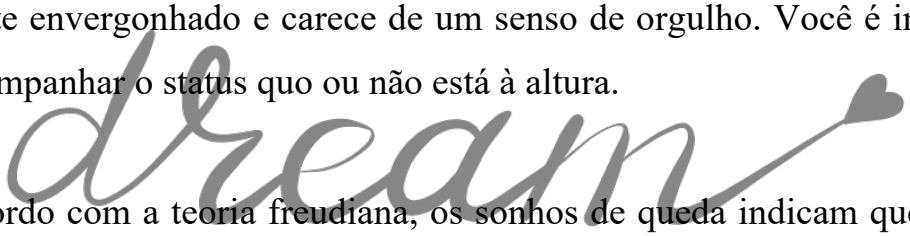
CAINDO

Os sonhos de queda são outro tema bastante comum no mundo dos sonhos. Como dissemos anteriormente, ao contrário de um mito popular, você não morrerá de verdade se não acordar antes de atingir o chão durante uma queda.

Tal como acontece com os temas de sonho mais comuns, a queda é uma indicação de inseguranças, instabilidades e ansiedades. Você está se sentindo sobrecarregado e fora de controle em alguma situação em sua vida desperta.

Isso pode refletir a maneira como você se sente em seu relacionamento ou em seu ambiente de trabalho. Você perdeu seu ponto de apoio e não consegue se segurar ou acompanhar a agitação da vida diária. Quando você cai, não há nada em que possa se segurar. Você é mais ou menos forçado a esse movimento descendente sem nenhum controle. Essa perda de controle pode ser paralela a uma situação de vigília em sua vida.

Os sonhos de queda também costumam refletir uma sensação de fracasso ou inferioridade em alguma circunstância ou situação. Pode ser o medo de fracassar em seu trabalho/escola, perda de status ou fracasso no amor. Você se sente envergonhado e carece de um senso de orgulho. Você é incapaz de acompanhar o status quo ou não está à altura.



De acordo com a teoria freudiana, os sonhos de queda indicam que você está pensando em ceder a um desejo ou impulso sexual. Você pode estar faltando indiscrição.

Os sonhos de queda geralmente ocorrem durante o primeiro estágio do sono. Os sonhos nesta fase são muitas vezes acompanhados de espasmos musculares dos braços, pernas e de todo o corpo. Essas contrações repentinas, também conhecidas como espasmos miclônicos. Às vezes, quando temos esses sonhos de queda, sentimos todo o nosso corpo estremecer ou contrair-se e despertamos desse empurrão. Acredita-se que essa ação de espasmos faça parte de um mecanismo de excitação que permite que o dorminhoco desperte e fique rapidamente alerta e responsivo a possíveis ameaças no ambiente.

De acordo com as interpretações bíblicas, os sonhos de queda têm um tom negativo e sugerem que o homem está agindo e caminhando de acordo com sua própria maneira de pensar e não com a do Senhor.

FAZENDO UM EXAME OU TESTE

Sonhar que está fazendo um exame indica que você está sendo testado ou examinado de alguma forma. Esses sonhos destacam seus sentimentos de ansiedade e agitação. Você pode descobrir que não consegue responder a nenhuma das perguntas do teste ou que o teste está em algum idioma estrangeiro.

O tempo está acabando e você acha que não consegue concluir o exame no tempo permitido? Ou você está atrasado para o exame? Seu lápis fica quebrando durante a prova? Tais fatores contribuem para que você seja reprovado neste teste.

Esses sonhos geralmente têm a ver com sua autoestima e confiança ou com sua falta de autoestima. Você está preocupado por não estar alcançando a nota e não correspondendo às expectativas das outras pessoas em relação a você. Você também pode sentir medo de não ser aceito, de não estar preparado ou de não ser bom o suficiente. Você se sente nervoso, inseguro e tende a acreditar no pior de si mesmo.

Esses sonhos também sugerem que você pode se sentir despreparado para um desafio. Raramente, esses sonhos são sobre o conteúdo do teste, mas sim o processo e como você está se sentindo durante o processo de realização do exame. Geralmente, você se sente angustiado e frustrado.

Esses sentimentos podem ser paralelos a como você está se sentindo em um determinado desafio ou situação em seu estado de vigília.

Sonhos dessa natureza também são uma indicação de que você está sendo julgado e esse sonho é um sinal para você examinar um aspecto de si mesmo que pode ter negligenciado e ao qual precisa prestar atenção. Você pode sentir alguma culpa por causa de sua negligência na preparação para um exame escolar, reunião, projeto de negócios ou algum outro desafio. Na maioria das vezes, as pessoas que têm esses sonhos provavelmente não falharão em um teste na vida real. Esse sonho remonta ao medo e à própria ansiedade de que não atendam aos padrões dos outros. Eles têm medo de decepcionar os outros.



Agora vamos ver alguns símbolos específicos que aparecem nos sonhos e o que eles podem significar.

SÍMBOLOS DE SONHO

ANIMAIS

Ver animais em seu sonho representa sua própria característica física, desejos primitivos e natureza sexual, dependendo das qualidades do animal em particular. Os animais simbolizam os aspectos indomados e incivilizados de quem você é. Assim, sonhar que você está lutando com um animal significa uma parte oculta de si mesmo que você está tentando rejeitar e empurrar de volta para o seu subconsciente. Consulte o animal específico em seu sonho.

Sonhar que os animais podem falar representa um conhecimento superior. Sua mensagem é muitas vezes alguma forma de sabedoria. Alternativamente, um animal falante denota seu potencial para ser tudo o que você pode ser.

Sonhar que está salvando a vida de um animal sugere que você está reconhecendo com sucesso certas emoções e características representadas pelo animal. O sonho também pode resultar de sentimentos de inadequação ou de estar sobrecarregado.

Ver animais de laboratório em seu sonho sugere que um aspecto seu está sendo reprimido. Você sente que não é capaz de expressar plenamente seus desejos e emoções. Alternativamente, sugere que você precisa experimentar seus medos, escolhas e crenças. Tente não se limitar.

COM BASE NAS TEORIAS DE *SIGMUND FREUD* E *CARL JUNG*

PESSOAS

Supõe-se que toda pessoa que aparece em um sonho represente um aspecto de si mesmo, e não seja realmente sobre essa outra pessoa; em vez disso, é uma qualidade ou característica dessa pessoa na qual seu sonho está se concentrando e como isso se aplica a VOCÊ.

Tente pensar em que aspecto(s) isso poderia ser. Pode ser algo que você admira e deseja imitar e incorporar em sua própria personalidade, ou pode ser uma característica mais negativa que você pode desgostar intensamente em sua vida desperta, mas que está lhe dizendo algo sobre você e suas crenças, julgamentos e atitude.

Pode ser um chamado para alterar seu pensamento de alguma maneira, a fim de ter a mente mais aberta e aceitar esse aspecto em sua própria personalidade, porque está dificultando seu crescimento espiritual e tornando a vida mais difícil para você.

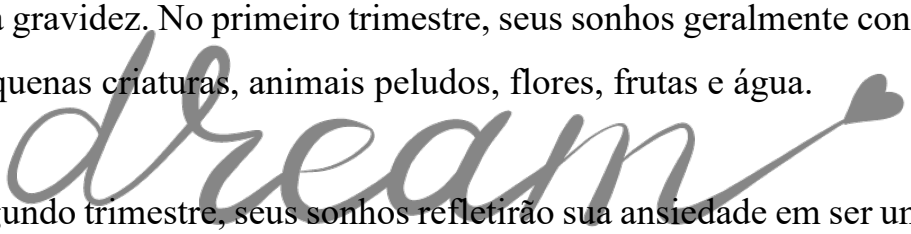
A outra pessoa em seu sonho está sempre refletindo algo de volta para você sobre VOCÊ. Tente descobrir o que é esse algo e parta daí. Depois de entender que a aparência da outra pessoa em seu sonho NÃO é sobre ela, mas sobre VOCÊ, você terá muito mais sucesso interpretando seus próprios sonhos. Isso requer reforço constante - ainda me pego querendo pensar que é sobre aquela outra pessoa em vez de mim. A única exceção que conheço é se o sonho for premonitório.

BEBÊS OU GRAVIDEZ

Sonhar que está grávida simboliza um aspecto de si mesmo ou algum aspecto de sua vida pessoal que está crescendo e se desenvolvendo. Você pode não estar pronto para falar sobre isso ou agir sobre isso. Isso também pode representar o nascimento de uma nova ideia, direção, projeto ou objetivo.

Sonhar que está grávida com o bebê morrendo dentro de você sugere que um projeto no qual você se esforçou muito está desmoronando e se deteriorando lentamente. Nada funciona do jeito que você quer.

Se você está grávida e tendo esse sonho, isso representa suas ansiedades sobre a gravidez. No primeiro trimestre, seus sonhos geralmente consistem em pequenas criaturas, animais peludos, flores, frutas e água.



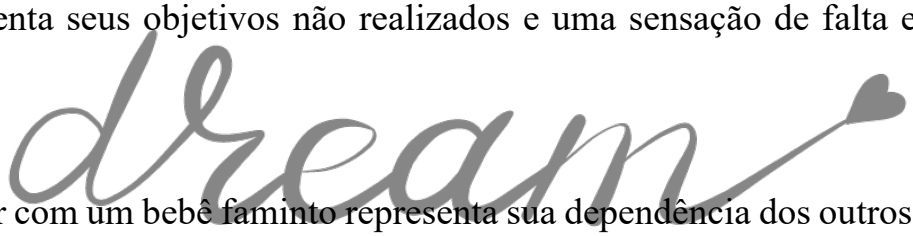
No segundo trimestre, seus sonhos refletirão sua ansiedade em ser uma boa mãe e preocupações com possíveis complicações com o parto. Sonhos de dar à luz a um bebê não humano também são comuns durante este período da gravidez. Finalmente, no terceiro trimestre, você tenderá a sonhar com sua própria mãe.

Para um homem sonhar que engravidou uma garota, adverte que suas atividades sexuais indiscriminadas podem voltar para assombrá-lo.

Ver um bebê em seu sonho significa inocência, calor e novos começos. Os bebês podem simbolizar algo em sua própria natureza interior que é puro, vulnerável e/ou incorrupto. Os bebês podem representar um aspecto de você que é vulnerável e indefeso. Se você sonha que esqueceu que teve um

bebê, isso sugere que você está tentando esconder suas próprias vulnerabilidades; você não quer que os outros saibam de suas fraquezas.
Se você sonha que está a caminho do hospital para ter um bebê, isso significa seus problemas de dependência e seu desejo de ser totalmente cuidado. Talvez você esteja tentando se livrar de alguma responsabilidade.
Se você está grávida, uma interpretação mais direta pode simplesmente significar que você está passando por alguma ansiedade de chegar ao hospital quando chegar a hora.

Sonhar com um bebê chorando é indicativo de uma parte de você que está privada de atenção e precisa de algum carinho. Alternativamente, representa seus objetivos não realizados e uma sensação de falta em sua vida.



Sonhar com um bebê faminto representa sua dependência dos outros. Você está experimentando alguma deficiência em sua vida que precisa de atenção e gratificação imediatas.

Sonhar com um bebê extremamente pequeno simboliza seu desamparo e seus medos de deixar que os outros percebam suas vulnerabilidades e incompetência. Você pode ter medo de pedir ajuda e, como resultado, tende a resolver o problema com as próprias mãos.

Ver um bebê morto em seu sonho simboliza o fim de algo que faz parte de você.

Sonhar que você está mergulhando um bebê dentro e fora da água significa regressão. Você está regredindo a uma época em que não tinha

preocupações e responsabilidades. Alternativamente, é uma reminiscência de quando o bebê está no feto e em sua zona de conforto. Na verdade, algumas gestantes até dão à luz em uma piscina, porque o ambiente na água imita o ambiente no útero. É menos traumático para o bebê quando ele emerge no mundo. Então, talvez o sonho seja sua busca por sua própria zona de conforto.

SEXO

Sonhar com sexo refere-se à conclusão psicológica e à integração de aspectos contrastantes do Self. Você precisa ser mais receptivo e incorporar aspectos de seu parceiro sexual dos sonhos em seu próprio personagem. Alternativamente e uma interpretação mais direta do sonho, pode ser a maneira de sua libido lhe dizer que já faz muito tempo que você não faz sexo. Pode indicar desejos sexuais reprimidos e suas necessidades de amor físico e emocional.

Sonhar com sexo com alguém que não seja seu cônjuge ou outro significativo sugere insatisfação com o lado físico de seu relacionamento. Por outro lado, pode ser uma fantasia inofensiva. Em tais situações, você pode descobrir que está menos inibido sexualmente e pode até trazer esse senso de aventura ao seu relacionamento existente.

Sonhar que está fazendo sexo com um ex ou alguém que não é seu companheiro atual, denota suas reservas sobre embarcar em um novo relacionamento ou situação. Você pode se sentir nervoso por se expor ou atualmente sentir um ressurgimento daquelas velhas emoções e sentimentos que sentia quando você e seu ex estavam juntos.

Acredite ou não, não é incomum que as pessoas que se aproximam do casamento experimentem aventuras especialmente eróticas com parceiros que não sejam os cônjuges pretendidos. Isso pode ser devido à intensidade de sua paixão sexual com seu noivo. Também se relaciona com os novos papéis que você assumirá e com a incerteza que isso pode trazer.

Se você é heterossexual e sonha que está fazendo sexo com alguém do mesmo sexo, não significa necessariamente desejo homossexual, mas uma expressão de maior amor-próprio e aceitação. Você precisa estar em melhor contato com seu lado feminino ou masculino.

Sonhar que você é do sexo oposto sugere que você exibe ou precisa incorporar essas qualidades do sexo oposto. Pergunte a si mesmo, como você se sente sendo homem ou mulher? De que maneiras você pode incorporar esses sentimentos em sua vida desperta?

COBRAS

As cobras são símbolos de sonho complicados e têm significados positivos e negativos. Ver uma cobra ou ser mordido por uma em seu sonho significa medos ocultos e preocupações que o ameaçam. Seu sonho pode estar alertando você para algo em sua vida de vigília que você não está ciente ou que ainda não veio à tona. A cobra também pode ser vista como fálica e, portanto, simbolizar uma sexualidade perigosa e proibida. A cobra também pode se referir a uma pessoa ao seu redor que é insensível, implacável e não confiável. Como um símbolo positivo, as cobras representam

transformação, conhecimento e sabedoria. É indicativo de auto renovação e mudanças positivas.

As cobras também podem representar a energia primordial, a tentação e o mal. Esses podem ser os pensamentos e sentimentos que você pode estar tentando suprimir. Ao reprimir constantemente seus sentimentos, com o tempo, eles transbordarão a ponto de você ser forçado a enfrentá-los.

FOGO

Dependendo do contexto do seu sonho, ver fogo em seu sonho pode simbolizar destruição, paixão, desejo, iluminação, transformação, iluminação ou raiva. Pode sugerir que algo antigo está passando e algo novo está entrando em sua vida. Seus pensamentos e pontos de vista estão mudando. Em particular, se o fogo estiver sob controle ou contido em uma área, é uma metáfora de seu próprio fogo interno e transformação interna. Também representa sua unidade e motivação.

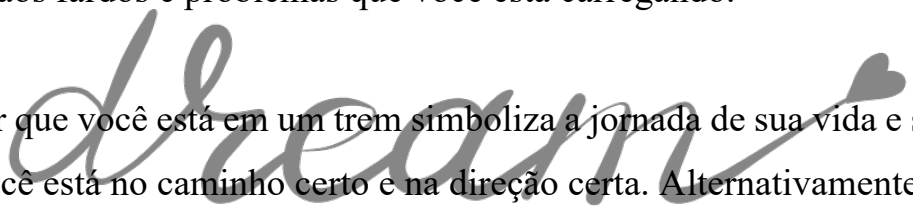
Sonhar que está sendo queimado pelo fogo indica que seu temperamento está ficando fora de controle. Algum problema ou situação está queimando você por dentro.

Sonhar que uma casa está pegando fogo indica que você precisa passar por alguma transformação. Se você tem sonhos recorrentes com a casa de sua família pegando fogo, isso sugere que você ainda não está pronto para a mudança ou que está lutando contra a mudança. Como alternativa, destaca a paixão e o amor das pessoas ao seu redor.

Sonhar que você apagou um incêndio significa que você superará seus obstáculos em sua vida com muito trabalho e esforço.

TRENS

Ver um trem em seu sonho representa conformidade e seguir o que todo mundo está fazendo. Você tem a necessidade de fazer as coisas de maneira ordenada e sequencial. Em particular, se você vir um trem de carga, isso se refere aos fardos e problemas que você está carregando.



Sonhar que você está em um trem simboliza a jornada de sua vida e sugere que você está no caminho certo e na direção certa. Alternativamente, você tende a se preocupar desnecessariamente com uma situação que acabará dando certo no final.

Ver ou sonhar que você está em um acidente de trem sugere caos. O caminho para alcançar seus objetivos não está indo de acordo com o que você planejou. Ou você pode estar com falta de autoconfiança e duvidar de sua capacidade de atingir seus objetivos.

Sonhar que você é o engenheiro significa que você está no controle total de uma situação particular em sua vida.

Sonhar que você perdeu um trem denota oportunidades perdidas ou quase escapando de sua morte.

Sonhar que você está dirigindo um veículo significa a jornada de sua vida e seu caminho na vida. O sonho está contando como você está se movendo e navegando pela vida.
Se você está dirigindo e não consegue ver a estrada à sua frente, isso indica que você não sabe para onde está indo na vida e o que realmente deseja fazer consigo mesmo. Você está sem direção e objetivos. Se você está dirigindo em uma estrada sinuosa, isso indica que você está tendo dificuldades para atingir seus objetivos e as mudanças associadas a eles.
Sonhar que outra pessoa está dirigindo representa sua dependência do motorista. Você não está no controle de sua vida e segue os objetivos dos outros em vez dos seus. Se você está dirigindo do lado do passageiro de um carro, isso sugere que você está tentando controlar o caminho que sua vida está tomando. Você está começando a tomar suas próprias decisões.
Sonhar que você está dirigindo um táxi ou ônibus simboliza trabalho braçal com poucas oportunidades de progresso.

Sonhar que você está dirigindo um carro em marcha à ré sugere que você está enfrentando grandes contratempos em seus objetivos. Em particular, se você dirigir em marcha à ré em uma poça de água, isso significa que suas emoções estão literalmente impedindo você.

Sonhar que você está dirigindo bêbado indica que sua vida está fora de controle. Algum relacionamento ou alguém está dominando você.

COM BASE NAS TEORIAS DE SIGMUND FREUD E CARL JUNG

Sonhar que você sai de uma estrada montanhosa sugere que quanto mais alto você sobe na vida, mais difícil é permanecer no topo. Você sente que sua posição avançada é precária. É preciso muito trabalho para permanecer no topo. Você também pode sentir que não é capaz de corresponder às expectativas dos outros.

Ver um naufrágio em seu sonho representa obstáculos e barreiras em direção aos seus objetivos. Você sente que está sendo retido ou que não está fazendo nenhum progresso.

O próprio carro ou veículo deve simbolizá-lo em sua vida desperta, em seu corpo físico. Seu corpo físico é usado pela alma da mesma forma que usamos um carro é dirigido por um tempo e damos combustível/alimentação e reparos conforme necessário até que ele pare de funcionar, e então voltamos para casa.

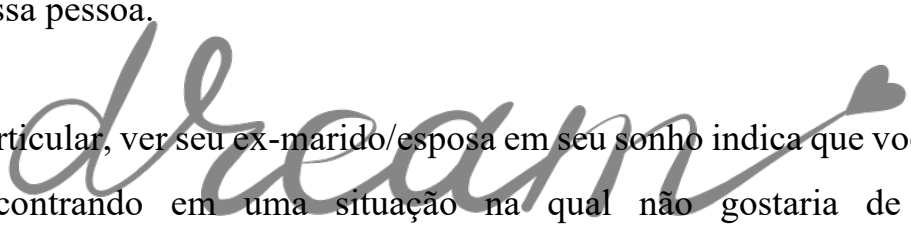
Preste atenção ao seu carro, que simboliza o seu corpo físico. Você está ao volante ou outra pessoa está no controle? Você quer estar no comando de sua vida, naturalmente. Qual é a cor e condição deste veículo? Você parece estar dirigindo da maneira certa, em uma estrada segura em boas condições, ou a estrada é rochosa, sinuosa ou termina repentinamente em um penhasco? Isso sinalizaria que você precisa de redirecionamento.

Quanto maior o veículo, mais energia você pode usar com sucesso em suas aulas diárias, dependendo do contexto do seu sonho. Observe todas as pistas sobre como você está se saindo e faça os ajustes necessários.

EX-SÓCIOS

Sonhar com seu ex-namorado / namorada ou ex-marido / esposa ou que você e seu ex voltaram a ficar juntos sugere que algo ou alguém em sua vida atual está trazendo à tona sentimentos semelhantes aos que você sentiu durante o relacionamento com seu ex.

O sonho pode ser uma forma de alertá-lo sobre o mesmo comportamento ou comportamento semelhante em um relacionamento atual. O que você aprendeu com esse relacionamento anterior pode precisar ser aplicado ao atual para que você não repita o mesmo erro. Como alternativa, os amantes do passado geralmente destacam as experiências positivas que você teve com essa pessoa.



Em particular, ver seu ex-marido/esposa em seu sonho indica que você está se encontrando em uma situação na qual não gostaria de estar. desconfortável.

Ver o ex do seu companheiro em seu sonho sugere que você pode estar se comparando ao ex. O sonho está tentando dizer para você não cometer os mesmos erros de relacionamento que acabaram com esse relacionamento. Alternativamente, ver seu ex em seu sonho também significa aspectos de si mesmo que você riscou ou negligenciou.

Ver um antigo ex-namorado ou namorada da infância em seu sonho refere-se a um relacionamento mais livre e menos sobrecarregado. O sonho serve para trazê-lo de volta a uma época em que as responsabilidades da vida adulta (ou do casamento) não interferiam na espontaneidade do romance.

Você precisa recapturar a excitação, a liberdade e a vitalidade da juventude que está faltando em seu relacionamento atual.

Sonhar que seu ex-namorado ou namorada está lhe dando conselhos sobre seu relacionamento atual sugere que seu inconsciente está lhe dizendo para não repetir os mesmos erros que você cometeu com esse ex.

Sonhar que você está sendo massageado por seu ex sugere que você precisa deixar de lado um pouco dessa defensiva que você tem colocado. Você pode ter colocado uma parede ou armadura ao seu redor. Você precisa aprender a confiar nas pessoas novamente.

Sonhar que seu ex lhe dá um bichinho de pelúcia sugere que você está procurando por aspectos reconfortantes e estimulantes de um relacionamento. Isso não significa que você quer seu ex de volta. Alternativamente, o sonho pode representar algum relacionamento imaturo que pode (ou não) descrever o relacionamento que você teve com seu ex.
Sonhar que você vê seu ex vestido de terno em um hospital sugere que você chegou a um acordo com esse relacionamento e concluiu o processo de cura.

TRAPACEANDO

Sonhar que você está traindo seu cônjuge, companheiro, noivo ou outro significativo sugere sentimentos de auto culpa e auto traição. Você pode ter comprometido suas crenças ou integridade e/ou está desperdiçando sua energia e tempo em empreendimentos infrutíferos.

Alternativamente, reflete a intensidade de sua paixão sexual e explora áreas de sua sexualidade. Na verdade, é uma reafirmação do seu compromisso. Além disso, não é incomum que as pessoas que se aproximam de um casamento tenham sonhos sobre experiências eróticas com parceiros que não sejam seus cônjuges pretendidos. Muito provavelmente, esses sonhos representam a novidade de sua paixão sexual. Também pode significar ansiedades de mudar sua identidade - a de um cônjuge.

Sonhar que seu companheiro, cônjuge ou outro significativo está traindo você indica seus medos de ser abandonado. Você pode sentir falta de atenção no relacionamento. Alternativamente, você pode sentir que não está correspondendo às expectativas dos outros. Essa noção pode resultar de questões de confiança ou autoestima. O sonho também pode indicar que você está inconscientemente captando dicas e pistas de que seu outro significativo não está sendo totalmente verdadeiro ou não está totalmente comprometido no relacionamento. Sonhar que você está trapaceando em um jogo sugere que você não está sendo honesto consigo mesmo.

ESCOLA

Esse tipo de sonho está relacionado à sua "lição de vida" atual e, se você aprender a interpretá-lo, descobrirá como está progredindo. Pense nisso como fazer um teste e ser avaliado!

Nossos "verdadeiros eus" são nossas almas, e não nossos corpos físicos. Você é um espírito/alma tendo um sonho físico, e não o contrário. Você já sentiu que sua vida é como uma peça de teatro, e você está representando algum papel que nem mesmo entende, até mesmo se surpreendendo com suas ações às vezes? Bingo!

Quando dormimos, aquele proverbial "Véu do Esquecimento" que nos impede de "colar na prova" é levantado e nos é mostrado que tipo de progresso estamos fazendo ou não e recebemos orientação sobre o que fazer a seguir.

Porém, sempre temos livre arbítrio em nossas vidas físicas despertas, e se nos recusarmos obstinadamente a terminar nossos testes, então temos esse direito - mas estamos condenados a repeti-lo até passarmos; e cada vez que nos afastamos dele, da próxima vez será mais desagradável até que finalmente somos forçados a reconhecer sua importância para o nosso crescimento.

As coisas que consideramos de vital importância em nossas vidas físicas de vigília não são tão importantes quanto a VERDADEIRA razão de estarmos aqui, que é superar nossas deficiências para que possamos nos aproximar de nossa Fonte/Deus/Poder Superior. Não evite aprender a lição ou você se verá repetindo as mesmas tarefas várias vezes sem nunca fazer nenhum progresso.

UMA CASA

Os sonhos sobre uma casa simbolizam um aspecto maior do seu Eu e os aspectos do Eu que compõem o todo. Diz-se que cada quarto simboliza um aspecto diferente do seu Eu; por exemplo:

SÓTÃO:

Simboliza seu Eu Superior e seu desenvolvimento e progresso espiritual. Olhe para outros símbolos no sótão do seu sonho e tente avaliar o que eles significam. Também preste atenção ao *sentimento* que você experimenta em seu sonho é pensativo, esclarecedor ou o que, exatamente? Todas essas coisas são pistas para você.

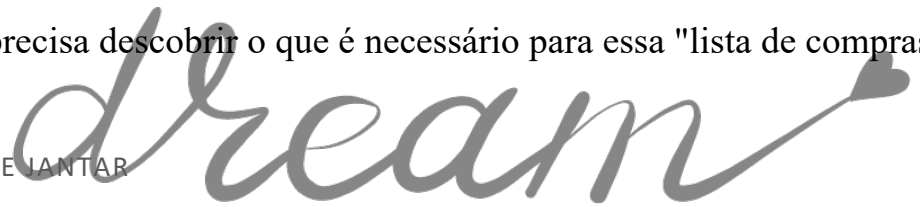


UM BANHEIRO

Simbolizaria a necessidade de limpeza/purificação/eliminação de algo em sua vida que não está funcionando bem ou que serviu a seu propósito e agora é hora de seguir em frente.

A COZINHA

simbolizaria a necessidade ou o ato de fornecer nutrição ou alimento para o corpo/mente/alma... o que quer que esteja "cozinhando" ou se desenvolvendo em sua vida. Se a comida for abundante, você tem o que precisa. Se o armário estiver vazio, é hora de comprar novos alimentos e você precisa descobrir o que é necessário para essa "lista de compras".



SALA DE JANTAR

É semelhante à cozinha, mas tem mais a ver com as necessidades imediatas de fornecimento e utilização de alimentos, e menos com a preparação ou avaliação dessas necessidades.

A SALA PRINCIPAL OU SALA DE ESTAR

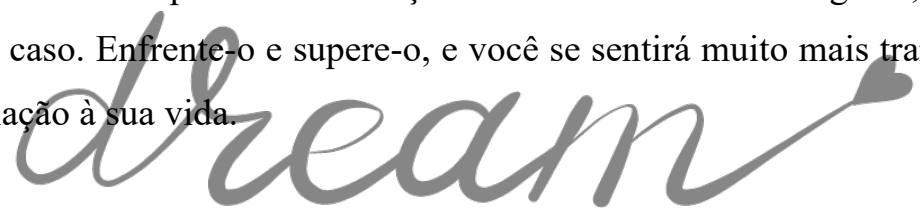
Simboliza suas interações diárias com os outros, e muitas vezes você terá outras pessoas aparecendo em seus sonhos nesta sala. Lembre-se, eles representam aspectos de você mesmo, e não deles mesmos.

QUARTOS

Simbolizam o aspecto da mente inconsciente de si mesmo, descanso, sonhos, às vezes questões de sexualidade em sua vida.

O ANDAR DE BAIXO/PORÃO

Simboliza o aspecto da mente subconsciente de si mesmo, que lida com hábitos, velhas habilidades de enfrentamento, automação, ego. Essa é geralmente a parte de nós mesmos que nos faz sentir "divididos" entre saber que devemos fazer uma coisa e, inexplicavelmente, acabar fazendo o oposto. Velhos padrões de crenças e medos devem ser corrigidos, se for esse o caso. Enfrente-o e supere-o, e você se sentirá muito mais tranquilo em relação à sua vida.



O TÉRREO

Representa sua agenda diária; o que está acontecendo atualmente em sua vida.

REVISITANDO VELHAS CASAS DESDE A INFÂNCIA OU TEMPOS

ANTERIORES

Isso aponta para problemas que provavelmente estão ressurgindo em sua vida atual e precisam ser examinados, analisados e curados para que você possa seguir em frente e não olhar para trás. Se você está repetindo os

mesmos velhos erros cansados, ou lidando com os mesmos velhos medos cansados, é provável que você tenha esse sonho.

UM CORREDOR

Simboliza que você alcançou uma área que é necessário percorrer para chegar ao outro lado, e pode ser um caminho estreito que deve ser percorrido com cuidado e consciência. Se você tem aquela "sensação fechada e claustrofóbica", então precisa expandir sua consciência/abrir sua mente para mais possibilidades de completar esta fase de sua jornada.

Cores

Especialistas acreditam que quase todo mundo sonha em cores. Se a maior parte do seu sonho reflete um tema de cor consistente, isso pode ter algum tipo de significado na interpretação desse sonho. Abaixo estão as principais cores e o que elas podem significar.

PRETO

O preto simboliza o desconhecido, o inconsciente, o perigo, o mistério, a escuridão, a morte, o luto, o ódio ou a malícia. Se o sentimento no sonho é de alegria, a escuridão pode implicar espiritualidade oculta e qualidades divinas. Sonhar em preto e branco sugere que você precisa ser mais objetivo ao formular suas decisões. Você pode ser um pouco inflexível em seu processo de pensamento e, portanto, precisa encontrar algum tipo de equilíbrio entre duas visões opostas. Considere os pontos de vista e as opiniões dos outros. Alternativamente, sonhos em preto e branco são sinais de depressão ou tristeza. Você pode sentir que não há emoção suficiente em sua vida.


dream

AZUL

Representa a verdade, sabedoria, céu, eternidade, devoção, tranquilidade, lealdade e abertura. A presença dessa cor em seu sonho pode simbolizar seu guia espiritual e seu otimismo em relação ao futuro. Você tem clareza de espírito. Dependendo do contexto do seu sonho, a cor azul também pode ser uma metáfora de "estar triste" e sentir-se triste.

MARROM

Denota mundanismo, praticidade, conforto doméstico e físico, conservadorismo e um caráter materialista. Brown também representa o chão e a terra

OURO



A cor dourada reflete suas recompensas espirituais, riqueza, refinamento e aprimoramento do ambiente.

VERDE

Significa uma mudança positiva, boa saúde, crescimento, cura, esperança, vigor, vitalidade, paz e serenidade. O verde também simboliza seu esforço para obter reconhecimento e estabelecer sua independência. Dinheiro, riqueza e ciúme são frequentemente associados a esta cor.

VERDE ESCURO

COM BASE NAS TEORIAS DE *SIGMUND FREUD* E *CARL JUNG*

Indica materialismo, trapaça, engano e/ou dificuldades em compartilhar. Você precisa equilibrar seus atributos masculinos e femininos.

CINZA

Indica medo, susto, depressão, problemas de saúde, ambivalência e confusão. Você pode se sentir emocionalmente distante ou desapegado.

LARANJA

Denota simpatia, cortesia, vivacidade, sociabilidade e uma natureza extrovertida. Você pode querer expandir seus horizontes e procurar novos interesses.

ROSA



Representa amor, alegria, doçura, felicidade, carinho, bondade. Estar apaixonado ou curar através do amor também está implícito nesta cor.

ROXO

É indicativo de devoção, habilidades de cura, amor, bondade e compaixão. É também a cor da realeza, alta posição e dignidade.

VERMELHO

É uma indicação de energia bruta, força, vigor, paixão intensa, agressividade, poder, coragem e paixão. Vermelha tem profundas conotações emocionais e espirituais. O vermelho também é a cor do perigo,

da vergonha, dos impulsos e impulsos sexuais. Talvez você precise parar e pensar sobre suas ações.

BRANCO

O branco representa pureza, perfeição, paz, inocência, dignidade, limpeza, consciência e novos começos. Você pode estar experimentando um novo despertar ou ter uma nova visão da vida. No entanto, nas culturas orientais, o branco está associado à morte e ao luto.

AMARELO

Amarela tem conotações positivas e negativas. Se o sonho for agradável, então amarela simboliza o intelecto, a energia, a agilidade, a felicidade, a harmonia e a sabedoria. Por outro lado, se o sonho for desagradável, então a cor representa covardia e doença. Você pode ter medo ou incapacidade de tomar uma decisão ou agir. Como resultado, você está enfrentando muitos contratempos

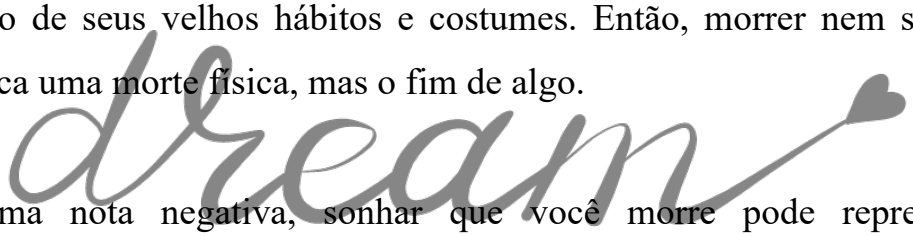
MORTE

Sonhar com a morte de um ente querido sugere que lhe falta um certo aspecto ou qualidade que o ente querido incorpora. Pergunte a si mesmo o que torna essa pessoa especial ou o que você gosta nela. É essa mesma qualidade que falta em seu próprio relacionamento ou circunstâncias. Alternativamente, indica que o que quer que essa pessoa represente não faz parte de sua própria vida.

COM BASE NAS TEORIAS DE *SIGMUND FREUD* E *CARL JUNG*

Sonhar que você morre em seu sonho simboliza mudanças internas, transformação, autodescoberta e desenvolvimento positivo que está acontecendo dentro de você ou em sua vida.
Embora tais sonhos possam trazer sentimentos de medo e ansiedade, não é motivo para alarme e muitas vezes é considerado um símbolo positivo. Os sonhos de experimentar sua própria morte geralmente significam que grandes mudanças estão por vir para você. Eles significam que você está se movendo para novos começos e abandonando o passado.

Essas mudanças não implicam necessariamente uma virada negativa dos eventos. Metaforicamente, a morte pode ser vista como um fim ou o término de seus velhos hábitos e costumes. Então, morrer nem sempre significa uma morte física, mas o fim de algo.



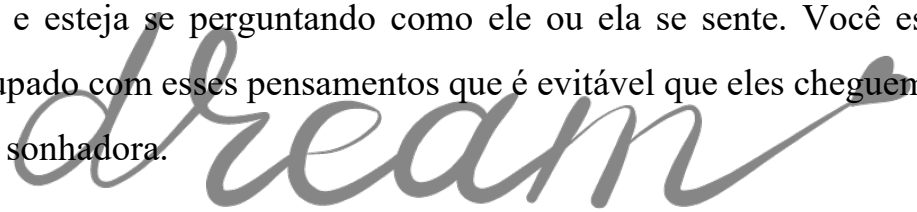
Em uma nota negativa, sonhar que você morre pode representar envolvimento em relacionamentos profundamente dolorosos ou comportamentos insalubres e destrutivos. Você pode se sentir deprimido ou estrangulado por uma situação ou pessoa em sua vida desperta. Talvez sua mente esteja preocupada com alguém que está em estado terminal ou morrendo. Alternativamente, você pode estar tentando se livrar de alguma obrigação, responsabilidade ou outra situação.

Ver alguém morrendo em seu sonho significa que seus sentimentos por essa pessoa estão mortos ou que uma mudança/perda significativa está ocorrendo em seu relacionamento com essa pessoa. Alternativamente, você pode querer reprimir aquele aspecto de si mesmo que é representado pela pessoa que está morrendo.

AMOR/DESEJO

Sonhar com o amor de estar apaixonado sugere sentimentos intensos trazidos de um relacionamento acordado. Implica felicidade e contentamento com o que você tem e onde você está na vida. Por outro lado, você pode não estar recebendo amor suficiente em sua vida diária. Nós naturalmente desejamos que o sentido pertença e seja aceito. Ver um casal apaixonado ou expressando amor um pelo outro indica muito sucesso pela frente.

Sonhar que seu amigo é apaixonado por você pode ser um desejo de realização. Talvez você tenha desenvolvido sentimentos por seu melhor amigo e esteja se perguntando como ele ou ela se sente. Você está tão preocupado com esses pensamentos que é evitável que eles cheguem à sua mente sonhadora.



Por outro lado, o sonho também pode sugerir que você aceitou certas qualidades de seu melhor amigo e as incorporou ao seu próprio caráter. Sonhar que está fazendo amor em público ou em lugares diferentes está relacionado a algum problema ou necessidade sexual evidente. Seu sonho pode estar lhe dizendo que você precisa se expressar mais abertamente. Alternativamente, representa suas percepções sobre sua própria sexualidade no contexto das normas políticas e sociais. Você pode estar questionando seus sentimentos sobre sexo, casamento, amor e papéis de gênero.

Sonhar com luxúria sugere que você está carente ou se sentindo insatisfeito em algum aspecto de sua vida. Como alternativa, você precisa exercer algum autocontrole.

ALIENÍGENAS

Sonhar que você é um alienígena simboliza a parte não descoberta de si mesmo. Sua manifestação como alienígena pode ser sua forma de 'escapar' da realidade. Sonhos dessa natureza também simbolizam suas ideias bizarras e sua imaginação selvagem.

Sonhar que você está sendo abduzido por alienígenas indica seus medos de sua mudança de ambiente ou seu medo de perder sua casa e família. Você sente que seu espaço e/ou privacidade está sendo invadido.

Ver alienígenas em seu sonho significa que você está tendo dificuldades para se adaptar e se ajustar ao seu novo ambiente. Você está se sentindo "alienado" e invadido. Em um nível psicológico, ver alienígenas pode representar um encontro com um aspecto desconhecido ou negligenciado de si mesmo.

ANJOS

Ver anjos em seu sonho significa uma perturbação incomum em sua alma. Os anjos simbolizam bondade, pureza, proteção, conforto e consolo. Preste muita atenção à mensagem que os anjos estão tentando transmitir. Essas mensagens servem como um guia para uma maior realização e felicidade. Anjos podem aparecer em seu sonho como resultado de suas atividades perversas e mesquinhas.

Ver um anjo segurando um pergaminho em seu sonho indica um sonho altamente espiritual. Seu futuro e objetivos ficam mais claros para você em sonhos desse tipo. A mensagem no pergaminho é particularmente significativa.

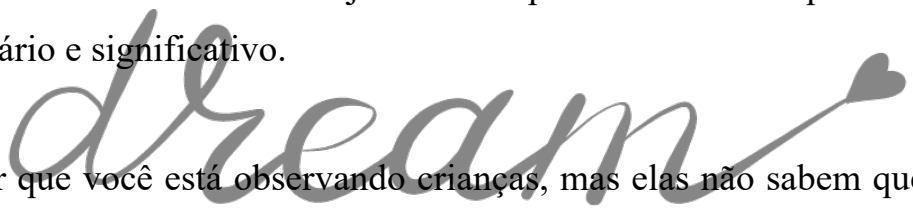


COM BASE NAS TEORIAS DE *SIGMUND FREUD* E *CARL JUNG*

CRIANÇAS

Ver crianças em seu sonho significa suas próprias qualidades infantis ou um retorno a um estado infantil. É uma extensão da sua criança interior durante um período de inocência, pureza, simplicidade e uma atitude despreocupada. Você pode estar ansiando pelo passado e pela chance de satisfazer desejos reprimidos e esperanças não realizadas. Tire um tempo para cuidar da criança interior. Talvez haja algo que você precisa ver crescer e nutrir.

Sonhar que seus próprios filhos adultos ainda são muito pequenos indica que você ainda os vê como jovens e dependentes. Você quer se sentir necessário e significativo.



Sonhar que você está observando crianças, mas elas não sabem que você existe, é uma metáfora para algum conhecimento oculto ou algum talento latente que você não conseguiu reconhecer.

Salvar uma criança significa suas tentativas de salvar uma parte de si mesmo da destruição.

PESSOAS MORTAS

Ver os mortos em seu sonho avisa que você está sendo influenciado por pessoas negativas e está andando com as pessoas erradas. Você pode sofrer perdas materiais. Esse sonho também pode ser uma forma de você resolver seus sentimentos com aqueles que já faleceram.

Ver e conversar com seu pai morto em seu sonho significa que você está prestes a entrar em uma transação infeliz ou em um negócio podre. Pense bem em suas decisões antes de tomá-las.

Ver sua mãe morta em seu sonho significa sua natureza miserável e mesquinha em relação aos outros ao seu redor.

Ver seus pais mortos em seus sonhos pode significar seu medo de perdê-los ou sua maneira de lidar com a perda. Você pode querer essa última oportunidade para se despedir deles.

Ver seu irmão, parente ou amigo morto em seu sonho prediz que em breve você será chamado para obter ajuda e assistência. Também pode significar que você sente falta deles e está tentando reviver suas antigas experiências com eles. Ao tentar acompanhar o ritmo de sua vida diária, seus sonhos podem servir como sua única saída para lidar e aceitar a perda de um ente querido.

Não tenha medo de conversar com os chamados "mortos" em sonhos. Se a comunicação for unilateral, denota telepatia. Se ambos participarem, pode ser um encontro real de consciência incorpórea.

ACIDENTES

Sonhar que você está em um acidente significa culpa reprimida e você está subconscientemente se punindo por isso.

Sonhar com um acidente de carro simboliza seu estado emocional. Você pode estar abrigando profundas ansiedades e medos. Você está "dirigindo" demais? Este sonho pode dizer para você desacelerar antes de atingir o desastre. Você precisa repensar ou replanejar seu curso de ações e seguir um caminho melhor.

Sonhar que um ente querido morre em um acidente indica que algo em seu próprio Eu não funciona mais e está "morto". Também é um símbolo de seu próprio relacionamento com essa pessoa. Talvez você precise abrir mão desse relacionamento.

Sonhos com acidentes também podem representar seus medos diretos de ser um acidente físico real. Você pode estar simplesmente nervoso por estar atrás do volante. Este sonho pode ser um aviso claro para os cautelosos com a aproximação de veículos.

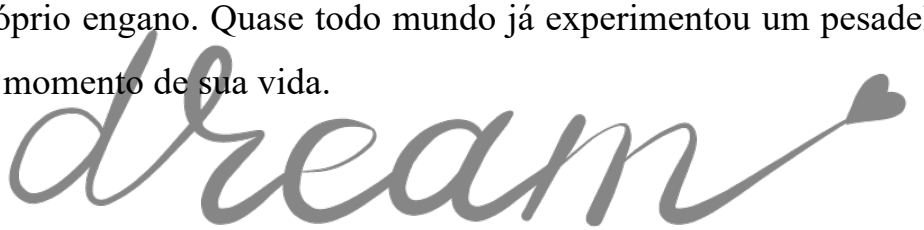
Esta é apenas uma lista parcial geral – é claro. Cada detalhe do seu sonho pode ter algum significado oculto. Existem muitos lugares online para encontrar informações sobre os detalhes específicos de seus sonhos e o que eles podem significar.

Você precisa descobrir a ligação entre todas essas imagens e o que elas podem significar. Esse processo é um pouco como aqueles quebra-cabeças de “ligar os pontos” que revelam uma imagem oculta.

Psicologicamente, você simplesmente precisa entender o que essa rede de associações do sonho está lhe dizendo especificamente, neste momento preciso de sua vida, sobre seus problemas e conflitos atuais .

Muitas vezes, essas associações são puramente emocionais; isto é, você pode pegar uma imagem de sonho particularmente gráfica, examinar suas reações emocionais a ela, olhar para trás em seu passado em busca de momentos em que sentiu as mesmas emoções e então se perguntar de que maneira essas situações do passado têm alguma relação com o que está acontecendo em sua vida agora.

Sonhos repetitivos indicam que você continua perdendo o sentido do significado do sonho. Se você não "acordar" para o significado inconsciente do sonho, mas, em vez disso, persistir em vê-lo através de suas próprias necessidades de realização de desejos, permanecerá preso em seu próprio engano. Quase todo mundo já experimentou um pesadelo em algum momento de sua vida.



PESADELOS

As crianças, especialmente, são propensas a pesadelos. Pesadelos são comuns em crianças, geralmente começando por volta dos 3 anos de idade e ocorrendo até os 7-8 anos de idade.

Pessoas com transtorno de ansiedade também podem experimentar o que os especialistas chamam de “terrores noturnos”. Na verdade, são ataques de pânico que ocorrem durante o sono.

É especialmente difícil lembrar desses tipos de sonhos, pois eles evocam imagens aterrorizantes que gostaríamos de esquecer.

No mito poético, o Pesadelo é na verdade uma “pequena égua urtiga, com não mais de treze palmos de altura, da raça familiar com os mármores de Elgin: de cor creme, membros limpos, com cabeça longa, olhos azulados, crina esvoaçante e cauda." Seus ninhos, chamados ninhos de éguas, “quando alguém os encontra em sonhos, alojados em fendas rochosas ou nos galhos de enormes eixos ocos, são construídos com galhos cuidadosamente escolhidos, forrados com crina branca e plumagem de pássaros proféticos e cheios de com os maxilares e as entranhas dos poetas.”

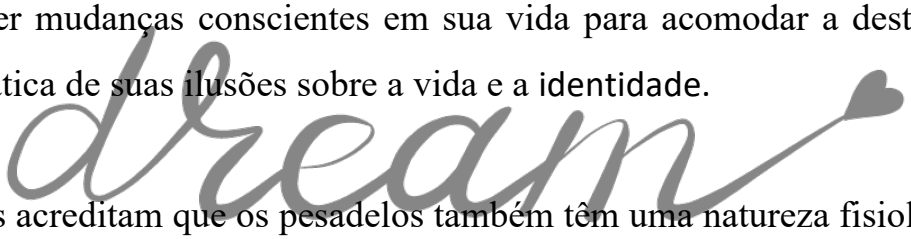
Assim, em um mundo pagão de mitos e sacrifícios de sangue, o Pesadelo era uma criatura cruel e medrosa. Nossa palavra *pesadelo moderna* deriva do inglês médio *nihtmare* (de *niht* , noite e *mare* , demônio), um espírito maligno que se acredita assombrar e sufocar pessoas adormecidas. E assim, no mundo de hoje, quando falamos de pesadelo, queremos dizer um sonho assustador acompanhado de uma sensação de opressão e desamparo.

O aspecto sedento de sangue do Pesadelo mítico, entretanto, pode dar uma boa pista sobre os pesadelos em geral, pois em termos psicodinâmicos os pesadelos são representações gráficas de emoções cruas e primitivas, como agressão e raiva, que não foram incorporadas à psique consciente. Assim, tendemos a encontrar esses aspectos “feios” de nossas vidas inconscientes como imagens oníricas aterrorizantes em cuja presença nos sentimos completamente desamparados.

Pesadelos são bastante comuns na infância porque este é um momento do nosso desenvolvimento emocional em que todos temos que lidar com, bem, emoções primitivas e cruas, como agressão e raiva.

Pesadelos traumáticos também podem ocorrer como um dos muitos sintomas do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Pesadelos repetitivos e intrusivos após um trauma geralmente contêm temas simbólicos que refletem o trauma original e se relacionam com ameaças à vida, ameaça de abandono ou morte ou perda de identidade.

Portanto, os pesadelos traumáticos precisam ser tratados de maneira diferente dos outros sonhos. Não basta apenas “saber” intelectualmente as razões psicológicas pelas quais você tem esses pesadelos. Um evento é traumático porque perturba seu senso de "eu" anteriormente seguro - e ilusório. E assim, para se curar de um trauma, você deve tomar a iniciativa de fazer mudanças conscientes em sua vida para acomodar a destruição traumática de suas ilusões sobre a vida e a identidade.



Alguns acreditam que os pesadelos também têm uma natureza fisiológica. Edgar Cayce acreditava que os pesadelos, que trazem consigo uma incapacidade de se mover ou gritar, geralmente indicam uma dieta errada. Para acabar com os pesadelos, mude sua dieta.

Encontramos uma técnica online que pode ajudar pessoas que sofrem de pesadelos recorrentes. Não é para ser uma cura para tudo. É apenas um tratamento sugerido para lidar com pesadelos assustadores. A ideia é usar essa terapia todas as noites até que o pesadelo seja resolvido. Chama-se terapia de ensaio de imaginação.

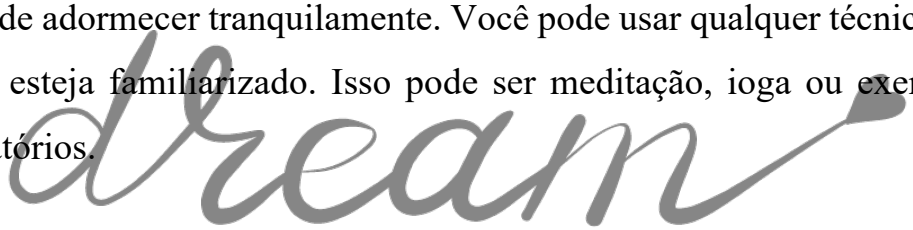
AQUI ESTÃO AS ETAPAS DA TERAPIA DE ENSAIO DE IMAGINAÇÃO:

Escreva o texto do pesadelo. Conte a história, por mais assustadora que seja, com o máximo de detalhes que conseguir lembrar.

Crie um novo final para a história do pesadelo e escreva-o. Tenha cuidado, no entanto, para tornar o novo final pacífico. Lembre-se de que o pesadelo se baseia em emoções como a raiva crua provocada por um trauma. O objetivo de um novo final é "domesticar" as emoções, não apenas descarregá-las em violência e vingança.

Ensaie a nova versão da história em sua imaginação todas as noites antes de dormir. Faça isso o mais próximo possível de adormecer, sem qualquer outra atividade entre o ensaio e o sono.

Faça um exercício de relaxamento. Faça isso logo após o ensaio, como forma de adormecer tranquilamente. Você pode usar qualquer técnica com a qual esteja familiarizado. Isso pode ser meditação, ioga ou exercícios respiratórios.



O "primo" dos pesadelos é os sonhos perturbadores com imagens desagradáveis.

SONHOS PERTURBADORES

Sonhos perturbadores não são exatamente pesadelos. Eles podem fazer com que você se pergunte o que exatamente o seu subconsciente está tentando lhe dizer.

Primeiro, os sonhos podem ser conselhos inconscientes. Talvez de alguma forma você esteja se traindo, esquecendo algo ou não realizando um potencial. Por exemplo, pessoas à beira de uma mudança de carreira na meia-idade podem sonhar em estar na escola e procurar uma sala de aula

perdida, ou podem se encontrar em uma aula prestes a fazer um exame final ao perceber que se esqueceram completamente de assistir à aula. todo o ano. Assim, o sentimento de pânico no sonho aponta para a sentimento real de pânico em sua vida atual sobre o fracasso de sua carreira atual.

Em segundo lugar, os sonhos podem ser uma advertência baseada na culpa. Imagine, por exemplo, que você esteja desviando dinheiro do banco para o qual trabalha. Então você começa a sonhar com ladrões invadindo sua casa. Bem, os sonhos são simplesmente uma representação de algo acontecendo com você que é semelhante à dor ou dano moral que você está infligindo a outra pessoa. Essa mesma dinâmica geralmente ocorre nos pesadelos das crianças: na vida desperta, as crianças muitas vezes experimentam sentimentos de raiva em relação aos pais e, no entanto, carecem da capacidade cognitiva de expressar esses sentimentos abertamente; assim, na culpa inconsciente, a raiva se volta contra eles mesmos como imagens ameaçadoras de pesadelo.

Em terceiro lugar, os sonhos podem ser indícios de um trauma reprimido. Como eu disse acima, os pesadelos geralmente acompanham a dor emocional de um evento traumático vivido na idade adulta. Mas se um trauma na infância for reprimido , os sonhos que refletem a intensidade emocional do trauma podem persistir por toda a vida - como uma compulsão de repetição - até que o trauma seja finalmente trazido à consciência e curado.

Finalmente, os sonhos podem ser premonições psíquicas. Este é um fenômeno raro, mas acontece com algumas pessoas.

O melhor conselho que encontramos sobre sonhos perturbadores é simplesmente ignorá-los. Você pode tentar analisar as imagens que encontrar, mas isso provavelmente não fornecerá as respostas de que você precisa.

CONCLUSÃO

A análise e interpretação dos sonhos não é a ciência mística que parece ser. É simplesmente lembrar de seus sonhos e então descobrir o que seu subconsciente está tentando lhe dizer sobre sua vida e qualquer coisa que possa estar acontecendo em sua vida.

Você deve ter em mente que a análise dos sonhos é simplesmente uma interpretação dos seus sonhos, não uma resposta definitiva para tudo o que o "aflige", por assim dizer.

Se você está tendo alguns problemas importantes na vida, sugerimos que procure a ajuda de um profissional qualificado. Você ainda pode, no entanto, prestar muita atenção aos seus sonhos e comunicá-los ao seu terapeuta para ter uma ideia de seus problemas.

Seus sonhos são únicos para você. Eles podem representar tudo o que há de bom em você e tudo o que você precisa melhorar. Quando você entende melhor seus sonhos, você pode entender melhor a si mesmo.

Durma bem!