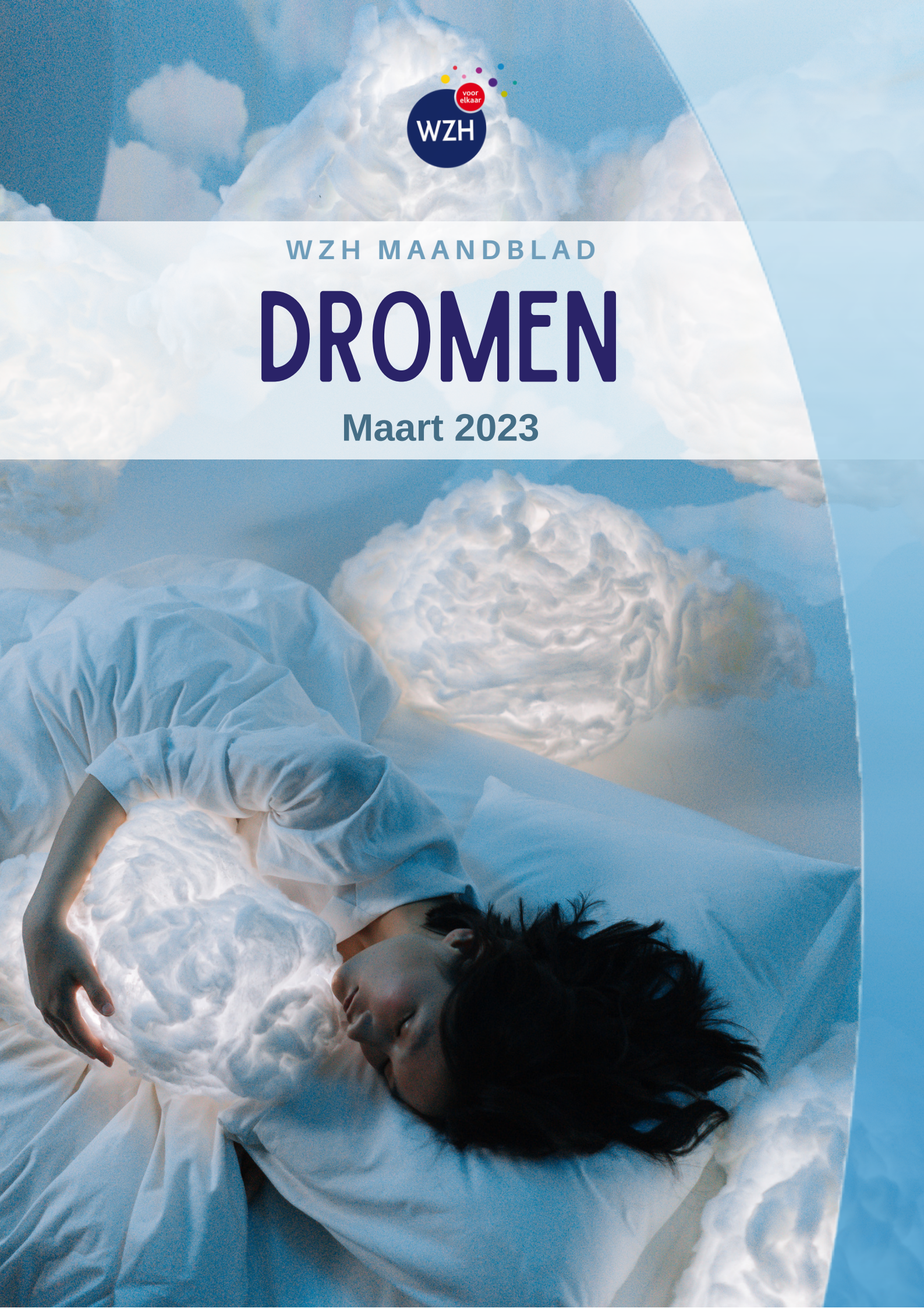




WZH MAANDBLAD

DROMEN

Maart 2023



t,
t!
t!



Droom symbolen

MET DROMENCOACH ILSE VAN DER JAGT

Met de aanbevolen 8 uur slaap per dag, dromen we heel wat af. We dromen op een 80-jarig mensenleven zelfs 10 jaar! Dromen kunnen fijn zijn, maar soms ook verwarrend. Gelukkig geeft Ilse ons wat uitleg. Ilse werkt binnen WZH bij de afdeling Strategie en Innovatie. Daarnaast werkt ze al weer twee jaar met o.a. dromen, als coach in haar coaching praktijk. Vandaar ook de naam 'dromencoach'.

"Dromen kunnen een ingang zijn tot persoonlijke ontwikkeling. Dromen bevatten boodschappen vanuit het onderbewuste. Alles wat je overdag negeert komt in dromen naar voren, doordat tijdens het slapen de filters van de dag weg vallen. Dromen brengen onze innerlijke wereld onder de aandacht. Ze vertellen hoe het met ons gaat en wat belangrijk voor ons is. Ze zijn een bron van hulp bij onze levensvragen en op ons levenspad, omdat ze vaak duidelijk maken wat ons te doen staat."

Om dromen te kunnen interpreteren kunt u kijken naar de betekenis van symbolen. U kunt de algemene betekenis opzoeken op internet of in een boek, maar u haalt veel meer informatie uit de persoonlijke betekenis. Kijk dus waar u het symbool mee associeert.



Hieronder benoemen we een paar van de meest voorkomende dromen en wat ze kunnen betekenen. Een leuk weetje: het meeste wat je droomt, ben je zelf.

Dromen over vallen:

Dromen over vallen zijn spannend. Vaak schrikken we wakker. Ze nodigen ons vaak uit om de controle over een bepaalde situatie in ons leven los te laten en er op te vertrouwen dat het goed komt. Zijn er misschien situaties in uw leven waarin dit van u gevraagd wordt? Waar u het gevoel heeft te 'vallen', en niet precies te weten waar u dan uitkomt? Over welk soort figuurlijke val heeft u zich de afgelopen tijd veel zorgen gemaakt?

Dromen over naakt zijn:

Het is bij deze dromen belangrijk om na te gaan of er situaties in uw leven zijn waarin u zich naakt, betrappt, beschaamd, kwetsbaar of onbeschermd voelt. Deze dromen houden namelijk vaak verband met spanningen die u in contact met anderen tegen komt in het dagelijks leven.

Waar staat het naakt zijn symbool voor? U meer of misschien juist minder blootgeven/laten zien? U meer of minder uitspreken? Vul het zelf maar in.

Dromen over dieren:

Dieren in dromen staan voor de oerkrachten in ons. Stel u voor dat u het dier in uw droom bent. Welke kracht en kwaliteiten schrijft u het toe? Deze zitten ook in u en zijn aan te wenden in uw dagelijks leven. Soms kan het zijn dat u teveel energie van het dier in u hebt en is het belangrijk een tandje terug te schakelen. Of misschien is het juist wel belangrijk dat u deze kracht en kwaliteiten meer inzet.

Dromen over het verliezen van tanden

Waar staan tanden voor u persoonlijk voor? Voor uw uiterlijk? Voor macht of agressie (je tanden laten zien)? Of voor vastberadenheid (ergens je tanden in vastbijten)? Is er een situatie in uw leven die u het gevoel geeft 'tandeloos' te zijn? De kans is groot dat de droom daar aandacht voor vraagt. Wat staat u in die situatie te doen?



Voor meer informatie over droomsymbolen kunt u op de facebook/instagram van Ilse kijken: @dromencoach