Betekenis dromen & nachtmerries

Droom jij ook wel eens dat je tanden er uit vallen? Ben jij nieuwsgierig naar wat die gekke droom van gister betekende? Wil jij beter je dromen kunnen onthouden? Anna en Rins zijn op zoek gegaan naar de betekenis van de meest voorkomende dromen en nachtmerries. Hiervoor hebben ze dromencoach Ilse van der Jagt geïnterviewd. In dit hoofdstuk zullen een aantal tips voorbij komen over hoe je je dromen beter kunt onthouden en duiden, ook zal er stilgestaan worden bij de betekenis van veelvoorkomende dromen.

Dromencoach

Voor dit hoofdstuk hebben wij gesproken met Ilse van der Jagt. Ze heeft naast haar reguliere werk een coachingspraktijk. Binnen deze coachingspraktijk gebruikt ze dromen als een aanvulling op normale coaching, dromen kunnen volgens haar namelijk een belangrijke sleutel vormen in het maken van belangrijke beslissingen. Ze geeft mensen hulp aan het geven van een persoonlijke betekenis aan dromen. Dromen zijn namelijk een geschenk van ons onderbewustzijn. Een dromencoach kan iemand begeleiden in de zoektocht naar de betekenis van een droom. Hiermee heeft een droom een hele andere betekenis dan de standaard betekenis die je op het internet vindt, een droom heeft namelijk altijd een persoonlijke draai.

Betekenis dromen en nachtmerries

In dit gedeelte zullen we een aantal veelvoorkomende dromen en nachtmerries bespreken. Het kan goed zijn dat je een van deze dromen al eens voorbij hebt zien komen en de betekenis herkent. Het kan ook zijn dat de betekenis voor jou heel anders is dan hier staat opgeschreven. Toch zullen er een aantal belangrijke vragen staan die je jezelf kan stellen bij het analyseren van je droom.

Gevangen zitten

Droom je wel eens dat je gevangen zit? Probeer dan te kijken naar de ontwikkeling die plaatsvindt in de droom. Soms lukt het om jezelf te bevrijden maar soms kom je nog vaster te zitten. Om duiding te geven aan deze droom moet je naar je dagelijks leven kijken. Wellicht is er een situatie in jouw leven waarin je je gevangen voelt. Je moet voor jezelf nagaan of er iets wat je kan 'bevrijden'. Een vraag die je jezelf kunt stellen is: Wat wil er in jou vrijkomen?

Vallen

Een veelvoorkomende droom is dat je valt, deze droom kan veel verschillende interpretaties hebben. De eerste interpretatie is dat het een waarschuwing is voor iets dat je in je leven verwaarloost. Heb je bijvoorbeeld nog een taak die je moet uitvoeren? Maar het kan ook een figuurlijke betekenis hebben. Ben jij de controle verloren over iets in je leven? Of ga je een nieuwe uitdaging aan en weet je niet precies wat er uit gaat komen? Valdromen gaan vaak over iets nieuws in je leven waarin je nog niet weet wat eruit komt. Vaak zijn dit soort dromen een moment waarin je wakker schrikt uit je droom, als je echter doorslaapt kom je erachter dat je vaak wel in controle bent.

Tanden

Een andere veelvoorkomende droom is dat je tanden eruit vallen. Mensen hechten veel waarde aan tanden, ze staan immers voor uiterlijk. Je kunt nagaan of er situaties zijn in je leven waar je je 'tandloos' voelt. Je tanden staan ook voor expressie. Waar in je leven zou je meer expressie kunnen geven? Het kan ook zo zijn dat je onderbewustzijn je iets probeert te vertellen, namelijk dat er daadwerkelijk iets mis is met je gebit. Is er een situatie met je gebit waar je meer aandacht aan moet geven?

Achtervolgd worden

In veel situaties kun je er vanuit gaan dat wat je droomt je zelf bent, je droomt het namelijk zelf! Als je in je droom achtervolgd wordt, word je dan niet gewoon achtervolgd door jezelf? Je moet nagaan door wat je achtervolgd wordt en wat voor betekenis dit voor jou heeft. Als je bijvoorbeeld door een heks achtervolgd wordt kun je je afvragen wat voor eigenschappen je geeft aan die heks. Deze eigenschappen zijn vaak dingen die je weg stopt. Bij personages in je droom moet je kijken naar eigenschappen, je kunt je dan afvragen of je te veel of juist te weinig hiervan ervaart in je leven.

Toets moeten maken

In een droom komt het vaak voor dat je een toets moet maken of dat je ergens voor gecontroleerd wordt. Dit kan meerdere interpretaties hebben. Zo kan het zijn dat je op de proef wordt gesteld door een bepaalde situatie in je leven en je je hier niet op voorbereid voelt. Ook kan het zijn dat je jezelf nog niet goed genoeg voelt in iets wat je moet gaan doen. Als je voor jezelf helder hebt waar je je op de proef gesteld voelt worden kun je daar een persoonlijke ontwikkeling in maken.

Dromen over de dood

Dromen over de dood is iets wat helaas ook veel voorkomt. Gelukkig zit er geen voorspellende waarde aan dit soort dromen. Van nature houden we vast aan oude patronen. Met een droom over de dood probeert je onderbewustzijn je vaak te vertellen dat je bepaalde patronen los moet laten. Probeer te bedenken of er iets is in je leven waarvan je afscheid moet nemen of dat je los moet laten. Het kan ook zo zijn dat je juist meer aandacht moet geven aan iets in je leven omdat het 'sterft'.

Tips

Onthouden van je dromen

Het onthouden van dromen kun je trainen, hieronder staan een aantal tips waardoor dit kan:

• Zorg dat je rustig bent voordat je gaat slapen. Bedenk een goed ritueel voordat je gaat slapen en zorg dat je in een fijne omgeving ligt.

• Leg pen en papier bij je bed, zo kun je na het dromen deze gelijk opschrijven. Je kan hem ook inspreken.

• Neem jezelf voor om te dromen en te onthouden. Zeg dit hardop en ga slapen met deze intentie. Dan gaat het steeds meer lukken!

• Blijf voordat je opstaat liggen in de houding waarin je wakker werd. Denk aan wat je hebt gedroomd en met wat voor gevoel je wakker wordt. Als je bewust stilstaat bij het gevoel waarmee je wakker wordt kan het zomaar zijn dat het droombeeld weer boven komt.

• Niks vervliegt zo snel als een droom. Geef niet op als je hem een keer niet onthoudt.

Duiden van je dromen:

Je kunt dromen zien als een hulpmiddel voor jezelf. Daarom is het heel waardevol om betekenis te zoeken in je dromen. Hier zijn een aantal tips om je te helpen bij betekenis geven aan je dromen:

• Als een droom vaker voorkomt betekent dit waarschijnlijk dat je iets te doen staat

• Kijk bij het analyseren goed wat je in de week hebt gedaan

• Ga er vanuit dat jíj alles bent van je droom

Daarnaast is er ook nog een ezelsbruggetje met 5 sleutels waarmee je je dromen kan analyseren. Je hebt ze niet altijd alle 5 nodig maar het kunnen handige invalshoeken zijn om je dromen mee te analyseren. Deze zijn ontwikkeld door Bas Klinkhamer:

D - Delen van jezelf

Alles en iedereen in een droom is een afspiegeling van jou. Bedenk wat voor energie en betekenis jij geeft aan de figuren en symbolen in je droom.

R - Raadsels

Om de betekenis van een droom te ontrafelen moet je nagaan wat voor betekenis jij zelf geeft aan symbolen in je droom. Wat voor betekenis geef jij bijvoorbeeld aan tanden? Wat voor associatie roept dit op? Als je dit duidelijk hebt, dan weet je beter wat een symbool betekent.

O - Ontwikkelingen

De opbouw van een droom is essentieel voor de betekenis ervan. Vaak heeft een droom ook een inleiding, kern en slot. De kern geeft vaak mogelijke twijfels of problemen neer, het slot kan vaak een oplossing geven. Probeer de opbouw van je droom te linken aan de werkelijkheid

O - Overzicht

Het hebben van overzicht is cruciaal voor het duiden van je droom. De droom moet je kunnen plaatsen in je leven. Met wat voor gevoel werd je wakker? Wat voor emoties en verlangens kwamen er naar boven in je droom? Probeer je dag en nacht bij elkaar te brengen om zo de betekenis van je dromen te duiden.

M - Meenemen

Sommige dromen willen ervoor zorgen dat je actie onderneemt of willen je een gevoel meegeven in het dagelijks leven. Het schrijven of uitspreken van je droom geeft erkenning aan je onderbewustzijn. Het delen van je dromen met anderen helpt er betekenis aan te geven.

Lucide dromen

Als dromer kun je er bewust van zijn dat je droomt. Sommige mensen kunnen realiseren dat ze dromen en vervolgens die droom zelf vormgeven. Wanneer jij je droom zelf kunt sturen, kan dat een heel vrij gevoel geven. Er zijn mensen die dit van nature beter kunnen dan anderen, daarom zijn er ook een aantal tips om lucide te dromen. Het begint al overdag: neem jezelf constant voor of je wel of niet aan het dromen bent. Ook hier kan een dromendagboek helpen om patronen te vinden in je dromen. Vaak staat in je droom de tijd stil, kijk daarom overdag veel naar de klok. Dit kan een opening vormen voor in je droom. Voordat je gaat slapen moet je gaan slapen met de intentie dat je lucide gaat dromen. Op deze manier kun je jezelf lucide dromen aanleren.

Meer weten?

In dit hoofdstuk zijn al veel tips en dromen voorbij gekomen. Toch kan dit je erg nieuwsgierig gemaakt hebben. Op de website en het instagramaccount van Ilse staan nog vele betekenissen van dromen, tips en inspirerende quotes die je kan nakijken. Neem vooral eens een kijkje!

Website:
https://www.ilsevanderjagt.nl/
Instagram: @dromencoach