

Ein ganz einfacher "Trick", sich Träume zu merken ist die Glas-Wasser-Technik"

Du nimmst ein Glas Wasser mit, wenn Du zu Bett gehst. Du trinkst die Hälfte aus, bittest Dein Unterbewusstsein(Dein wahres Ich oder wie immer Du Dein Ganzes bezeichnest..), Dir zu helfen, dass Du Dich nach dem Aufwachen an Deinen Traum erinnerst.

Dann legst Du Dich schlafen.

Am Morgen nach dem Erwachen trinkst Du den Rest des Wassers und Du wirst erleben, dass Du Dich wirklich an die Träume besser erinnern kannst.

Mit dieser Methode kann man auch gezielt träumen - dazu bittet man nach dem Trinken der ersten Hälfte um einen Traum zu einem bestimmten Thema.

Manchmal bedarf es natürlich ein bisschen Übung - aber bei vielen Menschen funktioniert diese Methode wunderbar.

Ich selber nutze die Drei-Finger-Technik, wenn ich zu einem Thema einen Traum wünsche oder bitte, mich an meine Träume gut zu erinnern.....