



ESERCIZIO PER RICORDARE I SOGNI

- "Basta prepararsi alla sera, quando si va a dormire, facendo qualche minuto di respirazione profonda ed esprimendo il desiderio intimo di ricordare il sogno l'indomani mattina. Prima di addormentarvi, ripetete per dieci o quindici volte: "Domani mattina appena mi sveglierò, ricorderò quello che ho sognato"."
- Predisponi un foglio e una penna sul comodino
- Appena sveglio, prima di fare qualsiasi altra cosa, scrivi immagini, sensazioni emozionali, qualunque cosa trovi che senti collegato al tuo vissuto nel sogno

"Con questo sistema, nove volte su dieci riuscite a ricordare i vostri sogni. Non importa se la prima volta l'esperimento non riesce; continuate ancora, vedrete che riuscirà." "In un sogno sono molto importanti i particolari, non tanto la trama generale."