



دفتر أحلامي

ثلاثون ليلة من الأحلام

صاحب هذا الدفتر

أول ليلة

كيف تستخدم هذا الدفتر

خمس عادات صغيرة تصنع الفرق بين صفحة فارغة وحلم تستطيع أن تقرأه من جديد.

1 اكتب قبل أن تتحرك

ضع الدفتر وقلماً بجانب سريرك. الأحلام تتلاشى خلال دقائق، فاكتب قبل أن تمسك هاتفك أو تنهض.

2 ابدأ بالشعور

قبل أحداث الحلم، دوّن الإحساس الذي تركه فيك. المشاعر تبقى أطول من التفاصيل، وكثيراً ما تحمل المعنى.

3 التقط الألوان والأشخاص والأماكن

باب أحمر، مدرستك القديمة، وجه غريب: التفاصيل الصغيرة غالباً هي الرموز التي تتكرر.

4 لا تحكم، فقط اكتب

الأحلام الغريبة أو المضحكة أو المزعجة كلها مرتّب بها. والأجزاء تكفي أيضاً، فصورة واحدة تكفي.

5 راجع كل أسبوع

بعد كل سبع ليالٍ، تساعدك صفحة المراجعة على ملاحظة الرموز المتكررة وتغيّر مشاعرك.



الحلم

ငၤသဲ

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا اللحم؟

الليلة 3

وقت الاستيقاظ

التاريخ

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

--	--	--	--

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

ငၣ်သၣ်

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

ငၢၤ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

ငၣ်သဲ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäto

عمیق

5

4

3

2

1

ငၣ်သဲ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

مراجعة الأسبوع

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

ငွေသစ်

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

جودة النوم

الحلم

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

--	--	--	--

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

جودة النوم

الحلم

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

உதவி

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghāṭo

1

2

3

4

5

عمیق

உதவி

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

مراجعة الأسبوع

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

--	--	--	--

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghāto

5

4

3

2

1

எழுது

فضول

فرح

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أماكن

ألوان

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

උදාහරණ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

--	--	--	--

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

حيرة

ألوان

ghäto

5

4

3

2

1

الحلم

උදාහරණ

فضول

فرح

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

مراجعة الأسبوع

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

ငွေ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

ငၣ်သဲ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

23 / 30

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

உதவி

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

عمیق

5

4

3

2

1

උදාහරණ

فضول

فرح

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

ငၣ်သၣ်

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

ghäio

1

2

3

4

5

عمیق

උදාහරණ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

مراجعة الأسبوع

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

--	--	--	--

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

الليلة 30

وقت الاستيقاظ

التاريخ

عميق 5 4 3 2 1 متقطع

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

هدوء

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟



أحلاماً سعيدة



هل تريد أن تستكشف معنى حلم ما؟ جرّب تفسيراً مجانياً على

fassir.ai