



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 مرحّبة بها. والأجزاء تكفي أيضاً، فصورة واحدة تكفي.

5 راجع كل أسبوع

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



جودة النوم

ငၣ်သၣ်

أشخاص

جودة النوم

الحلم

متقطع 1 2 3 4 5 عميق

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أهل

فضول

فرح

عقد

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

متقطع 1 2 3 4 5 عميق

جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أهل

فضول

فرح

உதவி

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

1

الحلم

ငၣ်သၣ်

أشخاص

4 / 30



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

عقد

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

1

الحلم

عقد

أشخاص

1

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أهل

فضول

فرح

ငၣ်သဲ

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

مراجعة الأسبوع

رموز تكررت · وكم مرة

كيف تغيّرت مشاعري · نقطة واحدة لكل ليلة

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	خفيف
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ثقيل
7	6	5	4	3	2	1	

فكرة واحدة تعلمتها هذا الأسبوع

ما سأنتبه له الأسبوع القادم

متقہ

1

2

3

4

5

عمیق

ငွေ

فرح

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

1

الحلم

உதவி

أشخاص

1

الحلم

ငၣ်သၣ်

أشخاص

10 / 30



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

உதவி

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

1

الحلم

எது

أشخاص

12 / 30

1

الحلم

எது

أشخاص

13 / 30

متقطع 1 2 3 4 5 عميق

عقد

أشخاص

مراجعة الأسبوع

رموز تكررت · وكم مرة

كيف تغيّرت مشاعري · نقطة واحدة لكل ليلة

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	خفيف
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ثقيل
14	13	12	11	10	9	8	

فكرة واحدة تعلمتها هذا الأسبوع

ما سأنتبه له الأسبوع القادم

1

الحلم

عقد

أشخاص



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أهل

فضول

فرح

උදාහරණ

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

1

الحلم

உதவி

أشخاص

5

4

3

2

1

ghäto

الحلم

حيرة

حزن

خوف

قلق

أهل

فضول

فرح

ငၤသဲ

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

උදාහරණ

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

1

الحلم

உதவி

أشخاص



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

උදාහරණ

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

مراجعة الأسبوع

رموز تكررت · وكم مرة

كيف تغيّرت مشاعري · نقطة واحدة لكل ليلة

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	خفيف
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ثقل
21	20	19	18	17	16	15	

فكرة واحدة تعلمتها هذا الأسبوع

ما سأنتبه له الأسبوع القادم

1

الحلم

உதவி

أشخاص

22 / 30



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أمل

فضول

فرح

උදාහරණ

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

حيرة

حزن

خوف

قلق

أهل

فضول

فرح

هــ

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

متقہ

1

2

3

4

5

عمیق

ငွေ

فضول

أهل

قلق

خوف

حزن

حيرة

أشخاص

أماكن

ألوان

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟



جودة النوم

الحلم

الشعور الغالب · ضع دائرة حول ما يناسبك

عقد

رموز لاحظتها

ألوان

أماكن

أشخاص

ماذا قد يقول لي هذا الحلم؟

1

الحلم

ငၣ်သၣ်

أشخاص

27 / 30

عقد

أشخاص

مراجعة الأسبوع

رموز تكررت · وكم مرة

كيف تغيّرت مشاعري · نقطة واحدة لكل ليلة

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	خفيف
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ثقليل
28	27	26	25	24	23	22	

فكرة واحدة تعلمتها هذا الأسبوع

ما سأنتبه له الأسبوع القادم

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؟

1

الحلم

ငၣ်သၣ်

أشخاص

30 / 30



أحلاماً سعيدة



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

fassir.ai