



Rüya Günlüğüm

30 gecelik rüya defteri

Bu günlüğün sahibi _____

İlk gece _____

Bu günlük nasıl kullanılır?

Beş küçük alışkanlık, boş bir sayfa ile gerçekten yeniden okuyabileceğin bir rüya arasındaki farkı yaratır.

1

Kıpırdamadan önce yaz

Günlüğü ve bir kalemi yatağının yanında tut. Rüyalar dakikalar içinde silinir; telefonuna bakmadan önce yaz.

2

Önce duyguyu yaz

Olaylardan önce rüyanın sende bıraktığı duyguyu not et. Duygular ayrıntılardan daha uzun kalır.

3

Renkler, kişiler, yerler

Kırmızı bir kapı, eski okulun, tanımadığın bir yüz: Tekrar eden semboller çoğu zaman bu küçük ayrıntılardır.

4

Yargılama, sadece yaz

Garip, saçma ya da rahatsız edici rüyalar; hepsinin yeri var. Bir parça bile yeter, tek bir görüntü de sayılır.

5

Her hafta gözden geçir

Her yedi gecede bir, haftalık değerlendirme sayfası tekrar eden sembolleri ve duygularındaki değişimi görmeni sağlar.





Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Şaşkınlık



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzn Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?

1. HAFTA · 1-7. GECELER

Haftalık değerlendirme

TEKRAR EDEN SEMBOLLER · ve kaç kez

DUYGULARIM NASIL DEĞİŞTİ? · her gece için bir nokta

BU HAFTADAN BİR FARK EDİŞ

GELECEK HAFTA DİKKAT EDECEĞİM ŞEY



Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



11. gece

Tarih _____

Uyanma saati _____

UYKU KALİTESİ

huzursuz 1 2 3 4 5 derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Şaşkınlık



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Şaşkınlık



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

2. HAFTA · 8-14. GECELER

Haftalık değerlendirme

TEKRAR EDEN SEMBOLLER · ve kaç kez

DUYGULARIM NASIL DEĞİŞTİ? · her gece için bir nokta

BU HAFTADAN BİR FARK EDİŞ

GELECEK HAFTA DİKKAT EDECEĞİM ŞEY



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Şaşkınlık



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Şaşkınlık



Uyanma saati _____

huzursuz (1) (2) (3) (4) (5) derin

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzn Şaşkınlık

RENKLER



18. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz

1

2

3

4

5

derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Uyanma saati _____



20. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz

1

2

3

4

5

derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



21. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz

1

2

3

4

5

derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

--	--	--	--

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?

3. HAFTA · 15-21. GECELER

Haftalık değerlendirme

TEKRAR EDEN SEMBOLLER · ve kaç kez

DUYGULARIM NASIL DEĞİŞTİ? · her gece için bir nokta

BU HAFTADAN BİR FARK EDİŞ

GELECEK HAFTA DİKKAT EDECEĞİM ŞEY



22. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz

1

2

3

4

5

derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



23. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz

1

2

3

4

5

derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



24. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz 1 2 3 4 5 derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?

UYKU KALİTESİ

huzursuz 1 2 3 4 5 derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?

UYKU KALİTESİ

huzursuz 1 2 3 4 5 derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?

UYKU KALİTESİ

huzursuz 1 2 3 4 5 derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

--	--	--	--

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?

28. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz 1 2 3 4 5 derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

--	--	--	--

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?

4. HAFTA · 22-28. GECELER

Haftalık değerlendirme

TEKRAR EDEN SEMBOLLER · ve kaç kez

DUYGULARIM NASIL DEĞİŞTİ? · her gece için bir nokta

BU HAFTADAN BİR FARK EDİŞ

GELECEK HAFTA DİKKAT EDECEĞİM ŞEY

29. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz 1 2 3 4 5 derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

--	--	--	--

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



30. gece

Tarih

Uyanma saati

UYKU KALİTESİ

huzursuz

1

2

3

4

5

derin

RÜYA

BASKIN DUYGU · daire içine al

Huzur

Sevinç

Merak

Umut

Kaygı

Korku

Hüzün

Şaşkınlık

FARK ETTİĞİM SEMBOLLER

KİŞİLER

YERLER

RENKLER

BU RÜYA BANA NE ANLATIYOR OLABİLİR?



Tatlı rüyalar



Bir rüyanın anlamını keşfetmek ister misin? Ücretsiz bir yorumu şurada dene:

fassir.ai/tr