



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 kalem yatağının yanında tut. Rüya 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 semboller ve duygularındaki değişimi görmeni sağlar.





1. 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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

3. 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

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?



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

Haftalık değerlendirme



8. 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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



10. 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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

Haftalık değerlendirme



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

19. 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?



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?



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

Haftalık değerlendirme



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?



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER



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?



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

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



Uyanma saati _____

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

Huzur Sevinç Merak Umut Kaygı Korku Hüzün Şaşkınlık

RENKLER

Haftalık değerlendirme

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