

# TRAUMTAGEBUCH

## Vorlage

Das **DATUM** mit **SCHLAFENSZEIT**, ggf. mit Hinweis auf Vollmond oder Neumond.

Unter **TAGESAKTIVITÄT/DIÄT** notierst Du alle Besonderheiten deines vorangegangenen Tages. Dadurch bekommst Du mit der Zeit Hinweise, welche deiner Aktivitäten welchen Einfluss auf dein Träumgeschehen besitzen.

Bei **NACHTPRAXIS** hältst Du alle deine Traum-Yoga-Techniken fest, die Du vor dem Einschlafen planst auszuführen, wie zum Beispiel Atemübungen, Yoga Nidra, Luzide Traum-Techniken, etc.

Neben „**AFFIRMATION**“ formulierst Du einen Satz, den Du im hypnogogischen Bewusstseinszustand kurz vor dem Wegdriften in den Schlafzustand, wiederholen möchtest. Formuliere ihn positiv, prägnant und in der Gegenwart.

Dein „**SANKALPA**“ (Traumplan) steht für deine von Herzen ausgesprochene Absicht, was Du in deinem Traum erleben möchtest.

Die **ANZAHL DER TRÄUME** plus jeweiliger **TITEL** erleichtert ein schnelles Auffinden zu einem späteren Zeitpunkt.

Ein kurzes Notieren der **STICHWORTE** sichert deine Traumerinnerung gleich nach dem Aufwachen.

Nacht von: 25/26.07.2019 um 01:00



- **Tagesaktivität/Diät:** Yoga am Morgen, gesungen und musiziert, kein Alkohol,



- **Nachtpraxis:** 4–4 Bauchatmung, MILD, 61–Punkte
- **Affirmation:** „Heute Nacht träume ich luzide.“
- **Plan:** Ich singe ein heilsames „Mantra“

### Traum 1 von 1: „MANTRA SINGEN“

laufendes Haus; Harmonium; singen

Ich bin in meinem Zimmer und spüre, wie sich das Haus bewegt. Mir wird klar, dass ich träumen muss und mache einen *Reality Check* indem ich auf meine Hände blicke. Doch sie sehen ganz normal aus ...

Ich entscheide mich für einen anderen *Reality Check* und fasse mit meiner Hand durch eine Hauswand – es funktioniert!

Ich spreche laut, „Ich träume!“. Meine Stimme ist unendlich klar. Ich erinnere mich an meinen *Traumplan* und setzte mich an mein Harmonium. Es ist viel kleiner als im Wachzustand, aber ich treffe jede Note und singe „Hare Krishna“.

Je nach vorhandener Zeit hältst Du durch eine **LANGFASSUNG** deines Traumes weitere Details fest. Dies kann auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.



### Beobachtungen:

- **Uhrzeit:** 10:25 – Luzider Traum
- **Lucidity Trigger:** laufendes Haus
- **Gefühl:** Freude
- **Traumzeichen:** laufendes Haus; Mini-Harmonium;
- **Einsicht/Aktion:** Noch öfter im Traum zu musizieren, weil sich die Erfahrung so wunderbar anfühlt.

Vielen Dank, Innerer Träumer!



**DANKBARKEIT** auszudrücken, verstärkt die Verbindung mit deinem Traumbewusstsein.

Durch eine **ZEICHNUNG** können Symbole, Traumcharaktäre, Objekte, Formeln, Melodien, etc. unkompliziert dargestellt werden, und bedeuten eine große Bereicherung wegen ihrer direkten Information.

Wenn Du in der Nacht aufwachst schreibe die **UHRZEIT** auf um festzustellen, welchen Einfluss Zeitpunkt und Schlafphasen in der Nacht auf deine Traumpraxis nimmt.

Bei „**LUCIDITY TRIGGER**“ notierst Du, durch welchen *Hinweis* oder *Umstand* Du in deinem Traum in einen *luziden Bewusstseinszustand* gelangt bist.

Beschreibe hier dominierende **GEFÜHLE** nach dem Aufwachen. Diese können z.B. später für einen *Wiedereinstieg* in einen Traum genutzt werden.

Scanne deine *Langfassung* aufmerksam auf **TRAUMZEICHEN** durch und halte sie an dieser Stelle fest, um Dich für zukünftige Träume vorbereitet zu haben.

**EINSICHT/AKTION** zeugt von deinen Erkenntnissen aus dem Traumgeschehen, und bringt sie durch *aktiv gezeigten Einsatz* im Wachzustand in dein Leben.

„Lucid Dreaming“ wird zu „Lucid Living“.

TRAUMKREISE | WORKSHOPS | VORTRÄGE  
hello@dreamdecoding.art  
info@mandirayoga.com

