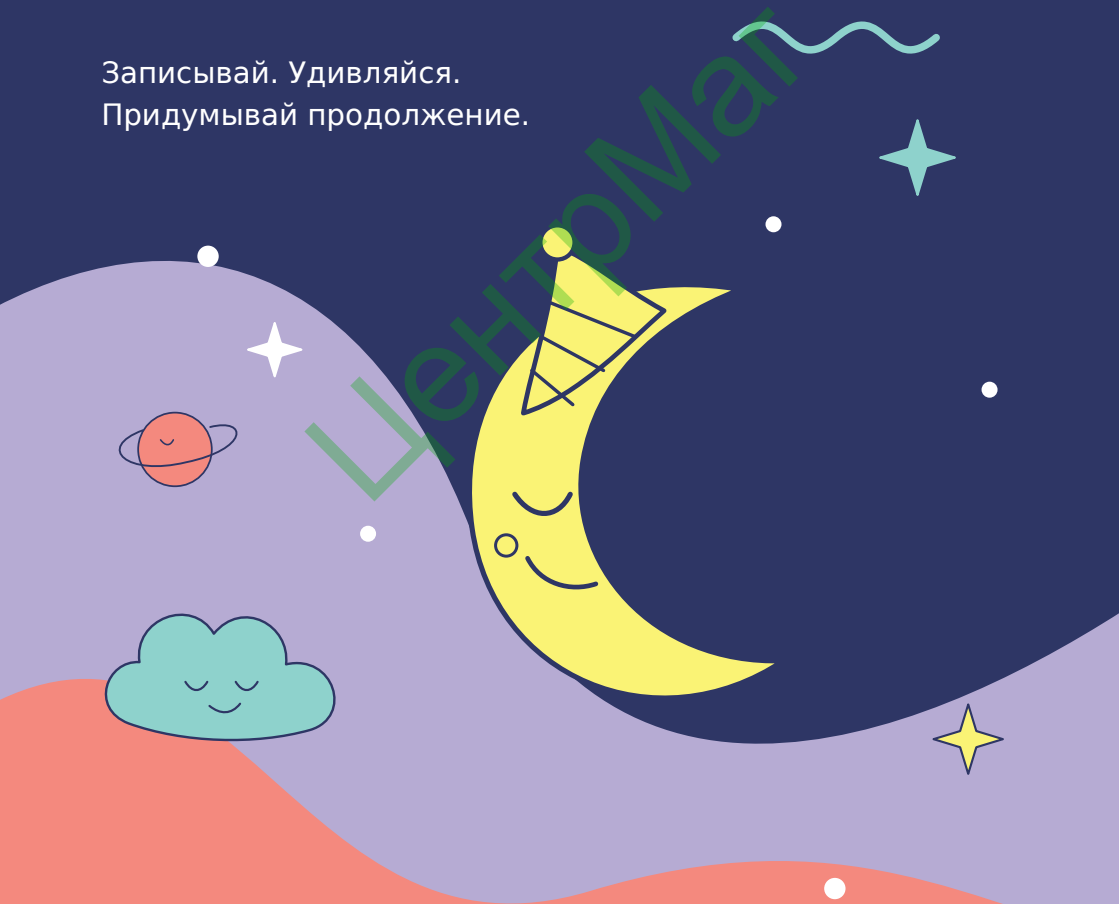


Купить Дневник снов

МАЛЕНЬКИЕ ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ НОЧИ

Дневник СНОВ

Записывай. Удивляйся.
Придумывай продолжение.



МЕСТО ДЛЯ ВСЕГО, ЧТО ПРИСНИЛОСЬ

ЦентрМаг

ЛИЧНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ НОЧНЫХ ИСТОРИЙ

Дневник СНОВ



Этот дневник принадлежит

Начало _____ Завершение _____

НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ

Поймать сон



Здесь достаточно нескольких слов. Красиво писать не нужно.

01

Вспомни первое

После пробуждения запиши образ, фразу или чувство, которое осталось от сна.

02

Собери историю

Добавь место, героев и события. Если есть только фрагмент, так и оставь.

03

Прислушайся к себе

Отметь эмоции во сне и после него. Ассоциации можно дописать позже.

Если ничего не вспоминается

Отметь «не помню», запиши своё утреннее состояние и вернись к дневнику в другой день.

ТВОИ УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ

Без правил и спешки



Можно заполнять только те поля, которые сейчас подходят.

Как пользоваться шкалами

Обведи число. Это личная оценка, которую удобно сравнивать со своими следующими записями.

Яркость воспоминания

смутно



очень чётко

Сила эмоций

слабо



очень сильно

Отдых после сна

нет сил



много сил

Образы могут значить разное

Здесь нет готового сонника: записывай, с чем образ связан именно у тебя. Сходство с событиями дня можно заметить, но оно само по себе не объясняет причину сна.

Время сна можно указывать приблизительно.

В поле «Перед сном» отметь кофе, экран или события вечера.

ПЕРЕД ПЕРВОЙ ЗАПИСЬЮ

Мой вечер и утро



Небольшой портрет привычек на старте.

Обычно я ложусь / встаю

Что помогает мне замедлиться вечером

Что чаще отвлекает от отдыха

Как я хочу чувствовать себя утром

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

С чего начнём?



Можно вернуться к этой странице в конце дневника.

Мне интересно

- ☐ лучше запоминать сны
- ☐ замечать повторяющиеся образы
- ☐ наблюдать за эмоциями
- ☐ собирать идеи для творчества

А ещё

Что я уже знаю о своих снах

Одна запись тоже считается. Этот дневник можно вести в своём ритме.

Что мне снилось



Дата _____ Пробуждение _____

Название сна

☐ помню

☐ фрагмент

☐ не помню

Сюжет, герои, место, странные детали

Самая запомнившаяся фраза или деталь

СОН 01 / ОЩУЩЕНИЯ

Что осталось со мной . ✨

Эмоции во сне / после пробуждения

Яркость воспоминания

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Сила эмоций

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Кадр из сна

Рисунок, схема или несколько слов



Мои ассоциации / что напомнило о дне

Сон: с ____ до ____ Пробуждений: ____

Отдых: 1 2 3 4 5 Повтор сюжета: да / нет

Перед сном: _____

ОБЗОР НАБЛЮДЕНИЙ 01

Что повторяется?



Период: с _____ до _____

Дата	№ сна	Тема / образ	Отдых 1-5

Какие образы или чувства встречались снова

Что хочу заметить в следующих записях

ИЗБРАННОЕ

Хочу запомнить



Собери здесь три сна, к которым хочется вернуться.

01 Название / страница

Что делает этот сон особенным

02 Название / страница

Что делает этот сон особенным

03 Название / страница

Что делает этот сон особенным

ТЁПЛАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Сны, где мне хорошо .



Место для приятных образов и спокойных воспоминаний.

Место, в котором мне было уютно

Кто или что давало чувство поддержки

Что из этого хочется привнести в день



Открытка из сна



Нарисуй место, существо или невозможный предмет.

ЦентрМаг

Название открытки

МАСТЕРСКАЯ ФАНТАЗИИ

А что было дальше?



Здесь можно придумать новое продолжение истории.

ЦентрМаг

Моё продолжение

НА ПАМЯТЬ

Ночь закончилась.



А истории остаются с тобой.

Что я заметил(а) за время ведения дневника

Что хочется продолжить

Оставь место
для следующего сна.





У каждой ночи есть своя история.

Сохрани её здесь:
в словах, линиях и маленьких открытиях.



ДНЕВНИК СНОВ