



DIARIO



DEI



SOGNI



Dai spazio ai tuoi
sogni, impara a
conoscerti meglio.



FABBRI
EDITORI





DIARIO



DEI



SOGNI



FABBRI
EDITORI

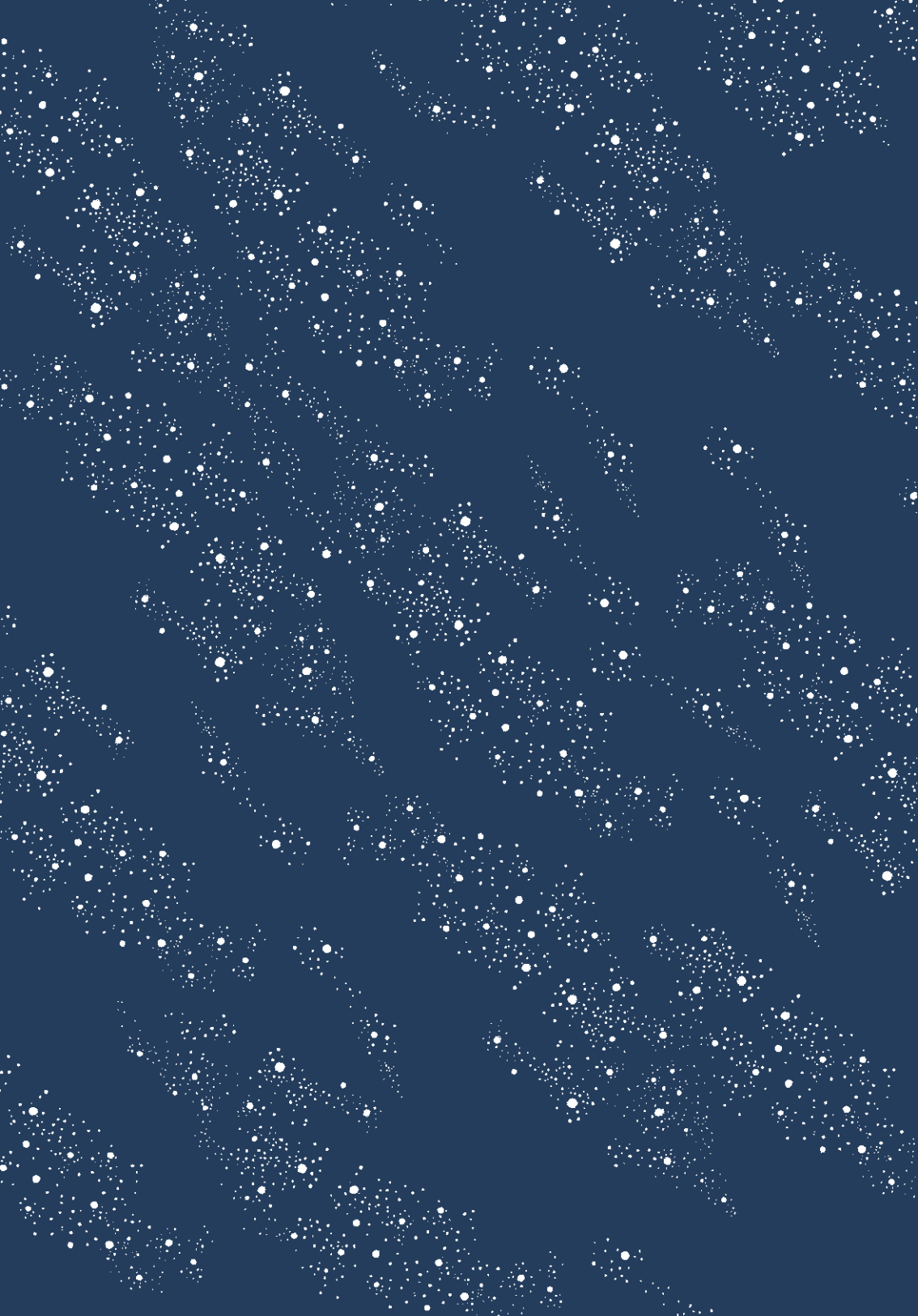
Questo è il diario dove ogni mattina
puoi trascrivere i tuoi sogni.

Puoi esplorare i ricordi, riattraversare i mondi
che la tua mente crea quando dormi, rivivere quelle
avventure strabilianti anche da sveglio.

Sarà divertente, ti ispirerà
e ti aiuterà a conoscerti meglio!



ECCO IL DIARIO
DEI TUOI SOGNI



DATI PERSONALI

NOME _____

DATA DI INIZIO DEL DIARIO _____

DATA DI NASCITA _____ QUANTO DORMI DI SOLITO? _____

ABITUDINI DEL SONNO _____

DOVE DORMI DI SOLITO? _____

A CHE ORA VAI A DORMIRE? A CHE ORA TI SVEGLI? _____

QUANTO TEMPO IMPIEGHI AD ADDORMENTARTI? _____

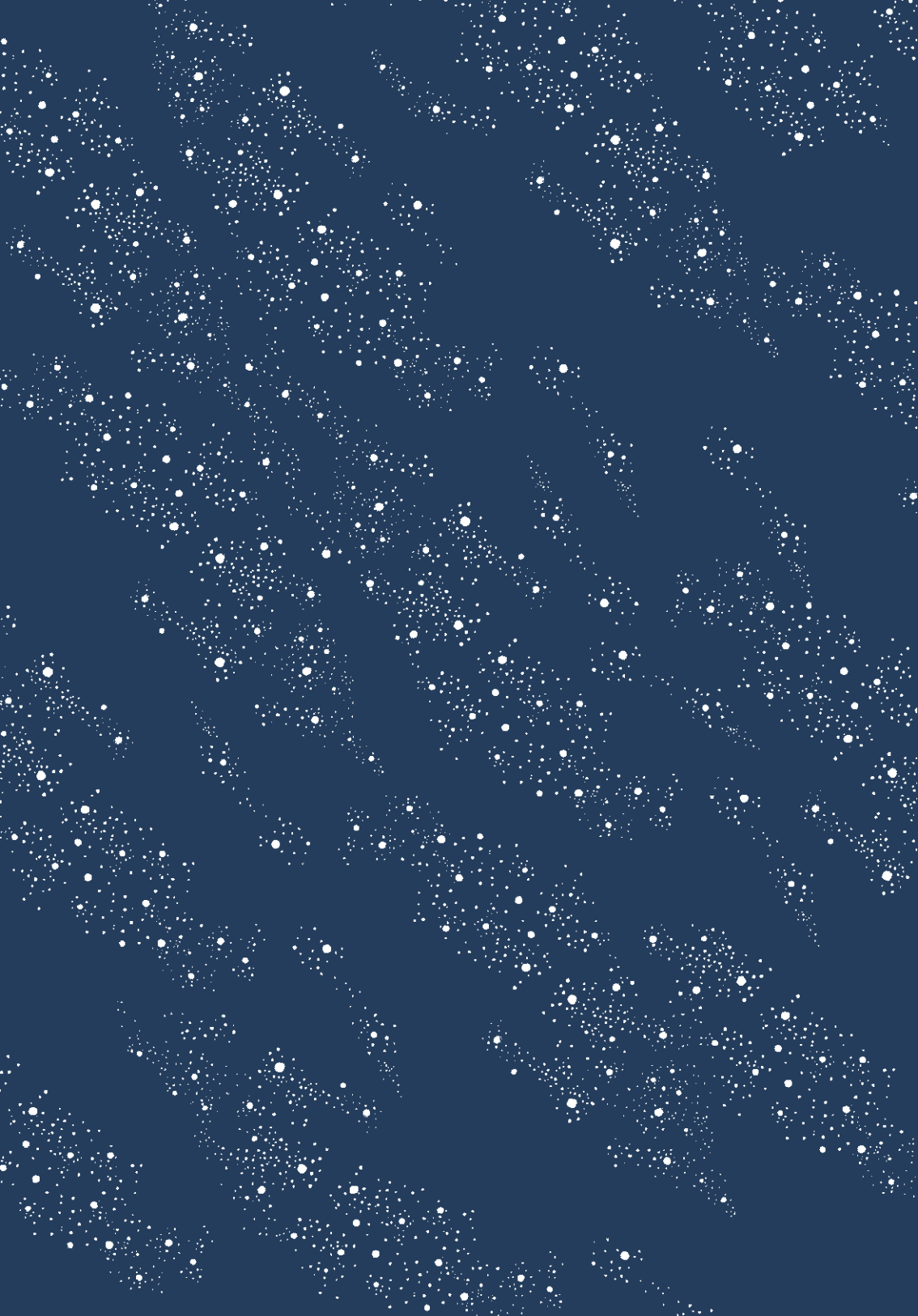
CON CHI DORMI DI SOLITO? _____

TI SVEGLI DURANTE LA NOTTE? Sì No

RUSSI? Sì No

IL SOGNO PIÙ BELLO CHE RICORDI _____

L'INCUBO PEGGIORE CHE RICORDI _____

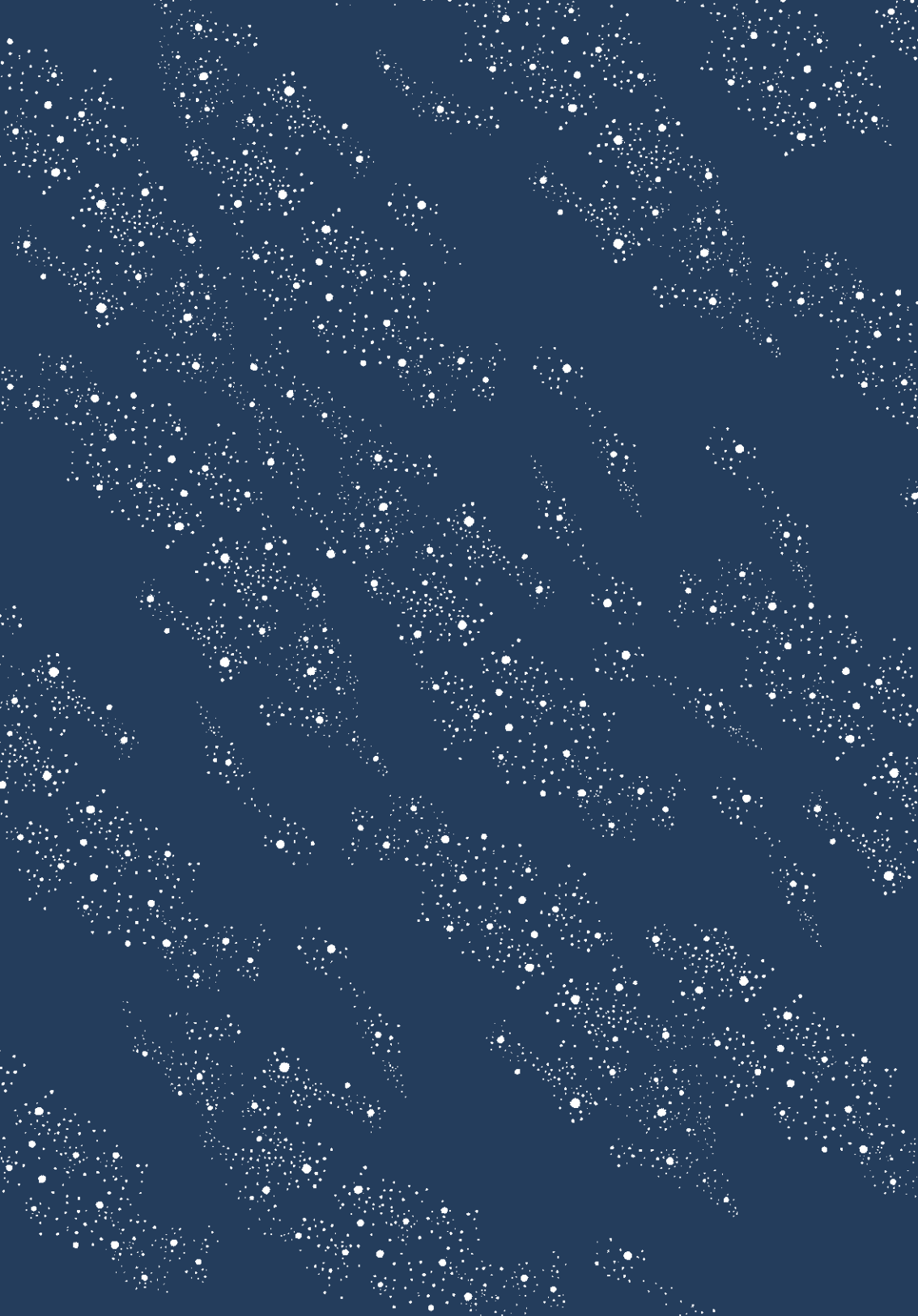




L'UNIVERSO DEI SOGNI



**Un approccio storico, clinico e pratico
all'arte del sonno.**





PROLOGO



I sogni sono lo specchio della nostra vita, in cui rielaboriamo speranze, paure, desideri e nevrosi, che si trasformano in storie incredibili, a volte divertenti, altre spaventose. In cabina di regia, a pilotare tutto, ci siamo noi. Notte dopo notte ci addentriamo in questi mondi intimi e segreti, eppure solo di rado ci fermiamo a pensare perché dalle esperienze della nostra vita nascono queste fantasie. I sogni sono mappe dei nostri desideri? Ci aiutano a curare le nostre ferite? O sono dei tentativi di comprendere il presente?

Ogni mattina gli indiani d'America si raccontano i loro sogni, cercando di trarne insegnamenti morali. Prima di cimentarsi nella scrittura di qualcosa che non aveva vissuto, Charlotte Brontë si imponeva in primo luogo di sognarla. La teoria della relatività ristretta, la macchina da cucire, il benzene e altre scoperte scientifiche sono tutte frutto di idee nate in sogno. Persino le basi dell'attuale metodo scientifico si manifestarono a Cartesio in un sogno in cui apparivano fantasmi, vortici e addirittura un melone.

Di certo ai sogni non diamo l'importanza che meritano: capita a tutti di raccontare quelli più strani agli amici (provocando il più delle volte solo un attacco generale di sbadigli), o di svegliarsi un po' eccitati e con un vago senso di colpa, o ancora di ritrovarsi nel letto alle quattro del mattino sudati e in lacrime. Purtroppo, la maggior parte dei sogni è destinata a finire nell'oblio.

Ma non sarebbe bellissimo se invece imparassimo a ricordarci per rivivere ogni mattina un'avventura diversa da poter poi richiamare alla mente tutte le volte che vogliamo? E se riuscissimo persino a imparare dai sogni, a sfruttarli per conoscerci meglio e alimentare la nostra creatività? E se imparassimo a svegliarci mentre sogniamo e a dare al nostro sogno la direzione che vogliamo?