

Visszatérő álmok

Álom, álmfejtés és álmértelmezés

A minduntalan ismétlődő álmok fölöttébb nyomasztóak tudnak lenni. Ha megismerjük a visszatérő álmok jelentését, változtathatunk azon az élethelyzeten, amely a visszatérő álmok okozója, s akkor a kellemetlen visszatérő álmok is eltűnnek.

A visszatérő álmok gyakoriak a fiatalkorban, de az élet bármely szakaszában előfordulhatnak és hosszú éveken át fennmaradhatnak. Általánosságban szólva a visszatérő álmok visszatérő problémát jelez, különösen akkor, ha érzelmileg erősen színezett és az álmodó felriad, mihelyt a cselekmény a tetőpontja felé közelít. Ezek az álmok mindig kapcsolatban állnak valami fel nem ismert, tudattalan lelki bonyodalommal, avagy eshetőséggel.

Gyakori visszatérő álmok

Ajtók

Az ajtó kijárat és bejárat is lehet - csak nézőpont kérdése. Az életünkben végbemenő változásokat jelenítik meg. Ezek lehetnek kézzel foghatóak, mint például egy új állás, új otthon, de lehet egy új kapcsolat kezdete is. A bejáratok legtöbbször új lehetőségeket jelentenek. A kijáratok életünk egyes korszakainak végét is jelölhetik, amit le kell zárunk magunkban. Egyes nézetek szerint a kifelé nyíló ajtók hathatósabb önkifejezésre szólítanak fel bennünket, míg a befelé nyíló mély önvizsgálatra.

Betegség

Testünk általában énjünket jelképezi, ezért az álmunkban fellépő betegségek vagy sérülések igazából a személyünket érintik. A horzsolások és vágások érzelmi ütközések, gennyesedő és elmérgesedő problémák, a daganatok feloldhatatlan érzelmi góccok szimbólumai lehetnek, a vakság pedig arra utal, valamit nem látunk vagy nem akarunk látni. De előfordulhat, hogy egyszerűen csak fejfájással feküdtünk le aludni, és a fájdalom álmunkba is beszűrődik.

Éber álmok

Amikor alvás közben valaki tudatában van annak, csak álmodik: felismer egy fantasztikus elemet (pl. tud repülni), vagy felismeri az álmodás érzését. Az éber álmot látók erősebb egyéniséggel és nagyobb tehetséggel rendelkeznek. Számos terapeuta az ember belső lényé fejlődéséhez vezető út lényeges elemének tekinti - alkalmat ad arra, hogy máshogy reagáljunk, mint egyébként tennénk. Ahelyett például, hogy elmenekülünk álombéli üldözőnk elől, szembe fordulhatunk vele.

Munka

Álombéli munkánk megmutathatja, mit akarunk valójában az élettől. Ha ekkor is valódi munkánkról álmodunk, munkánkkal kapcsolatos szorongásaink, feszültségeink kapnak teret álmunkban - valamit nem fejeztünk be, képtelenek vagyunk megoldani. Ha az álmunkban végzett munka nem valós állásunk, az jelenthet helyzetünkkel való elégedetlenséget. Ha ez a munka monoton, az kishitűségünkre utalhat.

Pénz

Figyelje meg, álmában honnan jön a pénz, hogyan és mihez kezd vele - ez sokat elárul az élethez való hozzáállásáról. Előfordul, hogy a kapcsolatokat jelképezi: ha váratlanul kapjuk, gyermekünk fog születni, ha találjuk, nagy hozománnyal kecsegtető házasság van kilátásban, ha elveszítjük, valaki érdemtelenre pazaroljuk szeretetünket. A pénz rangot és hatalmat is jelent.

Repülés, zuhanás

Egyesek azért álmodnak repüléssel és zuhanással, mert tériszonyuk van, ezért így próbálják leküzdeni félelmeiket. A

repüléssel lerázzuk magunkról a mindennapok súlyos terheit, magasan szárnyalni vágyakozást is jelenthet valami után. Ha erőlködésünk ellenére nem tudunk felszállni, a valós életünkben hátráltatja valami előrejutásunkat. A zuhanás legtöbbször veszteség érzésével társul: hatalom elvesztése, kegyvesztettség, kicsúszott a lábunk alól a talaj. Figyelje meg, hogyan és hova ér földet.

Szerelem

Ha az exről álmodunk, azt jelenti, még vágyódunk utána. Nagyon fontos, hogy tudattalanunk ily módon feldolgozza a tapasztalatokat, hiszen csak így tudunk majd továbblépni. Ha szerelmesünkről álmodunk, ezzel megerősítjük iránta való érzésünket. Azonban ha párunk kellemetlen álmokban szerepel, az a kapcsolatunkkal való elégedetlenségre utalhat. Az álombéli szerelmi kaland az ismeretlen iránti vágyat tükrözi, ami nem feltétlenül jelenti azt, a valós életben is ugyanezt tennénk - néha azonban jelzi, jelenlegi viszonyunk boldogtalan.

Szereplés

A közönség előtt való szereplés rejtett félelmeinkre, vágyainkra utalhat. Ha álmunkban megbukunk és kinevetnek minket, félünk a bukástól a mindennapi életben. Ha viszont sikert aratunk, jelentheti azt, titkos vágyunk sztárnak lenni. Gyakori rémálom, hogy meztelenül kell előadást tartanunk a rajtunk nevető közönségnek - az effajta álom a lámpaláz jele.

Szex

A szexuális képzetek egyik legjellemzőbb formája, amikor nyilvános helyen szeretkezünk. Ez azt jelzi, szeretné kifejezni szexualitását, vagy azt, tudatni szeretné az egész világgal, élvezzi a szexet. Idegennel szeretkezni álmunkban teljesen normális, ha nincs partnerünk, kapcsolatban pedig azt jelzi, pillanatnyi helyzetünk nem kielégítő számunkra. Az is lehet, hogy erotikus álmunk segítenek megoldani szexuális nehézségeinket, esetleg egyszerűen beteljesítik vágyainkat.

Színek

Az álmunkban látott színek tudatalattink állapotát tükrözik. Különösen oda kell figyelni, ha több álomban is megjelenik ugyanaz a szín, vagy egy színben álmodunk.

vörös: energia, tűz, szenvedély, szerelem, szex, harag, vesztély

narancs/sárga: vibrálás, öröm, élet, napsütés, melegség, spiritualitás, irigység

zöld: nyugalom, összhang, természet, betegség, féltékenység

kék: békeesség, érzelmek, tér, szabadság

lila: pompa, királyság, különcködés

fehér: ártatlanság, üresség, lehetőség, tisztaság, szentség

fekete: halál, félelem, gyász, depresszió, titok, homály, gonosz

Természet

A természettel kapcsolatos álmokból az derül ki, hogyan viszonyulunk a körülöttünk lévő világhoz, és mennyire érezzük magunkat biztonságban. A táj és az időjárás határozza meg az álom alaphangulatát, kulcsot adhat gondolkodásunk, beállítódásunk és érzelmi állapotunk megértéséhez. Az eső jelképezheti a ránk zúduló problémákat, aggodalmat, a napsütés békés, boldog állapotra utal, míg a vihar haragot fejezhet ki.

Utazás

Az utazásos álmok megmutatják, merre tartunk az életben. Érdeemes megfigyelni, vannak-e társaink, vezetőként vagy csupán résztvevőként utazunk-e. Fakadhatnak menekülési vágyból, de szimbolizálhatnak változást, átmeneti állapotot is. Ha az álombéli utazásnak nincs célpontja, az álom arra hívhatja fel figyelmünket, valamilyen célt kell kijelölni életünknek. De lehet, hogy csak egy emléktől szeretnénk menekülni.

Útvesztő, tévút

Az álmunkban megjelenő útvesztők, labirintusok egyértelműen az elvesztettség érzéséről tanúszkodnak: összezavarodunk, értetlenül állunk egy helyzet előtt. Az ilyen álmok, bár rémisztőek, ösztönöznek is: kiutat, megoldást kell találnunk valamilyen szituációra, különben nem jutunk egyről a kettőre.

Üldözés

Az üldözéses álmoknak szimbolikus értelmük van, jelentésüket meg kell fejtenünk.



Rendszerint olyan emberek, dolgok, helyzetek elől menekülünk, akik vagy amelyek szorongással és félelemmel töltenek el minket. Gondolkozunk el azon, milyen konfliktusok állhatnak a háttérben. Ha álma visszatér, próbáljon szembefordulni üldözőjével. Gyakori, hogy álmunkban menekülnünk kéne, de moccanni sem bírunk - ennek köze lehet az alvás REM szakaszához, amelyben a test olyan ellazult állapotba kerül, hogy izmaink felett képtelenek vagyunk uralkodni.

Ha mi magunk vagyunk az üldözők, azt kell megfejtenünk, mit szeretnénk elérni.

Veszteség

Ha álmunkban valamit/valakit elveszítünk, az azt jelezheti, hogy valamit meg kell gáználunk, vagy életünk egy bizonyos korszakát le kell zárunk. Ha temető képe jelenik meg, arra inthet minket, borítsunk fátylat a múltra és változtassunk életünkön. Ha elveszített személy jelenik meg álmunkban, csupán azt jelenti, tudatalattink próbálja feldolgozni a veszteséget.

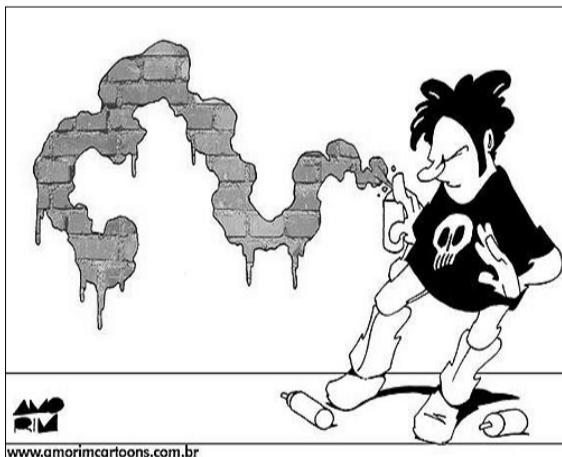
Rémálom

Gyakran kísérik tehetetlenségi, bénultsági érzések. Az érzelmileg labilis emberek jobban ki vannak téve rémálomoknak. Bár kellemetlen, lehet pozitív célja. Lehet a tudatalattinkból származó üzenet, amely így akar felkészíteni valami várható eseményre. Vissza is térhet, amíg megértjük jelentését, amíg kiváltó okát meg nem szüntetjük.

Az álmfejtés és az álmértelmezés az önismeret kulcsa

Az álmoknak sajátos jelképrendszerük van. Évezredek óta próbálják ezeket a képeket értelmezni és általuk utalásokat találni lelki életünkre. Freud volt az első, aki az álomszimbólika jelentéseit és magyarázatait a tudományos lélektan – különösképp a pszichoanalízis – számára hasznosította. Felismerte, hogy ezek a szimbólumok a tudatalattiból jövő jelek, amelyekben sok csalódást, negatív érzést és rossz tapasztalatot rejtünk el. Az álomvilágban aztán álcázott formában újra felszínre törnek. Bizonyos terápiás eljárások elmélyülten foglalkoznak a páciensek álmainak tartalmával, hogy felfedjék és megoldják a konfliktusokat. De nem csak negatív élettapasztalataink az érzéseinket éljük meg álmunkban. Vágyaink, reményeink, tehetségünk is kifejezésre juthat bennük. Az álmok segíthetnek életünk tervezésében. Ha ugyanis jobban ismerjük magunkat, életünket is sikeresebben tudjuk alakítani. Bizonyított tény: aki komolyan foglalkozik álmai tartalmával, többet megtudhat önmagáról.

lelkititkaink.hu



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Fogja magát vissza, ha kritikáról vagy pletykáról van szó, és inkább hallgasson nagyokat. Jobb, ha résen van közben, mert így megfigyelheti, melyik kollégájában bízhat meg leginkább.	RÁK (06.22.-07.22.) Tudja, hogy valamin változtatnia kellene. Csalogassa elő az önben rejlő játékos, kedves, vidám ént, aki kíváncsi, aki ébrednek. Engednie kell felszínre jönni és megtapasztalhatja azt, ami régi vágya.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Nem szokott meghunyászkodni, de most nem ártana félretenni a büszkeségét, és legalább látszólag adja meg magát kedvesének. Törődjön többet vele és a családjával, ha hosszú távon harmóniát szeretne!	BAK (12.22.-01.20.) Valaki a környezetében igen tolatódnak bizonyul érzelmi téren a hét közepén. Ha ez zavarja, rengeteg olyan okot tud találni, ami igen jó kibúvónak bizonyul, hiszen nem kell olyat tegyen, amit nem szeretne.
	BIKA (04.21.-05.20.) Most több baráti találkozónak kellene eleget tennie, amire nem lesz kedve. Igazság szerint, a mostani hangulatának, és nem utolsó sorban a párcapcsolatának is jobbat tesz, ha otthon marad.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Életébe beleszóppenthet egy, olyan feladat, ami teljesen feltűzi majd lelkét. Újból óriási lendülettel veti bele magát a munkába, aminek a későbbiekben anyagi hasznát veheti majd. Szívügyekben várja meg, míg megszólal a belső hangja és hallgassa meg tanácsait.	SKORPIÓ (10.23.-11.22) Legyen türelemmel és kerülje a konfrontációkat. Ha módja van rá, kerülje a vele való kapcsolat! Lassan normalizálódik a helyzet, munkáé és életkedve is visszatér. Vitába keveredhet több családtagjával.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Igazából komolyabb szakmai kihívásokra vágyik, de erre még várnia kell. Kezdetben kisebb konfrontációkra számíthat kollégái körében. Vegye elő diplomáciai érzékét! Érzelmileg a szokásosnál zárkózottabb lesz a héten.
	IKREK (05.21.-06.21.) Eljött az idő, hogy tanuljon a hibáiból, és elengedje a régi szemléletét érzelmi kérdésekben. Ha megfigyeli, elég sok gondot okozott ez már eddig a szerelmi kérdésekben, és egyre görcsösebbé tették.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Gondoskodó, törődő hozzáállásával gyorsan elhárítja az akadályokat. Otthon már nem ilyen rózsás a helyzet: ne zsörtölődjön a párjával, legyen elnézőbb, mert csak jót akar Önnek! Ha a hétvégi programját keresztszervezi, ne morogjon, hanem próbálja meg élvezni.	NYILAS (11.23.-12.21) Ha eddig nem tette volna, munkahelyén az ebédidőt töltse kollégái társaságában, ugyanis egy párbeszéd, vagy csak egy-két elcsipett mondat, remek ötleteket adhat önnek, melyek később zseniálisnak tűnnek, sok pénzt hoznak a konyhára.	HALAK (02.20.-03.20) Fegyelmessezze féltékenységét és próbáljon meg beletörődni abba, hogy partnere olykor másokkal is szóba áll. Ha szűk kalitkában szeretné tartani, világgá megy, és nem lehet biztos, hogy visszatálál Önhöz.