

Mi diario de sueños

Escribe al despertar, antes de levantarte



Cómo recordar mejor tus sueños

1. Deja papel y lápiz junto a la cama.
2. Al despertar, quédate quieto unos segundos y no abras el celular.
3. Anota primero lo que recuerdes, aunque sea una imagen o una emoción.
4. Escribe en presente y sin juzgar: «Estoy en una casa que no conozco...».
5. Repasa el diario cada semana y busca patrones: personas, lugares o emociones que se repiten.

Preguntas para interpretar: ¿Cómo me sentía en el sueño? ¿Qué situación real de mi vida me recuerda? ¿Qué cambió en mí al despertar? Los significados de los símbolos son personales; usa las guías como punto de partida, no como veredicto.

Fecha _____ Hora al despertar _____ Luna _____

Mi sueño (escribe todo lo que recuerdes, aunque sea poco)

Emoción durante el sueño _____

Personas, lugares y objetos _____

Símbolo que más me llamó la atención _____

Qué creo que me quiere decir _____

Fecha _____ Hora al despertar _____ Luna _____

Mi sueño (escribe todo lo que recuerdes, aunque sea poco)

Emoción durante el sueño _____

Personas, lugares y objetos _____

Símbolo que más me llamó la atención _____

Qué creo que me quiere decir _____

Mi diario de sueños

Registro



Fecha _____ Hora al despertar _____ Luna _____

Mi sueño (escribe todo lo que recuerdes, aunque sea poco)

Emoción durante el sueño _____

Personas, lugares y objetos _____

Símbolo que más me llamó la atención _____

Qué creo que me quiere decir _____

Fecha _____ Hora al despertar _____ Luna _____

Mi sueño (escribe todo lo que recuerdes, aunque sea poco)

Emoción durante el sueño _____

Personas, lugares y objetos _____

Símbolo que más me llamó la atención _____

Qué creo que me quiere decir _____

Fecha _____ Hora al despertar _____ Luna _____

Mi sueño (escribe todo lo que recuerdes, aunque sea poco)

Emoción durante el sueño _____

Personas, lugares y objetos _____

Símbolo que más me llamó la atención _____

Qué creo que me quiere decir _____