

TRAUM-TAGEBUCH von



Wochentag + Datum (des Tages VOR dem Traum):

Emotionen:

Ereignisse und Besonderheiten (des Tages VOR dem Traum):

Orte:

**Auto-Suggestion vor
dem Einschlafen:**

Bett-Geh-Zeit:

WBTB (von/bis):

Aufwach-Zeit:

Bewusstes Erinnern:

Personen:

Gefühlte Schlaf-Qualität:

RCs am Vortag:

STORY:

**RCs im Traum
& Wirkung:**

Platz für Skizzen:

Traum-Symbole: