

Michael Draksal

WORKSHEET

Traumtagebuch



zum Hörcoaching «**Your Pain is Your Gain**»

Jetzt überall im Handel, auch auf Spotify, Audible, Thalia und bei Amazon:



YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

TRAUMTAGEBUCH für 30 Tage

► siehe Track 6

Klarträume

Ich habe 2 Monate gebraucht, bis ich meinen ersten Klartraum hatte. Die Techniken findest Du im Hörbuch. Eine dieser Techniken, wie man lernt, klar zu träumen, ist das Traumtagebuch.

Keine Traumdeutung!
Keine langen Romane!

Sondern einfach nur stichpunktartig morgens aufschreiben, was Du in der letzten Nacht geträumt hast. Das schult Dein «Traumbewusstsein»: Du lenkst Deinen Fokus auf das Thema «Klartraum». Und Du wirst lernen, Dich immer besser an Deine Träume zu erinnern.

Falls Dir morgen früh nichts einfällt, was Du geträumt hast, lass die Seite einfach leer. Es geht eher um die Routine, sich morgens nach dem Aufwachen sofort die Frage zu stellen «Was habe ich in der letzten Nacht geträumt?» und ein paar Stichpunkte hier in das Traumtagebuch einzutragen.

Sobald es Dir gelingt, Dich immer besser an Deine Träume zu erinnern, wirst Du feststellen, dass Du in Deinen Träumen häufig an den gleichen Orten bist, in denen Du in der Realität nicht bist.

So weißt Du, dass immer dann, wenn Du an jenen Orten bist, Du träumen musst. Und genau in diesem Moment «schaltet sich Dein Bewusstsein ein», Du erlangst Klarheit darüber, dass Du gerade träumst (daher heißt es ja «Klartraum»). Du wachst aber nicht auf, sondern träumst weiter. Mit dem Vorteil, dass Du nun entscheiden kannst, was Du als nächstes träumst. Ich wünsche Dir, dass Du schon bald diesen Klartraum-Zustand regelmäßig herbeiführen kannst!



YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....

Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....

Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....

Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....

Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....

Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Traumtagebuch

.....
Wochentag, Datum

Das habe ich letzte Nacht geträumt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....