



O QUE DIZEM OS SEUS
SONHOS

INTERPRETAÇÕES
E SIGNIFICADOS
OCULTOS

2.^a EDIÇÃO

 inascente

ALISON DAVIES

Índice

- 06 ◇ Introdução
- 08 ◇ Decifrar os Sonhos
- 12 ◇ Sonhos Comuns
- 26 ◇ Guia de Símbolos
- 28 ◇ Alimentos e Refeições
- 34 ◇ Música e Lazer
- 42 ◇ *Fitness* e Exercício
- 48 ◇ Moda e Estilo de Vida
- 58 ◇ Viagens

- 
- 78** ◇ Espaço
- 86** ◇ Animais Selvagens
- 98** ◇ Animais de Estimação
- 104** ◇ Natureza e Maravilhas Naturais
- 114** ◇ Criaturas Místicas
- 122** ◇ Romance e Encontros
- 134** ◇ Família
- 142** ◇ Trabalho e Estudo
- 156** ◇ Nota Final

Introdução

«Estamos perto do despertar, quando sonhamos que estamos a sonbar.»

NOVALIS

O universo dos sonhos pode, inicialmente, parecer complexo, ao oferecer paisagens estelares e mundos alternativos. É o domínio da autodescoberta; uma dimensão mágica, onde somos os criadores do nosso destino. Tudo aquilo que vemos e experienciamos é da nossa própria autoria; pode ser um território não mapeado, mas é construído com base nos nossos pensamentos, sentimentos e crenças. Por isso, no fundo, não há nada a temer. Para penetrar neste mundo, basta-nos deslizar para o sonho. Neste estado letárgico, soltamos as rédeas do controlo, e o subconsciente assume a liderança. Quando estamos acordados, a mente consciente domina-nos. Este comportamento da mente é prático e consciente, ajudando-nos a aproveitar o máximo possível do dia. O subconsciente é um mestre muito diferente, com um toque bastante mais leve e surreal, que não expressa a autoridade através de regras; ao invés, permite-nos aceder, através do poder do sonho, a reservas de criatividade profundas e frequentemente esquecidas.

O mundo dos sonhos é uma paisagem etérea, um espaço de imaginação e mistério onde vale tudo. A nossa mente, habitualmente cheia de pormenores e preocupações quando estamos acordados, transforma-se numa tela negra, à espera que nos expressemos numa fusão de cores. O tempo de sonho é uma oportunidade para brincar, experienciar e explorar. Embora as ansiedades que ensombram os nossos dias possam fazer a sua aparição, esta é a nossa oportunidade de as trabalhar e de dar sentido ao mundo.

Através das páginas deste livro, pode aprender a descodificar o seu próprio código de sonhos, a decifrar os símbolos e a tornar-se íntimo do seu subconsciente. Descubra os significados profundos por detrás dos sonhos comuns e perceba que os pesadelos se podem transformar em pérolas ocultas na guerra contra o medo. Encontrará um guia abrangente, que inclui uma diversidade de cenários oníricos e como os interpretar. Com imagens impressionantes polvilhadas de pó estelar, entrará num mundo distinto, sonolento, e emergirá mais luminoso e com uma paixão renovada por este fenómeno, os seus sonhos.

Decifrar os Sonhos

Entre no mundo absurdo dos sonhos e ingresse numa paisagem surreal, onde as inversões entre cima e baixo e frente e trás constituem a normalidade. Excertos de histórias entrelaçam-se com uma imagética potente, e o cenário está sempre a mudar, originando experiências quase sempre memoráveis, ainda que muitas vezes desconcertantes. Não admira que fiquemos tão desorientados com os nossos sonhos. Como criar ordem a partir de algo tão aleatório? Como desvendar o significado mais profundo? A resposta é relativamente simples. É possível decifrar o código dos sonhos através de uma abordagem por etapas e recorrendo a um certo nível de lógica, com uma pitada de imaginação.

Os sonhos são subjetivos. Duas pessoas podem partilhar o mesmo sonho, porém, a sua reação e a perspetiva que daí resulta são únicas e dependem do contexto pessoal, da experiência de vida e da situação. O primeiro passo para descodificar os sonhos é anotar imediatamente tudo aquilo de que se lembrar e como se sentiu durante a experiência. As suas reflexões iniciais serão guiadas pela intuição, que deriva diretamente da mente subconsciente, o local onde residem os sonhos.



Descodificar o Código

Escrever a estrutura geral do sonho numa folha fornece-lhe um ponto de partida, bem como pistas, a partir das quais pode deslizar até esse sonho e reviver partes do mesmo. Isto ajudá-lo-á a evocar as emoções vividas. A forma como se sentiu é extremamente importante, pois oferece-lhe uma indicação clara do significado mais profundo. Se se sentiu zangado ou frustrado durante o sonho, faz sentido que tenha transportado essas perspetivas negativas do mundo da vigília. Deve ser honesto quanto à fonte da sua irritação; então, começará a vislumbrar as relações com o seu sonho.

Apesar de a maioria dos sonhos refletir, de alguma forma, aquilo por que está a passar na vida real, também existem sonhos que lidam com expectativas, medos e desejos enraizados. Estes sonhos costumam parecer mais intensos e reais, pois tratam assuntos que nos são queridos e que estão enraizados na nossa alma. É por esta razão que os pesadelos podem demorar dias a dissipar-se. Este tipo de sonhos pode ser mal interpretado como premonições do futuro, quando, na realidade, é apenas o subconsciente a falar connosco a um nível primordial.

Compreender os Sonhos

PASSO UM

◇ Como se sentiu durante o sonho?

Faça uma lista das emoções que vivenciou. Pode haver mais de uma, especialmente se o sonho estava sempre a mudar.

◇ Como descreveria o sonho em apenas uma frase? Continue a aprofundar e imagine que só pode utilizar uma palavra para descrever o sonho. Qual seria?

◇ Escreva tudo e leia atentamente os seus pensamentos.

PASSO DOIS

◇ Faça uma lista de pessoas, locais e coisas que apareceram no sonho.

◇ Faça um círculo em volta de todos os símbolos que se destacarem nesta lista.

◇ Reflita sobre cada um dos símbolos e sobre o que significam para si. Resumindo, o que representam? Escreva os seus pensamentos.

PASSO TRÊS

◇ Leia atentamente a lista de emoções e símbolos. Consegue identificar um padrão? Alguma coisa interliga os símbolos e as emoções?

◇ Se conseguir descrever uma narrativa, procure perceber se reflete algo que esteja a acontecer na sua vida.

◇ Mesmo que não chegue a conclusões definitivas, continue a anotar os sonhos nos próximos dias e verifique se surgem emoções ou símbolos semelhantes.

Pratique este processo e, com o tempo, começará a compreender melhor a linguagem dos sonhos e o significado de símbolos específicos. Conseguirá, assim, obter uma melhor percepção dos seus sonhos e aprenderá a confiar na sua intuição, tanto a dormir como acordado!



Sonhos Comuns

«Espreitando do fundo da escuridão, permaneci ali imenso tempo, questionando-me, temendo, duvidando, sonhando os sonhos que nenhum mortal se atrevera antes a sonhar.»

EDGAR ALLAN POE

Os sonhos são algo muito pessoal. Todavia, existem sonhos comuns que todos vivenciamos de tempos a tempos. A psique humana é construída de tal modo que todos possuímos expectativas, aspirações e medos semelhantes, independentemente das nossas personalidades únicas. Estas funcionam como catalisadores no seio do subconsciente, invocando cenários oníricos universais. Estas narrativas trazem à superfície diversas emoções, ajudando-nos a representar e resolver desejos e medos enquanto dormimos.

Os sonhos são uma forma de dar sentido ao mundo da vigília. Portanto, se estiver a atravessar um momento particularmente stressante ou desafiante, é provável que experiencie um ou mais destes sonhos comuns. Não obstante cada um deles ter um significado consensual, continuam a ser um reflexo pessoal do modo como pensa e sente; assim sendo, comece sempre por ter em consideração a sua reação inicial e só depois a interpretação geral e a forma como se relaciona consigo e com o que está a acontecer na sua vida.

Cair

Acredita-se que todas as pessoas sonharão que estão a cair pelo menos cinco vezes ao longo da vida. A fonte desta narrativa tem origem na insegurança. Tal como no sonho, não controlamos a situação e damos connosco em queda livre; na vida real, sentimos que estamos a perder o controlo. Pode sentir-se assoberbado emocional, mental e fisicamente. Os eventos precipitaram-se, e está ansioso quanto ao resultado. Se acabar pendurado em alguma coisa, isso sugere que continua a tentar controlar a realidade. Quanto mais se esforçar no sonho, mais estará a lutar na situação.

Olhe em volta e procure pistas específicas. Por exemplo, se caiu da janela de um edifício de escritórios e presentemente trabalha num escritório, trata-se de uma pista que aponta para caos e desilusão na carreira profissional. Se mergulha de cabeça, isso significa que o sonho está associado à sua vida emocional e pode ser um relacionamento pessoal que está a causar o mal-estar. Os sonhos em que se cai também apontam para uma sensação de derrota. Pergunte a si mesmo: Porque penso que falhei? Sinceramente, o que poderia ter feito de outra maneira? Lembre-se que todas as experiências, boas ou más, têm algo para nos ensinar.





Afogar-se

Se sentir que se está a afogar no sonho, então o mais provável é estar, de algum modo, a afogar-se na vida real. Pode estar a afogar-se em sofrimento, sentir-se esmagado pelas emoções devido a algo ou a alguém ou estar mergulhado em dívidas. Sente que é «areia a mais para a sua camioneta» e não consegue respirar. Frequentemente, trata-se de uma referência a relacionamentos, porque o elemento água está ligado às emoções. Neste caso, pode estar demasiado envolvido e sentir que perdeu a noção de identidade. Isto provoca a sensação de se estar a afundar: sente-se numa situação difícil e não está a ver forma de sair dela. Mantenha a calma. Respire profundamente e passe algum tempo tranquilamente a meditar. Abasteça o cérebro do oxigénio de que necessita para encontrar uma solução prática.

Voar

Voar num sonho transmite uma sensação de liberdade. É, habitualmente, uma experiência emocionante e agradável, que nos faz sentir imensamente felizes, e é uma das narrativas oníricas comuns mais positivas. Este sinal auspicioso sugere não só que sente controlar a sua vida mas também que está contente com o modo como as coisas estão a correr. Muitas vezes relacionado com a obtenção de algo, pode também indicar que se alcançou um objetivo ou um desejo muito acalentado. Dependendo da sua eficiência a voar, é possível que esteja a ascender na vida pessoal e profissional.

Uma interpretação alternativa sugere que conseguiu ultrapassar alguma coisa que o estava a preocupar. Encontra-se livre de preocupações e pode avançar e elevar-se. Se cresceram asas para o ajudar a voar, é uma indicação de um período de crescimento espiritual. Aprenderá muito sobre si próprio e atingirá novos níveis de sabedoria e compreensão.

A consciência domina-nos quando estamos acordados. No entanto, quando adormecemos o subconsciente entra em ação e os sonhos revelam tudo o que vai dentro de nós.

O que significa sonhar que voa ou que toca um instrumento? E se sonhar com alguém famoso, com tendas, naves espaciais, ursos, arco-íris ou sereias? Tudo tem uma resposta, e é aqui que a irá encontrar. Com este livro aprenderá a decifrar os símbolos que surgem e a descodificar os sonhos.

DESCUBRA OS SEGREDOS
DOS SEUS SONHOS
E COMPREENDA-SE MELHOR



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

  penguinlifestylept

 penguinlivros

ISBN: 978-989-589-059-0



9 789895 890590