

Dromen herinneren kan iedereen leren. Bij sommige dromers werken deze tips heel snel. Voor anderen duurt het soms iets langer. Maar binnen een dag of tien heb je zeker wel resultaat.

Als het niet helemaal direct lukt: laat je niet ontmoedigen. Iedereen kan binnen korte tijd leren fragmenten van dromen of zelfs hele dromen te onthouden.

Onderstaande tips zijn voor iedereen weer anders. De ene tip werkt goed voor de een, de ander weer voor een ander. Experimenteer en kijk wat voor jou het beste en prettigste werkt.

[Leg je droom vast, direct nadat je wakker bent geworden](#)

[Wees je bewust hoe je je voelt](#)

[Verander van houding](#)

[Schrijf `lles op wat je je herinnert](#)

[Maak een lijstje van belangrijke mensen uit je leven](#)

[Mediteer voor je gaat slapen](#)

[Geef jezelf een suggestie](#)

[Geef je dromen plaats in je leven overdag](#)

Leg je droom vast, direct nadat je wakker bent geworden

Je droomherinnering is vaak vluchtig. Tegen de tijd dat je hebt gedoucht en ontbeten, ben je het meeste vaak al lang vergeten.

Schrijf daarom je droom op direct nadat je wakker bent geworden.

Heb je geen zin je droom helemaal op te schrijven? Noteer een paar steekwoorden en werk die later op de dag uit. Of spreek je droom in op een bandje..

Je kunt je droom ook vertellen aan je partner (als die er zin in heeft natuurlijk)

Wees je bewust hoe je je voelt

De stemming waarin je wakker wordt, is vaak ook de stemming van je laatste droom. Neem even de tijd om te weten hoe je je voelt. De droombeelden die bij dat gevoel horen, zullen dan makkelijker terugkomen.

Verander van houding

Je droomherinnering hangt samen met de houding waarin je lag toen je de droom had. Lig je in dezelfde houding als toen, dan schiet de droom je makkelijker te binnen. Omdat je vaak wakker wordt uit je laatste droom, kun je eerst het beste in dezelfde houding blijven liggen. Schiet je niets te binnen? Veranderen dan voorzichtig, met je ogen dicht, van houding. Misschien dat je je droom je dan te binnen schiet.

Schrijf àlles op wat je je herinnert

Soms zeggen mensen dat ze nooit dromen. Maar vraag je door, dan blijken ze zich wel degelijk van alles te herinneren. Ze vinden de droom alleen te gewoontjes om op te schrijven. Maar: ook gewone dromen zijn dromen waaruit je veel te weten kunt komen. En als je goed naar een droom kijkt, blijkt die op het tweede gezicht bijna nooit 'gewoon' te zijn. Als je alleen grootse en meeslepende dromen wilt onthouden en je neus ophaalt voor 'gewone' dromen, zal het herinneren je over het algemeen meer moeite kosten.

Maak een lijstje van belangrijke mensen uit je leven

Je droomt soms over gebeurtenissen of personen uit je dagelijkse leven. Dus maak een lijstje

van een stuk of 6 tot 8 mensen met wie je veel te maken hebt. Zoals je partner, kinderen, goede vrienden of collega's. Wanneer je dat lijstje in gedachten langsloopt als je wakker bent geworden, kan je opeens te binnen schieten: 'Ja, ik heb van Fred gedroomd, dat is waar ook'. En als je weet van wie hebt gedroomd, weet je vaak ook beter wat je hebt gedroomd.

Vergeet niet ook je ouders op je lijstje te zetten. Veel mensen dromen over hun ouders, ook als die al lang zijn overleden.

Mediteer voor je gaat slapen

Onderzoek bewijst het: mensen die regelmatig mediteren onthouden hun dromen beter. Dat is ook geen wonder: door mediteren wordt je eindeloze gedachtstroom wat minder. En komt er meer ruimte voor droombeelden. Dus een minuut of tien of vijftien mediteren voor je gaat slapen helpt je om de volgende ochtend je droom beter te onthouden.

Ook als je regelmatig op een ander moment van de dag mediteert, zul je je dromen makkelijker kunnen herinneren.

Geef jezelf een suggestie

Je geeft je onbewuste als het ware de opdracht je droom voor je vast te houden. Hoe je dat doet?

Ontspan je lekker als je eenmaal in bed ligt. Dan maak je een zin waarin je jezelf opdraagt je droom te herinneren. Zoek een zin uit die je aanspreekt. Voorbeelden zijn: 'ik wil mijn dromen' of: 'morgen wil ik mij m'n droom herinneren'. Een langere zin kan ook natuurlijk.

Deze zin blijf je nu zachtjes voor jezelf herhalen. Of je herheelt de zin steeds in gedachten. Het beste is dat je met dit zinnetje op je lippen in slaap valt.

Geef je dromen een plaats in je leven overdag

Praat erover, mijmer erover, denk erover na. En lees over dromen: boeken, artikelen of je eigen dromendagboek. Of bezoek een website over dromen. Hoe meer aandacht je je eigen dromen geeft, hoe meer aandacht je aan dromen in het algemeen besteed, hoe meer ze zich aan je

laten zien.