

Drømme og deres betydning

Psykoterapeuten Sibila Reventlow og forfatteren og musikeren T. S. Høeg giver i vores tema om drømme deres bud på, hvad drømme er og hvad de betyder.

AF SUSSI HOLLENSTED

Drømme er et kald fra bevidstheden om, at der er noget, man ikke har lys på. De er et udtryk for vores følelser. For dem vi løber fra, ikke kender, er bange for eller ikke er bevidste om. De er også et udtryk for vores tanker, mønstre, instinkter, kropsspændinger og andet fra vores indre bevidsthed. Drømme er væsentlige, hvis man gerne vil koble sit indre sammen med den, man er udadtil, for de viser, hvad der foregår inde i os, mener psykoterapeuten Sibila Reventlow.



Drømme er et fantastisk udtryk for vores indre...

Hun er meget optaget af drømme og har arbejdet med dem som terapeut i 17 år. Hun underviser i drømmetydning og laver kurser i drømmearbejde. Hun har flere uddannelser og deltaget i mange workshops, men der er især tre uddannelser, som hun bruger i sit arbejde i dag. Det er uddannelserne som helheds terapeut med speciale i psykoterapi, i energetisk psykoterapi og healing samt i indiansk visdom.

VORES DRØMME VIL OS FAKTISK DET BEDSTE
Arbejdet med drømme kan være krævende, hvis man bliver skræmt af dem eller ikke forstår dem, siger Sibila Reventlow.

Drømme kommer ikke ud af det blå. Hvis jeg har en drøm, så har den noget med mig at gøre, eftersom det er mig, der drømmer den. Det er min indre bevidsthed, der vil fortælle mig noget, som jeg kan bruge i mit liv. Det kan godt være, at nogle drømme virker skræmmende eller provokerende, men i virkeligheden er de vores bevidstheds hjælp til, at vi kan leve vores liv på en endnu mere meningsfuld måde. Så de vil os faktisk det bedste.

JEG GÅR HELT ALENE PÅ EN KÆMPE STOR STRAND
Sibila har altid selv drømt meget. Også før hun begyndte at arbejde med sine drømme. Som barn vågnede hun op



“Jeg drømte jeg gik hen ad en kæmpe storstrand med et kæmpe ocean”

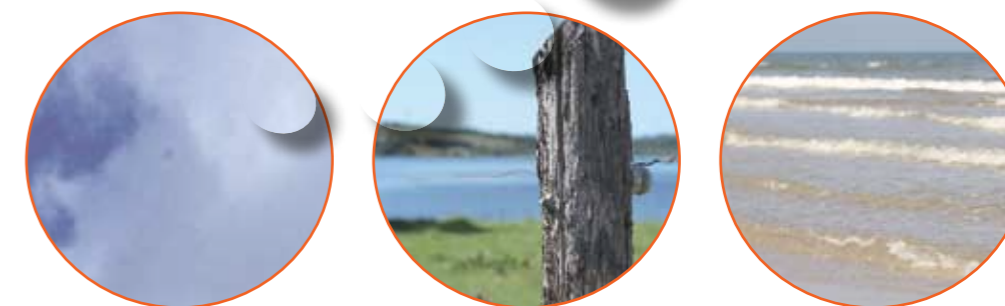
efter at have drømt og vidste: “Jeg skal bruge det her til noget”. Men hun var for lille til at forstå, hvordan.

Er der en drøm, der har haft en speciel betydning for dig?

– Da jeg var 24 år og på det tidspunkt arbejdede som advokatfuldmægtig, besluttede jeg at stoppe mit arbejde og rejse til udlandet. Lige før jeg stoppede og rejste, havde jeg en nat en drøm, hvor jeg gik hen ad en kæmpe stor strand med et kæmpe ocean. Jeg var helt alene på stranden, og alligevel var det som om, drømmen ville vise mig, at jeg ikke var helt alene. At der var en mening med, at jeg gik dér. Jeg vågnede op af drømmen med en blanding af at være bange og konfronteret med min ensomhed, men også en følelse af, at min bevidsthed ville fortælle mig noget.

Da jeg på min rejse kom til Californien, lånte jeg en dag en bil og kørte til en strand ved Half Moon Bay. Mens jeg gik helt alene på denne strand, kunne jeg pludselig se, at det var stranden fra drømmen. Jeg blev meget rørt og indså nu, at drømmen havde været en guideline for, hvad jeg skulle.

Den drøm har fået en stor betydning for mit liv. Den blev en værdifuld hjælp for mig i den periode af mit liv, hvor jeg var alene ude og rejse, fordi den fortalte mig, at selvom jeg følte mig alene, var der faktisk en livskraft sammen med mig. Den var så konkret, at jeg kunne se, at hvis jeg turde, kunne jeg være en del af en meget større sammenhæng. Den drøm har været med til, at jeg i dag bestræber mig på at lytte efter, hvad jeg intuitivt mener, er det rigtige at gøre.



Det er fuldstændigt naturligt og helt gratis at drømme

DET ER FULDSTÆNDIGT NATURLIGT OG HELT GRATIS AT DRØMME

Hvordan bruger du drømme i dit liv dag?

– Jeg gør, hvad jeg kan for at lægge mærke til dem. De styrer ikke hele mit liv, men jeg kigger på, hvad det er for nogle billeder, der kommer, og hvad de vil vise mig. Jeg har dårlige erfaringer med at ignorere drømme, så skruer de bare op for volumen og bliver til mareridt.

Hvaderfordelen ved at arbejde med sine drømme?

– Hvis man gerne vil have en lige adgang til sin bevidsthed og vide, hvad bevidstheden gerne vil have, man fokuserer på eller vokser med, så mener jeg, at drømme er geniale, for de leverer det ene budskab efter det andet, og man skal jo ikke betale penge for at lægge sig ned og sove. Så det er helt naturligt og ganske gratis, siger Sibila Reventlow og griner.

BRUG DRØMMETEORIERSOM INSPIRATION- OG UNDERSØG DET SÅ I PRAKSIS

Sibila Reventlows holdning til drømmeteorier er, at man skal lade sig inspirere, og tage hvad man kan bruge af det og så undersøge det i praksis.

– Hvis det virker, er det fantastisk og hvis ikke, skal man undersøge, hvad man har brug for, eller hvad man ikke kan bruge. Jeg er meget skeptisk overfor brug af drømmetydningssøger med forklaringer af, hvad bestemte symboler betyder. Jeg har en meget praktisk tilgang til

arbejdet med drømme, hvor jeg tager udgangspunkt i, hvad der er den mest enkle og oplagte betydning af billederne. Drømme bruger et billedsprog, der er helt unikt for hver enkelt person, og derfor er det drømmeren selv, der er drømmens allerbedste tolker. Kunsten er, at man lærer at forstå det billedsprog, ens drømme taler i.

MARERIDT

– Mareridt er drømme, som skræmmer os fra vid og sans. Når en drøm er meget betonet som et mareridt, er det fordi, der er noget væsentligt, vi opfatter, lærer eller ser. Grunden til, at det optræder som mareridt, kan være, at vi ikke har kunnet eller villet kigge på det, det handler om. Så skruer den indre bevidsthed op for volumen knappen og får noget til at indtage monster proportioner for at få vores opmærksomhed. I forbindelse med mareridt kan det være væsentligt at huske, at hvis man tager sig af det, så behøver det slet ikke være så farligt. I virkeligheden har mange mennesker opdaget, at der har ligget noget væsentligt gemt i mareridt. Pointen er at holde op med at flygte og kæmpe og i stedet kigge på, hvordan man kan møde det. Og igen huske sig selv på at drømme vil os det godt.

KLAR DRØMME

– Det er drømme, hvor man har den oplevelse, at man er fuldkommen bevidst i drømmen og bliver bevidstgjort om noget. Det er drømme, der kommer fra meget dybe lag af vores bevidsthed, nemlig fra vores sjæl. Klar drømme kommer ofte og viser vej, dér hvor man er ved at tage et kvantespring i sin udvikling. Hvor man eksistentielt vokser som menneske så meget, at man er ved at ændre sig grundlæggende. Man kan genkende en klar



”Det jeg drømmer, er ikke meningsløst”

drøm på bevidsthedskvaliteten. Det er den kvalitet, som vi alle kender fra situationer, hvor vi har en oplevelse af, at livet er større end det, vi har oplevet indtil dette øjeblik. Den indikation, at man ved, at man drømmer, vil også ofte være til stede. Kan drømmeren håndtere de indre prøvelser i drømmen, vil vedkommende som følge heraf, helt naturligt forandre holdninger, værdier og/eller adfærd i vågen tilstand. Efter en klardrøm er drømmeren forandret grundlæggende som menneske og mere autentisk.

- Tolkning af klardrømme er overflødig, de er i sig selv, siger Sibila Reventlow.

FLYVERDRØMME

- Drømme, hvor vi gør ting, vi ellers ikke kan, er tit en reminder om, at man er større, end man selv tror. Dét, at kunne flyve, er en ekstrem grænseoverskridende evne og hardere for at gøre med en grænseoverskridelse i ens opfattelse af, hvem man er. Luftelementet forbundet med det mentale i os, så det kan være et udtryk for, at man nu har lært at bruge sine tanker på en mere konstruktiv måde. -Og så kommer det selvfølgelig an på, hvad man oplever, mens man flyver, og hvad man forbinder med at flyve, understreger Sibila Reventlow.

DRØMME MED SVAR

- Det er drømme, som indeholder et bud fra vores underbevidsthed på et eller andet spørgsmål, vi går og tumler med. Der er mennesker, som beder om at få et svar på noget, inden de lægger sig til at sove og får svaret i en drøm. Man kan sagtens komme ud for, at man ikke forstår de billeder der kommer, og så kan man bede om nogle andre drømme med flere billeder, så man kan forstå svaret. Men det er også et spørgsmål om at træne sig selv i at kunne forstå drømmens billeder.

DRØMME LYVER IKKE

Hvordan arbejder du som terapeut med drømme?

- Når jeg får klienter i terapi, spørger jeg dem altid meget tidligt i forløbet, om de har et forhold til drømme. Vi kan

sagtens lade være med at arbejde med drømme, men siden det nu er en stor åbning for mig og en del af min redskabskasse, så spørger jeg altid om det. Det meget almindeligt, at man før man starter et terapiforløb, har nogle væsentlige drømme omkring den proces, man er på vej ind i, og derfor hvad terapiforløbet indsigtsmæssigt kunne komme til at handle om. Det kalder man initialdrømme, som betyder, at de kommer i begyndelsen. Derfor er det en gave for vores arbejde, hvis mine klienter skriver deres drømme ned i tiden omkring deres terapistart. Det giver mig et bud fra personen om egen bevidsthed, om hvad deres proces handler om. Jeg spørger generelt klienter om, hvad de har drømt og om de synes, de kan bruge det til noget omkring det, de arbejder med i terapi. Det kan være et væsentligt kort, der kan bidrage til, at terapien bliver dyb. Drømme lyver nemlig ikke.

Når jeg arbejder med grupper, bruger jeg tit en øvelse, hvor jeg beder en person om at være instruktør og bruge gruppens medlemmer som aktører i en drøm, som han har haft. Min erfaring er, at det kan give dyb terapi, og at gruppe-medlemmerne faktisk kan bidrage til rigtig mange indsigter. Man skal være opmærksom og forsigtig med denne metode, den er ikke velegnet til alle. Det er meget konfronterende for drømmeren at lave ”totalteater” på sin egen drøm.

Når jeg har undervist i grupper, har jeg også god erfaring med, at medlemmerne hører hinandens drømme, fordi der ofte er en del, som kan bruges af de andre. Når man hører om andres indsigter i deres drømme, så hjælper det én til at arbejde dybere.

Jeg bestræber mig altid på at give folk en blid tilgang til de ting, de skal kigge på omkring deres egen person. Og dér er drømme rigtig gode, fordi jeg mener, at vores bevidsthed kun frigiver de drømme, vi er klar til. Til gengæld mener jeg, det er væsentligt, at vi tager os af de drømme, vi rent faktisk har.

Hvordan kan du arbejde med dine drømme?

- Når man skal arbejde med drømme, er det vigtigt at have et udgangspunkt, der hedder: ”Det jeg drømmer, er ikke

meningsløst. Det er ikke bare en tur i biografen. Jeg har en større bevidsthed end den, jeg tænker med, fra jeg vågner til jeg går i seng. Den indre bevidsthed ved faktisk rigtig meget om mig, så hvad er det, den vil vise mig?” Man kan opdrage sig selv til at lægge mærke til, hvad man drømmer ved at lægge et stykke papir og blyant ved siden af sin seng. Det skal skrives ned, lige når man er vågnet. Fordelen ved at skrive sine drømme ned er, at når man begynder at lytte til sine drømme, vil man også kunne huske dem bedre.

Når man har skrevet drømmen ned, er der forskellige måder, man kan arbejde med den på:

- F.eks. kan du lytte til stemningen i en drøm. Læg mærke til hvordan du har det, når du vågner. Hvis du har ondt nogen steder, eller der er en bestemt sindsstemning, så tænk over, hvad du forbinder den smerte eller stemning med. Man skal lære sig selv at lytte til det sprog, som drømmen benytter. Find ud af, hvad det er for en associationskæde, du skal til at løse, siger Sibila Reventlow.

- Hvis der er temaer, du kan genkende fra andre drømme, så læg mærke til dem. Læg mærke til, hvilke personer der optræder i din drøm, og hvad de typisk foretager sig. Kig på, om de handlinger er nogen, du genkender fra dig selv. Den adfærd, de har i din drøm, har nemlig på en eller anden måde noget med dig at gøre.

- Hvis man er kreativ, kan man også tegne sin drøm. Er du typen, der slet ikke kan huske dine drømme, kan du kigge på dine dagdrømme. De fortæller nemlig også en masse om dig.

DRØMME ER MED TIL AT GØRE VORES LIV MAGISK

- Indianske kulturer og andre oprindelige har en menneskeforståelse, der går ud på, at vi er spirituelle væsener, som har en krop, der er her af en bestemt grund, nemlig for at fuldføre den drøm, vi har. De taler om, at den højeste del af vores bevidsthed bærer på det, vi drømmer om at gøre, mens vi er her. Derfor er det godt at starte med at lære at bruge de drømme, vi har om natten. Så lærer vi nemlig at forstå, hvad det er for et billedsprog, vores egen bevidsthed bruger. Så bliver vi vant til at kommunikere med underbevidstheden og vant til det billedsprog bevidstheden benytter. Når vi kan forstå det billedsprog vores bevidsthed kommunikerer med, kan vi måske også bedre få adgang til, hvad den højeste bevidsthed bærer på af drømme, siger Sibila Reventlow.

- Med benene solidt på jorden, synes jeg, drømme er med til at gøre vores liv magisk.

Sibila starter i foråret et nyt kursus i drømme-arbejde, hvor man bruger drømme som sit spejl og gruppens energi til klarhed og fordybelse. Kurset er baseret på energetisk arbejde, meditation og indiansk visdom, sen nærmere www.sibilareventlow.com.





En drøm af en bog - En bog fuld af drømme

- Pludselig siger det "Boiiiiing". Jeg vågner op af min drøm og er helt klar over, hvordan det problem, jeg har tumlet med i flere dage, skal løses.

Forfatteren, digteren og musikeren T.S. Høeg har lige udgivet bogen "En drøm af en bog" med 48 af hans drømme. Jeg har derfor inviteret ham til en snak om hans bog og hans forhold til drømme.

- Jeg har altid brugt drømme i mit arbejde, for jeg synes ofte, de kan omsættes til noget brugbart, siger T.S. Høeg.

- Jeg har flere gange oplevet, at jeg har stået i en situation med mit arbejde, hvor der er opstået en "mur". Noget, jeg ikke har kunnet komme videre med. Jeg kan arbejde uden om denne mur, men den er et problem. Flere dage kan gå, uden mit problem bliver løst.

- Og så - "Boiiiiing"- I en drøm kommer svaret. Næste dag viser dette svar sig som regel at være løsningen på problemet, siger han og griner.

EN STORBY, SOM INGEN KAN GENKENDE

- I en drøm kan der åbenbare sig et landskab, en stemning eller en situation, som kan være inspiration til mit fortløbende arbejde. Drømme kan også være åbningen til en ny opfattelse af måden, man kan lave et musikstykke på. På et tidspunkt var jeg meget optaget af, at scenariet i mine historier ikke måtte være noget genkendeligt. En by måtte altså ikke ligne København eller en anden eksisterende by, forklarer T.S. Høeg.

- Derfor brugte jeg storbybilleder fra drømme som inspiration til at bygge en by. På den måde kom den ikke til ligne nogen eksisterende byer.

NOGET ANDET END DET, DER ER. DET, DER IKKE ER SOM ALT ANDET

- Da jeg besluttede at lave en bog med mine drømme, havde jeg lige udgivet bogen "Samtid", som tager udgangspunkt i virkeligheden. Derfor ville jeg - for at inspirere og udfordre mig selv - lave en bog om det modsatte, og det er drømme jo. Derudover kan jeg godt lide at udgive ting, som er anderledes. Jeg siger gerne, at det skal være "Noget andet end det, der er. Det, der ikke er som alt andet."

- I mange år har jeg skrevet drømme ned. Når jeg vågner op efter en drøm, skriver jeg lige hurtigt en kladder. Hvordan jeg så den, hvad den handlede om, hvad der var særligt at bemærke. Næste dag ser jeg på, om jeg kan hjælpe den lidt længere på vej. Det skal nemlig være sådan, at når jeg en dag kigger på drømmen igen, så ved jeg, hvad den drejer sig om, forklarer han.

- Nogle gange kan den bruges i det arbejde, jeg er i gang med. Ellers kommer den i én af de kasser, hvor jeg gemmer alle mulige ideer og altså også drømme. Engang imellem kigger jeg i kasserne, og så kan jeg pludselig bruge nogle af tingene, også selvom de måske har ligget der i 12 år.

PÅ BESØG

Én af drømmene fra T. S. Høegs bog hedder "På besøg". - Umiddelbart starter drømmen i en ganske almindelig situation, hvor jeg går på en ganske almindelig vej. Så bliver jeg inviteret indenfor et sted. Her kender alle personerne mig. Problemet er bare, at jeg ikke kender dem. Jeg ved overhovedet ikke, hvem de er. Der er vanvittig hyggeligt i hjemmet. Det er en drøm af en familie. Der er dækket op, ild i pejsen og alle folk er smadder søde. Hundene ligger ved pejsen, der er trygt og godt. Alligevel er det sådan en rædselssituation. De ved alt om mig, men jeg ved intet om dem, og de lader som om, det er mig, der er noget galt med. Jeg spiller alligevel rollen og prøver at fortælle lidt om mig selv, og de fortæller lidt om dem. På et tidspunkt går jeg forbi et værelse, hvor der ligger en lille pige, og hun siger til mig, at det er godt, jeg er kommet hjem igen. Det er det eneste trykke i drømmen. Hun er nemlig

den eneste, jeg har en reel kontakt til, for med børn kan man få en øjeblikkelig relation, hvis man er tilstede på barnets betingelse, forklarer T.S. Høeg.

- Efter at have været der lidt, går jeg ud af huset og skal følges med to ældre personer fra familien. Jeg aner ikke, hvor jeg skal hen. Jeg ved, jeg har en bil, men ved ikke hvor den er. Jeg beslutter til sidst at køre med de to ældre mennesker. Måske kan jeg bo hos dem. Jeg tænker, at der er nødt til at vise sig en mulighed. Fordi den viser sig ikke, hvis vi tager derhen, hvor jeg skal, for jeg ved jo ikke, hvor jeg skal hen.

Hvad tænker du om denne drøm?

- Jeg var jo på herrens mark. Da jeg vågnede op fra denne drøm, havde jeg en meget hjemløs fornemmelse. Det var som at være i et fremmed land med hukommelsestab. Der er en mulighed for at lave noget nyt, som aldrig er sket før, samtidig med at man er på herrens mark.

- Denne drøm kan bruges til at bremse lidt op og nogle gange tænke lidt mere over en situation. F. eks. var det vitterligt meningen, at jeg skulle være digter, forfatter og musiker? Eller var det bare et rent tilfælde, der passede meget godt? T.S. Høeg smiler underfundigt.

DRØMMETYDNING - BÅDE JA OG NEJ

- Hvad drømmene præcist betyder, er jeg for ufaglært til at gennemskue. Jeg er heller ikke sikker på, at jeg helt stoler på mange af de ting, man er kommet frem til ved drømmetydning. På den anden side, vil jeg heller ikke afvise det. Jeg kan bedst lide at se ting som muligheder. - Indtil videre har jeg valgt at have en nær kontakt til drømme uden egentlig at vide, om drømmene prøver at sige noget til mig.

DET ALMINDELIGE SAMFUND GIVER JO ÉN DÅRLIGE NERVER

I bogen er der flere drømme hvor T.S. Høeg får løbet en del. Enten bliver han jagtet af nogle personer, eller også løber han selv efter noget.

- Jeg tror, vi løber i drømme som et udtryk for en blanding af stress og forventning. Vi prøver blandt andet at løbe fra alle de ting, som ligger på vores skuldre. Samfundet kræver, at man ustandselig er i bevægelse. Man løber efter indtægt, efter tilkendegivel-



Drømmekanfå vores hjerter til at bløde på en besynderlig måde

ser, efter ens forventninger om at få en plads i verden – for og decideret at løbe væk. Ligegyldigt hvad man laver, så er vi alle sammen fastlåste i alle mulige bestemte kasser. - Måske er det også et udtryk for den mangel på ro, som man kan savne. Ikke bare ro i 10 minutter her og dér, men ro hele vejen. Det tror jeg, er det vestlige menneskes problem – at kunne finde en selv. Derfor bliver der flere og flere alternativeretninger og metoder, for detaljerede samfund giver en jo én dårlig nerve.

Hvor tror du, drømme kommer fra?

- Jeg tror, drømme er tæt på det, der hedder underbevidstheden. Selvom der jo ikke er nogen, som præcist ved, hvad underbevidstheden er. Vived stadig væk heller ikke helt præcist, hvordan hjernen arbejder, og hvad sjæl er. Nogle gange kan drømme være en mærkelig bearbejdelse af det vågne liv, eller også kan det bare være en andendimension af det vågne liv og derfor noget hjernemæssigt, som fungerer sideløbende.

SPRÆKKER TIL EN ANDEN DIMENSION

- Jeg tror, drømmelivet kan åbne for en sprække til en anden dimension, hvor man f. eks. kan gå ind for at finde svar på et problem. Når man står og falder i staver, så er det også en slags små-kontakt med det, man kunne kalde drømmelivet. Hvis man har brug for adgang til en anden dimension eller tilstand, så kan det ske, at sprækken med tiden udvider sig til en halvåben dør. Når man skal skabe noget, gælder det netop om at være i kontakt med sådanne andre tilstande. Man kan jo ikke bare sige: "Nu skriver jeg lige et stykke musik", sådan fungerer det sjældent. Derfor skal man hele tiden være klar til at gå ind ad de der halvåbne døre.

T.S. Høeg forklarer videre, at kontakten til andre tilstande bliver bedre, hvis man ofte bruger dem. Ellers kan det være svært at holde åbningerne ind til dem ved lige. Derfor mener han også, at det kan være svært at huske sine drømme, hvis man ikke har brug for dem.

- Så drømmer man ligeså sjusket, som man overhører en samtale i et tog. For det har jo ikke nogen betydning, siger han.

Hvad kan drømme give os?

- De kan udvide vores register. Det sker tit, at der i drømme er nogle fantastiske syn og stemninger, som ikke findes på den vågne side. Handlingsmønstre, humor og gru, som hele tiden kan være med til at udvide spektret af ens verdensbillede, både på det fysiske og det psykiske plan. De er med til at udvide mulighederne for ens opfattelse og fantasi. Drømme er sådan et ekstra krydderi til, hvad man egentligt kan stille op med tingene i det vågne liv.

Drømme kan få vores hjerter til at bløde på en besynderlig måde

Hvorfor tror du, at vi drømmer?

- Det er nok fordi, hjernen aldrig falder til ro. Jeg tror, at det er ligesom et renseri, der er i gang. Der er noget spildevand i renseriet, og det er det, der kommer som drømme. Måske er der også nogle stoffer, som ikke kan uddrives. Det kunne være det tilbagevendende drømme, dér hvor vi er ovre i mareridts-afdelingen. Det kunne være noget uafsluttet og uforløst, men det er svært at gøre sig klog på, siger T.S. Høeg.

- Men det er dér, hvor man vader rundt næste dag og har det besynderligt. Drømmen har ligesom fået ens hjerte til at bløde på en besynderlig måde.

SOM COLLAGER I EN MUSIKVIDEO

- Men det er svært at gøre sig klog på hjernen. Hjernen har så uanede rungende haller, og vi bruger så lidt af den, at man kan spørge sig selv, hvordan man får tændt for resten. Man kan jo oplagre totalt ligegyldige informationer, som kan hives frem flere år efter, og man kan spekulere på, hvorfor de overhovedet er lagret op. Det virker som om, det er meget svært at kunne bestemme, hvad hjernen vil og ikke vil. De fleste af de drømme, man har, er sprængte fragmenter af det, der har været.

- Det er ligesom, hvis man tager en høj hat og putter alle mulige fragmenter ned i den og kaster dem op i luften. Man griber måske nogle af dem, og så har de tidsmæssigt, stemningsmæssigt og udtryksmæssigt forskellige

“Jeg tror, drømmelivet kan åbne for en sprække til en anden dimension”



udtryksmidler. De bliver sat sammen i en drøm som meget hurtige collager, ligesom i en moderne musikvideo.

EN PAUSE FRA DRØMMELIVET

- Når man begynder at tænke, at drømme kan være et led i et arbejde, så skærper man nok nogle sanser, som bevirker, at man husker dem bedre. Sådan var det for mig, da jeg lavede bogen. Jo mere jeg blev orienteret om, at jeg ville lave en bog om disse drømmehistorier, jo tydeligere blev mine drømme. Som om de begyndte at blive bevidste om, at der skulle til at ske en hel masse, fortæller T.S. Høeg. - Nu hvor bogen er færdig drømmer jeg "normalt" igen, lidt sporadisk drømmerod, et lille billede her og dér. Når jeg vågner, skænker jeg dem ikke en tanke, for lige i øjeblikket har jeg været nok derinde, så nu tager jeg en pause.

Vil du høre, hvad jeg drømte i nat?

Min drømmesnak med T.S. Høeg er ved at være slut. Lige da jeg skal til at gå ud ad døren, stiller han mig et spørgsmål.

- Er det ikke underligt, at folk ikke bare fortæller om deres drømme? T.S. Høeg smiler.

De spørger altid først: "Vil du høre, hvad jeg drømte i nat?" Måske fordi, der er en generel opfattelse af, at ens drømme gider andre mennesker ikke høre om. Det har altid undret mig. Jeg synes, det er meget spændende at høre om folks drømme. De er jo også en del af dem selv. Og det er jo sjældent at folk spørger "Vil du høre en kedelig drøm, jeg har haft?". Man hører faktisk aldrig om de kedelige drømme. Man hører altid om noget temmelig interessant.

AYURVEDA

- Naturlig hjælp til din sundhed



REUMAZALL - STYRKE, SMIDIGHED OG FLEXIBILITET

Styrker muskler og led - modvirker ømhed og infiltrationer

MUSKELSTIFT - ARBEJDE, SPORT OG FRITID

Hurtig hjælp - effekt efter 3-5 min. Øger blodgennemstrømning i vævet - modvirker infiltrationer, muskelspændinger og trætte ben.

TRIFALLA - BALANCE TIL MAVEN OG TARM

Modvirker mave- og fordøjelsesbesvær, luft i mave og tarm, oppustethed samt både løs og træg mave.

TRIFALLA SPECIAL - KONTINUITET OG REGELMÆSSIGHED

Modvirker vedvarende hård og træg mave.

Forhandles af Matas og helsekost
Dit RESSOURCE CENTER - Telefon 70 25 55 66 - www.ressourcecenter.dk



Det ER muligt:
Du kan give slip på gamle mønstre.
Du kan slippe angst, sorg og frygt.
Du kan arbejde uden stress.
Du kan blive glad for dit liv.

Regine Bidstrup tlf: 2070 1185
Tankefelt terapi, rebirthing og coaching

www.coachforlife.dk