

**Nógrádi Csilla**



**Álomnapló**





Nógrádi Csilla

# Álomnapló

Mit üzennek az álmaid?

Nógrádi Csilla: Álomnapló – Mit üzennek az álmaid?

© Nógrádi Csilla, 2019

Szerkesztő: Balla Györgyi

Borító- és könyvterv, nyomdai előkészítés: lobotworks

A szerző fotója: Sárospataki Györgyi

HVG Könyvek, Budapest, 2019

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-826-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Derecskey László





Tartalom



|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>BEVEZETÉS</b>                                     | 9  |
| Hogyan használd?                                     | 12 |
| <br>                                                 |    |
| <b>I. AZ ALVÁS ÉS AZ EMLÉKEZÉS FEJLESZTÉSE</b>       | 15 |
| Milyen az alvásod?                                   | 16 |
| <i>Alvásmegvonásos kísérletek</i>                    | 18 |
| Mindennapi alváshigiéné                              | 19 |
| <i>Alvásminőségteszt</i>                             | 22 |
| Milyen pózban alszol?                                | 26 |
| Szundíts egyet!                                      | 32 |
| Melyik kronotípushoz tartozol?                       | 34 |
| Hangolódj rá!                                        | 36 |
| Ragadd meg az álmaidat!                              | 42 |
| Hogyan javítsd az emlékezést?                        | 44 |
| Az álmok szerepe                                     | 50 |
| <i>Indián álomlátók</i>                              | 52 |
| Álomtársulás                                         | 58 |
| <i>A paradicsom gyermekei</i>                        | 60 |
| <br>                                                 |    |
| <b>II. ÁLOMTÍPUSOK</b>                               | 67 |
| Mélyvíz                                              | 68 |
| Ellentétek vonzásában és taszításában                | 70 |
| Rémálmok                                             | 76 |
| <i>Hogyan küzdöttek meg a szenoik a rémálmokkal?</i> | 77 |
| Hogyan gazdagítsd a képzeletedet?                    | 79 |
| Mi történik a testedben?                             | 84 |
| Erotikus álmok                                       | 92 |
| <i>A szenoik és az erotikus álmok</i>                | 94 |

|                                                 |         |
|-------------------------------------------------|---------|
| Meséld el az álmod, és megmondom, ki vagy!      | 100     |
| Visszatérő álmok                                | 108     |
| <i>Az énéjlődés állomásai</i>                   | 109     |
| Nagy álmok                                      | 112     |
| <br><b>III. ÁLOMFEJTÉS</b>                      | <br>119 |
| Jósálmok                                        | 120     |
| <i>Dániel megfejtí a fáraó álmát</i>            | 122     |
| Kihívás előtt állsz? Álmodj!                    | 130     |
| Bővítsd ki az álmod!                            | 138     |
| Hiperemlékezés                                  | 146     |
| Fogadd vissza önmagad megtagadott részeit!      | 148     |
| Beszélgess az álmod szereplőivel!               | 154     |
| Spirituális álmok                               | 162     |
| <i>Álomfajták és álomfejtési technikák</i>      | 164     |
| <br><b>IV. ÁLOMSZABÁLYOZÁS</b>                  | <br>171 |
| Tudatos álmok                                   | 172     |
| Álomindukció                                    | 173     |
| Lucid álmok                                     | 180     |
| <i>A tudatos álmok laboratóriumi vizsgálata</i> | 183     |
| <br><b>V. SZIMBÓLUMOK ÉS ARCHETÍPUSOK</b>       | <br>195 |
| <br><b>VI. SZEMÉLYES SZIMBÓLUMAIM</b>           | <br>237 |
| <br><b>VII. FELHASZNÁLT IRODALOM</b>            | <br>246 |







The image features a teal-colored background with a dense, intricate line-art pattern of various leaves and plants. The pattern is composed of many small, overlapping leaf shapes and stems, creating a textured, forest-like appearance. In the center of the image, the word "Bevezetés" is written in a white, elegant, cursive script. The text is slightly shadowed, giving it a three-dimensional effect as if it's floating or resting on the patterned surface.

# Bevezetés



# Ha

a kezében tartod ezt a könyvet, akkor tőled sem idegen a naplóírás műfaja. Én is így vagyok ezzel, már gyermekkorom óta lejegyzem életem főbb epizódjait, és a fontosabb álmaimat. A napló olyan nekem, mint egy közeli barát, akivel mindent megoszthatok. Még útmutatást is kapok belőle, s bármilyen furcsa, a legjobb ötleteimet az álmaimból nyerem. Alvás közben ugyanis kicsit

másképp működik az agyunk. Amit nappal sok fejtöréssel sem sikerül megoldani, azt az álom új megvilágításba helyezi. Az álmok képek élményraktárunk rég elfeledett fiókjaiból is felbukkanhatnak. A nappali gondolkodástól merőben eltérő, újszerű megközelítést kínálnak, ami az alkotó személyiségeket számtalan esetben vezette világmegváltó elméletek megalkotásához, Nobel-díjas felfedezésekhez és nagyszerű művészi alkotásokhoz.

10

Szívemnek kedves zenei alkotás megihletője volt Paul McCartney álma, amelyből a 60-as évek egyik legszebb dalát írta. Egy gondokkal terhes életszakaszában sokat aggodalmaskodott. Éjjel a rég elhunyt, imádott édesanyja, Mary jött el hozzá álmában, és csak annyit súgott fiának: „Let it be” – hadd legyen! Paul reggel leült a zongorájához, és megírta azt a Beatles-számot, amelyet ma már az egész világ ismer. De említhetném Giuseppe Tartini 18. századi olasz hegedűművész esetét is, aki álmában eladta a hegedűjét az ördögnek, s az egy szonátát kezdett játszani rajta. Az álom emlékéből komponálta a zenész az *Ördögtrilla* szonátát. Richard Wagner a *Trisztán és Izolda* című operájának anyagát szintén egy álmodott dallam hatására írta meg. Számos tudományos eredmény is született álomból. Például Friedrich Kekulé a benzol molekuláris struktúráján dolgozott, amikor egy saját farkába harapó kígyóról álmodott. Ez az álom hozta a felismerést, hogy a benzol egy zárt karbonyűrűt képez, s ezzel forradalmasította a modern kémiát. Ez mind csak töredéke az álmok világából jött alkotásoknak. Az álmok megfigyelése nagyon jó hatással van az alkotókésztségre.

Sokan nem emlékeznek az álmaikra, s közülük vannak, akik azt hiszik, hogy nem is álmodnak. Pedig valójában mindenki álmodik, ugyanis az álmok az alvás élettani részét képezik. Minden átaludt éjszakán 4-6 álomszakaszunk van, függően az alvás hosszától és minőségétől. Ha az álmodással töltött időt összeadjuk, az négy-öt évet is kitesz az életünkben. Miért hagynánk értékes esztendőket kiesni az emlékezetünkéből? Kis gyakorlással és megfigyeléssel ezt az időt önmagunk fejlesztésére is felhasználhatjuk. Talán veled is előfordult, hogy nem tudod pontosan szavakba önteni, mit érzel. Az álmok túlpontosan rávilágítanak még az elfojtásaidra is.

„Ismerd meg önmagad!” – így szól a Delphoi jósga bejárata fölött feltárt felirat, ami arra utal, hogy ha magadat ismered, a lehetőségeid is feltárulnak előtted. Ha ismerni akarod önmagad, azt ajánlom, kezd el figyelni az álmaidat! Ez a napló segítséget nyújt neked abban, hogy szempontokat találj az álmok vizsgálatához, és az érzelmeid megismeréséhez. Arra biztatlak hát, hogy legyél a saját álmaid megfejtője, hiszen ki más érthetné meg jobban a személyre szóló, varázslatos üzenetüket?

11

Mit nyerhetsz az álmok tudatos megfigyeléséből?

- \* Önismeretet.
- \* Belső erőforrásaid kiaknázását.
- \* Önbizalmat, hitet saját képességeidben, lehetőségeidben.
- \* Szorongásaid feloldódását.
- \* Kreativitást.
- \* Hatékony problémamegoldást, új ötleteket.
- \* Fejlettebb önkontrollt.
- \* Örömeket, gyönyört.
- \* Integrált személyiséget.

Szeretnéd az erőforrásokat aktiválni magadban? Ha a válaszod igen, akkor vágjunk bele a nagy kalandba! A napló használatával hamarosan tapasztalni fogod, hogy sorra feltárulnak előtted belső világod kapui.

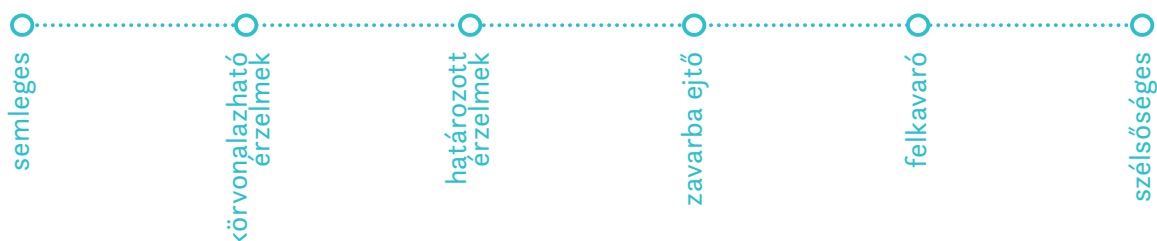
# Hogyan használd?

Lapozgasd bárhol, bármikor, jegyzetelj, és időnként olvasd vissza!

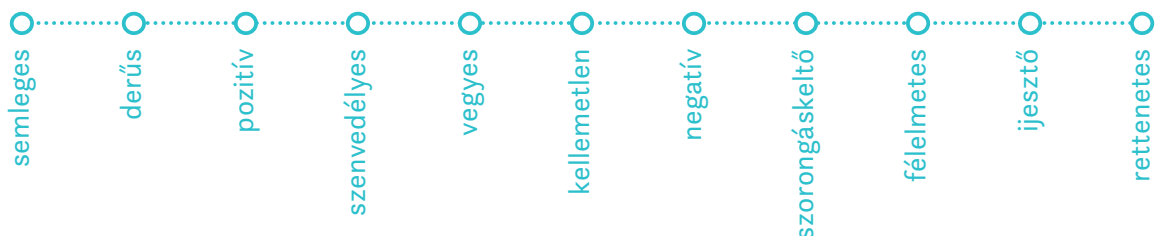
Oldd meg a feladatokat, és keress tippeket!

Minden álombejegyzésed előtt találsz némi útmutatót az álmok megfigyeléséhez. Naplód fő részét saját álmaid teszik majd ki. Ügyelj arra, hogy mindig jelen időben írd le álmod történetét, mert ez segít újraélni, és egyre több részlete válik világossá számodra. Az alábbi skálákon jelölheted álmod érzelmi intenzitását, hangulatát és stílusát. Ezek később segítségedre lesznek az értelmezésben.

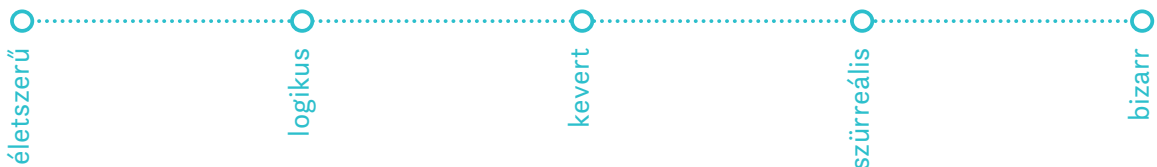
## Érzelmi hőmérő



## Hangulati skála



## Álomstílus-barométer



Minden témához tartoznak tippek és feladatok, használd őket a tudatosabb alvás és álmodás érdekében! A naplóban érdekes történeteket olvashatsz, és az egyes témákhoz könyveket, filmeket, műalkotásokat is ajánlok. A napló végén találod az általános szimbólumtárat, amely ötletet adhat az egyéni szimbólumaid megfejtéséhez. Forgasd bátran ezt a naplót, és használd, amikor csak kedved tartja!



Milyen érzésekkel kezded írni a naplót?

Mit vársz az álmaid megismerésétől?









# I. Az alvás és az emlékezés fejlesztése

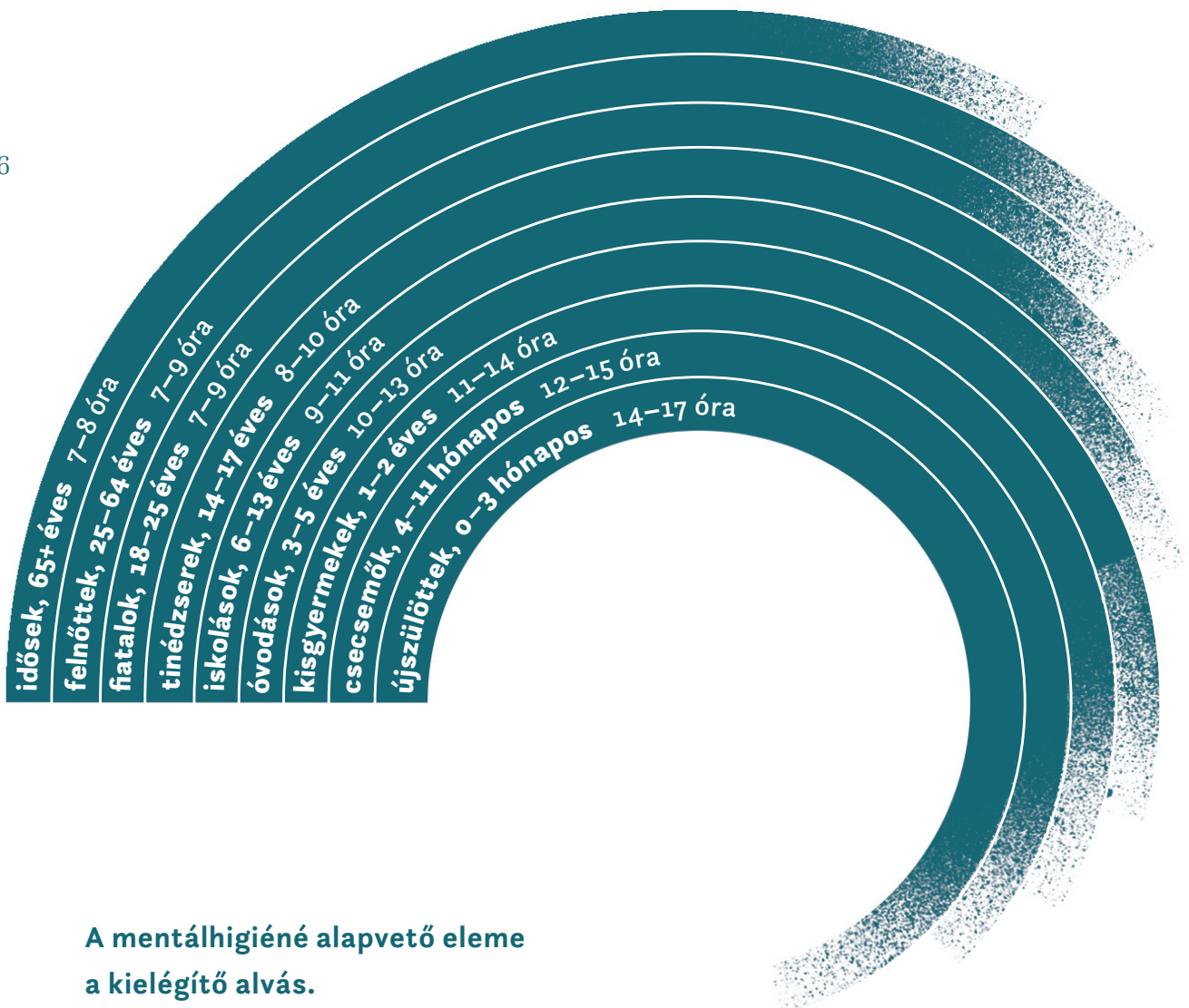


# Milyen az alvásod?

Mivel az álmok alvás közben jelentkeznek, fontos az alvásról is szót ejteni. Az egészséges éjszakai alvást és a nyugodt álmokat legalább olyan nagy becsben kell tartani, mint testünk tisztaságát. Szervezetünk működéséhez elengedhetetlenül szükséges a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás.

## Optimális alvásidő

Az alvásigény korosztályonként és egyénileg is változó.



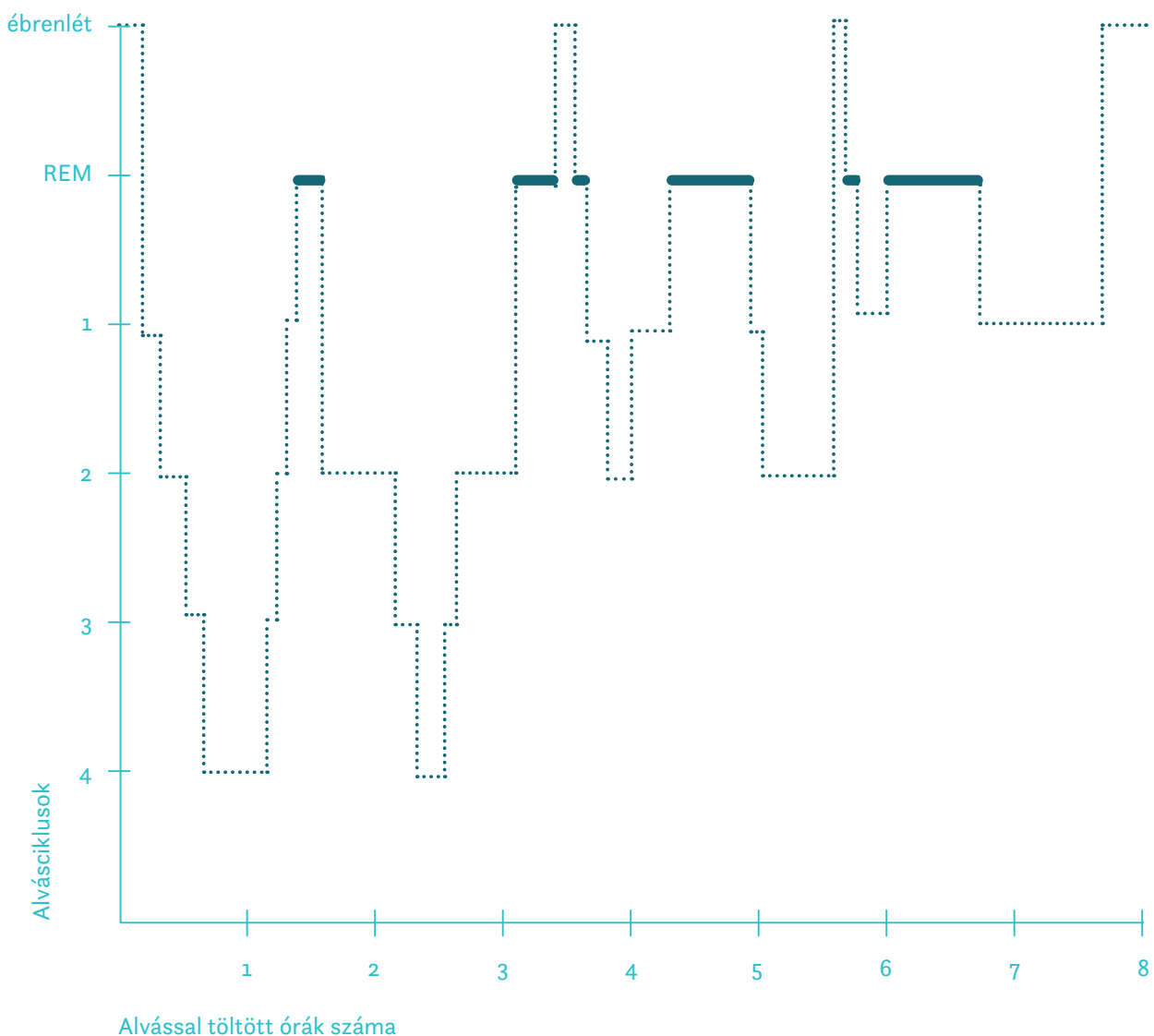
A mentálhigiéné alapvető eleme  
a kielégítő alvás.



## Az alvás minősége

Az alvás fiziológiai alapszükséglet, mennyisége és minősége is hatással van az egészségünkre. Az alvásminőséget meghatározzák a hormonok, a gyógyszerek, az élvezeti szerek, de befolyásolja a stressz, az elfogyasztott táplálék mennyisége és minősége, illetve a fény is. Naplemente után az agyunkban egy melatonin nevű hormon választódik ki, ez szabályozza az alvást. A mesterséges fény – akár az okostelefon képernyője – megzavarja a melatonin termelődését, és felborítja az egészséges alvás fázisait. Az agyhullámok alapján különféle alvási ciklusokat különböztethetünk meg.

## Az egészséges alvás ciklusai





## Alvásmegvonásos kísérletek

Alváskutatók számos olyan kísérletet végeztek, amelyekben önként vállalkozóktól több napra megvonták az alvás lehetőségét. Közben mérték a testi működésüket, illetve figyelték az alvásmegvonás határait, viselkedésre, étvágyra gyakorolt hatását. Eredményeik rámutattak arra, hogy az agy regenerálódása nagymértékben a REM (gyors szemmozgásos) fázishoz köthető. A REM egy aktív, bár nem kizárólagos álmodási szakasz, amelyben főleg vizuális álmotartalmak fordulnak elő.

A figyelem és az emlékezet megfelelő működéséhez is elegendő alvásra van szükségünk. 10-15 óra alváshiány esetén a fáradtság még legyőzhető összetettebb, érdekesebb feladatokkal. 24 órás folyamatos ébrenlétnél már a kisebb szellemi erőfeszítést igénylő feladatoknál is jelentősen romlik a figyelem. 60 óra nem alvás után a pszichózis tünetei jelentkeznek, 100 óra alvásmegvonásnál pedig a szervezet vészreakciós működésbe kezd, a skizofréniához hasonlítható, tudati torzulások lépnek fel, az érzékelés megváltozik, a figyelem szétesik, a viselkedés agresszívvá, gyanakvóvá válik. Tartós alvásmegvonásnál hallucinációk lépnek fel, melyek a normális alvás periódusaihoz igazodva, főként éjszaka halmozódnak. A megvonást követő 10-12 óra alvás után a tünetek megszűnnek. Az alvás tehát olyan fiziológiai alapszükséglet, amely minőségileg befolyásolja a test és a lélek működését.



**Ébredések**, amerikai filmdráma, 1990

**Harcosok klubja**, amerikai filmdráma, 1999



M. C. Escher: **Nappal és éjszaka**, 1938

Marc Chagall: **Az álom**, 1939