



ЩОДЕННИК
СНОВИДІНЬ

7 днів роботи зі снами

за методом К. Г. Юнга

Як працювати з цим щоденником

”
Сни не говорять вербальною чи логічною мовою бадьорого життя, а знаходять свій голос мовою символів

— К. Г. Юнг

Записуй одразу після пробудження — деталі зникають за лічені хвилини. Дослідження показують: коли ми занотуємо сни пізніше, то спотворюємо їх — міняємо місцями події, втрачаємо важливі відтінки.

Пиши в теперішньому часі — «Я йду...», а не «Я йшов...». Це допомагає залишатися в контакті з образами.

Не редагуй — навіть нелогічне має значення. Несвідоме говорить своєю мовою.

Записуй почуття, а не лише події — емоційний тон сновидіння часто важливіший за сюжет.

Після запису — працюй зі сном:

1. Запиши асоціації до кожного образу
2. Визнач, яку частину тебе уособлює кожен персонаж
3. Сформулюй сенс сновидіння **одним реченням**
4. Зроби щось у реальності, щоб інтегрувати послання

Докладні інструкції та теорія — у додатках наприкінці щоденника.

Перед сном

Що відбувалося вчора? Про що ти думав(ла) перед засинанням?

Сон

Запиши все, що пам'ятаєш. Де ти був(ла)? Що відбувалося? Хто був поруч?

Почуття уві сні

Які емоції ти переживав(ла) всередині сновидіння?

Інтенсивність

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (познач від 1 до 10)

Пробудження

Як ти прокинувся(лася)? Що відчував(ла)?

Бадьорість Спокій Тривога Смуток Збудження Розгубленість

Робота зі сном

Асоціації

Запиши образ → що спадає на думку

Образ зі сновидіння	Мої асоціації

Персонажі сну

Хто з'явився?	Яка частина мене так поводиться?

Сенс сновидіння одним реченням:

Що сон компенсує?

Яку сторону життя я ігнорую?

Ритуал / дія:

Що зроблю, щоб інтегрувати послання?

Перед сном

Сон

Почуття уві сні

Інтенсивність: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Бадьорість Спокій Тривога Смуток Збудження Розгубленість

Образ	Асоціації

Персонаж	Яка частина мене?

Сенс одним реченням:

Що компенсує? / Ритуал:

Підсумки тижня

Повторювані образи

Які символи, місця чи персонажі з'являлися кілька разів?

Емоційні патерни

Які почуття переважали в снах цього тижня?

”Обери сон із найбільшим емоційним навантаженням — часто це той, про який найменше хочеться говорити

— Джеймс Голл

Найсильніший сон

Яке сновидіння було найяскравішим або найтривожнішим? Чому?

Що компенсували сни цього тижня?

Яку сторону життя ти ігнорував(ла)? На що вказувало несвідоме?

Головне відкриття тижня

Запитання до несвідомого

Що ти хочеш запитати у своїх сновидінь наступного тижня?

Хочеш розібратися глибше?

Сни — це послання несвідомого. Іноді потрібен провідник, щоб їх розшифрувати.

@erita_psybot

Розбираю твої сни за методом Юнга.
5 кроків від образу уві сні до розуміння себе.

- ✦ Знаходжу приховані символи й архетипи
- ✦ Показую зв'язок із твоїм реальним життям
- ✦ Допмагаю зрозуміти, що хоче сказати несвідоме

Перший розбір — безкоштовно

[Відкрити в Telegram →](#)



Книжкова полиця Юнга

Це не просто канал із цитатами. Це місце, де одна думка на день допомагає краще зрозуміти себе.

Щодня тут:

- ✦ Одна ідея Юнга або його учнів
- ✦ Коротке пояснення
- ✦ Одне запитання, яке можна поставити собі

Без мотивації. Без інфо-шуму.
Лише глибина й увага.

Якщо вам важливо не просто читати, а помічати — ви вдома.

[Підписатися →](#)



ДОДАТКИ

Додаток 1: Чому сни важливі

”
Сни — це прямий шлях до несвідомого

— К. Г. Юнг

Щоночі несвідоме надсилає нам повідомлення у вигляді сновидінь. Це не випадкові образи — це **компенсація**: психіка врівноважує однобічність нашої денної свідомості.

Якщо вдень ти придушуєш гнів — уночі тобі може наснитися буря. Якщо уникаєш важливого рішення — уві сні опинишся на роздоріжжі. Сновидіння показують те, чого ми не хочемо або не можемо побачити наяву.

Три головні функції сновидінь:

1. **Компенсація** — урівноважують те, що ми ігноруємо або пригнічуємо
2. **Проспективна функція** — окреслюють можливий розвиток ситуації
3. **Індивідуація** — ведуть до цілісності особистості

Що ми втрачаємо, ігноруючи сни?

Щоночі ми бачимо 4–6 сновидінь. Більшість забувається в перші хвилини після пробудження. За рік це сотні послань від несвідомого, які ми просто викидаємо.

Юнг зауважив: коли людина систематично ігнорує сни, вони стають дедалі наполегливішими — образи повторюються, емоції посилюються. Психіка не здається, доки її не почують.

Робота зі снами — це не езотерика. Це практичний інструмент самопізнання, яким користувалися тисячі років до появи психотерапії і який лишається актуальним сьогодні.

Чим підхід Юнга відрізняється від інших?

- **Фройд** шукав у снах пригнічені бажання. **Юнг** бачив у них послання цілісної психіки
- Сновидіння не потрібно «викривати» — його потрібно **зрозуміти**
- Немає універсальних сонників — кожен символ унікальний для сновидця
- Сни не лише про минуле — вони вказують на **майбутній розвиток**

Як почати запам'ятовувати сни?

Багато хто каже: «Я не бачу снів». Насправді ми всі бачимо сни — просто не пам'ятаємо їх. Ось що допоможе:

- **Намір** — перед сном скажи собі: «Я хочу запам'ятати сон». Це працює
- **Щоденник біля ліжка** — пиши одразу після пробудження, не встаючи
- **Не рухайся** — у перші секунди після пробудження лежи нерухомо й пригадуй
- **Записуй усе** — навіть уривки, навіть одне слово. З часом буде більше
- **Регулярність** — що частіше записуєш, то краще пам'ятаєш

Зазвичай уже через 1–2 тижні практики сновидіння запам'ятовуються значно краще.

Додаток 2: Чотири кроки інтерпретації сновидіння

”
Скажіть нам одним реченням, про що йдеться у сні!

— К. Г. Юнг своїм учням

Крок 1: Асоціації

Асоціації — це міст між образом сновидіння і твоєю особистою історією. Кожен символ у ві сні має унікальне значення саме для тебе.

Як працювати:

- **Випиши кожен образ** — людину, місце, предмет, дію
- **Постав запитання:** Що я відчуваю, коли думаю про це? Коли я бачив(ла) це в житті? З ким або з чим це пов'язано?
- **Записуй перше, що спадає на думку** — не фільтруй, не аналізуй. Навіть «дурні» асоціації важливі
- **Шукай несподіване** — часто найдивніша асоціація і є ключем

Приклад: «Червона машина» → дитинство → тато → його гнів → моє відчуття безпорадності

Крок 2: Ампліфікація

Ампліфікація — це «підсилення» образу. Ти береш символ зі сновидіння й робиш його об'ємнішим, насиченішим, живішим.

Як це працює:

- **Повернися в сон** — заплющ очі й знову опинися там. Що ти бачиш, чуєш, відчуваєш шкірою?
- **Додай деталей** — якщо снилася вулиця, пригадай: яка погода? які звуки? як пахло? що ти відчував(ла)?
- **Розшир контекст** — що цей образ означає в культурі, міфах, казках? (Наприклад, змія — це і небезпека, і мудрість, і зцілення)

Мета: перетворити блідий образ на яскравий, багатогранний символ, який заговорить до тебе.

”
Ампліфікація означає повернення за поріг у несвідоме так далеко, як це можливо

— М.-Л. фон Франц

Крок 3: Інтерпретація

Інтерпретація — це момент, коли розрізнені частини сновидіння складаються в єдине послання. Твоє завдання: сформулювати сенс сновидіння **ОДНИМ РЕЧЕННЯМ**.

Чому одним реченням? Бо розмиті пояснення («ну, це якось пов'язано з роботою і, мабуть, означає...») — ознака того, що ти ще не намацав(ла) суть. Справжнє розуміння — точне й ясне.

Як знайти інтерпретацію:

- **Запитай себе:** Про що цей сон насправді? Що він намагається мені сказати?
- **Перевір на новизну:** Якщо інтерпретація не дивує тебе — копай глибше. Сни говорять те, чого ми ще не знаємо
- **Пов'яжи з життям:** Що відбувається зараз? Якої проблеми ти уникаєш? Яке рішення відкладаєш?
- **Уникай моралізаторства:** Сон не каже «ти мусиш». Він показує, що є
Приклад: «Сон показує, що я боюся втратити контроль над ситуацією на роботі, бо це нагадує мені безпорадність із дитинства»

Крок 4: Ритуал

Ритуал — це дія, що переводить розуміння з голови в тіло й у життя. Без нього робота зі сновидінням лишається інтелектуальною вправою і швидко забувається.

Чому це важливо? Несвідоме говорить мовою образів і дій, а не слів. Коли ти робиш щось фізичне у відповідь на сон — ти відповідаєш йому його ж мовою.

Варіанти ритуалів:

- **Намалюй образ** — навіть якщо не вмієш малювати. Важливий процес, а не результат
 - **Напиши лист** персонажу сну — розкажи йому, що відчуваєш, запитай, чого він хоче
 - **Активна уява** — продовж діалог з образом наяву (докладніше в Додатку 3)
 - **Символічна дія** — якщо сон про зачинені двері, відчини якісь двері в реальності; якщо про загублену річ — знайди щось важливе
 - **Зміни щось у житті** — інколи сон прямо вказує на потрібну дію
Ритуал не має бути великим. Маленька усвідомлена дія цінніша за грандіозні плани, які ніколи не здійснюються.
-

Додаток 3: Практика «Активна уява»

“
Це не медитація і не візуалізація — це цілком інший різновид техніки

— Джеймс Голліс

Активна уява — це діалог із персонажами сновидіння наяву. Юнг розробив цей метод, щоб продовжувати роботу зі сном після пробудження.

Як практикувати:

1. **Обери персонажа або образ** зі сну, який тебе зачепив
2. **Заплющ очі** й уяви його перед собою
3. **Постав запитання** — уголос або подумки
4. **Дочекайся відповіді** — не вигадуй її, дай образу заговорити
5. **Записуй діалог** — це критично важливо

Правила:

- **Не контролюй** — дозволь образу бути автономним
- **Записуй усе** — без запису це перетворюється на пасивну фантазію
- **Стався серйозно** — персонажі сновидіння так само реальні, як твоє его
- **Не погоджуйся з усім** — це діалог, а не підкорення

Приклад діалогу:

Я: Чому ти переслідуєш мене уві сні?

Темна постать: Я не переслідую. Я намагаюся наздогнати тебе. Ти тікаєш від мене вже багато років.

Я: Чого ти хочеш?

Темна постать: Щоб ти перестав удавати, ніби мене немає. Я — твій гнів. Ти ховаєш мене, бо боїшся, але я не зникну.

Я: Що мені робити?

Темна постать: Перестань усміхатися, коли хочеш кричати.

Поширені помилки:

- **Вигадувати відповіді** — якщо образ відповідає так, як ти очікуєш, це его, а не несвідоме
- **Не записувати** — без запису діалог розчиняється, як сон
- **Боятися «темних» образів** — саме вони несуть найцінніше
- **Чекати миттєвих результатів** — практика потребує часу й терпіння

Простір для практики:

Персонаж/образ:

Моє запитання:

Діалог:

Що я зрозумів(ла):

Після практики

Активна уява — це не разова вправа. Повертайся до одного й того самого образу кілька разів. Діалог розвивається, стосунки з внутрішніми фігурами змінюються.

Ознаки того, що практика працює:

- Відповіді образу тебе дивують
- Ти відчуваєш емоційний відгук
- Щось змінюється у сприйнятті ситуації
- Образи з'являються рідше або в іншій якості

Тінь — не ворог, а союзник, який іще не став другом.

Додаток 4: Глосарій архетипів і символів

Тінь (Shadow)

Усе, що ти в собі відкидаєш, пригнічуєш, не визнаєш. У сновидіннях з'являється як:

- Переслідувач
- Ворог
- Темна постать твоєї статі
- Злочинець, маргінал
- Тварина (особливо хижа)

Запитання до себе: *Що в цьому персонажі я не хочу визнати своїм?*

Аніма (для чоловіків)

Несвідома жіноча частина чоловічої психіки. Поєднує з емоціями, інтуїцією, життєвою силою. У сновидіннях з'являється як:

- **Негативна аніма:** спокусниця, відьма, фатальна жінка
- **Позитивна аніма:** муза, духовна провідниця, мудра жінка
«Юнг називав Аніму архетипом самого життя»

Ознаки проблем з анімою: перепади настрою, розніженість, надчутливість, втрата життєвої сили.

Анімус (для жінок)

Несвідома чоловіча частина жіночої психіки. Поєднує з логікою, волею, дією. У сновидіннях з'являється як:

- **Негативний анімус:** критик, тиран, бездушний авторитет
- **Позитивний анімус:** провідник, мудрець, творча сила

Ознаки проблем з анімусом: жорсткість, категоричність, схильність до суперечок, «одержимість думками».

Персона

Маска, яку ти носиш у суспільстві. Роль, яку граєш. У сновидіннях з'являється як:

- Одяг (особливо уніформа)
- Костюм, маска
- Публічні ситуації

Запитання до себе: Ця маска захищає мене чи душить?

Самість (Self)

Центр і цілісність психіки. Кінцева мета індивідуації. У сновидіннях з'являється як:

- Мандала, коло, квадрат
- Дорогоцінний камінь, золото
- Мудрий старець / стара
- Божественна дитина
- Поєднання протилежностей

Поширені символи

Символ	Можливе значення
Вода	Несвідоме, емоції
Дім	Психіка, внутрішній світ
Підвал	Глибинне несвідоме
Горище	Свідомість, ідеї
Дорога	Життєвий шлях
Автомобіль	Его, контроль над життям
Падіння	Втрата контролю, інфляція его
Політ	Відрив від реальності / духовний підйом
Переслідування	Втеча від тіньових аспектів
Смерть	Трансформація, завершення етапу

Дитина	Новий початок, потенціал
Тварина	Інстинкти, природні сили

Важливо: Ці значення — лише відправні точки. Твої особисті асоціації важливіші за універсальні символи.

„Хто дивиться назовні — бачить сні. Хто дивиться всередину — пробуджується.

— К. Г. Юнг

Що далі?

Сім днів — це початок. Не кінець.

Якщо ти дійшов(ла) до цієї сторінки й заповнив(ла) бодай кілька днів — ти вже робиш те, чого більшість людей ніколи не пробували: слухаєш своє несвідоме.

Продовжуй практику:

- Заведи постійний щоденник снів — звичайний зошит біля ліжка
 - Записуй одразу після пробудження, навіть уривки
 - Раз на тиждень перечитай записи — шукай повторювані теми
 - Звертай увагу на сні, які «чіпляють» — у них послання
- Сни — це не загадки, які треба розгадувати. Це діалог, який варто продовжувати. Чим довше ти слухаєш — тим яснішим стає голос несвідомого.

Довіряй процесу. Відповіді прийдуть.

Щоденник створено на основі праць К. Г. Юнга, Джеймса Голла, Роберта Джонсона, Марії-Луїзи фон Франц та Еріха Нойманна

@bulat.psychology