



Foto: Shutterstock

## La drømmene dine hjelpe deg

Grethe Holtan, coach og kursleder 📅 10. august, 2023(<https://behandler.no/2023/08/10/>)  
Mental trening (<https://behandler.no/post-category/mental-trening/>), Psykisk helse  
(<https://behandler.no/post-category/psykisk-helse/>)

**Drømmene våre forsøker kanskje å fortelle oss noe viktig. Drømmetydning er hverken farlig eller vanskelig. Det krever bare litt egeninnsats. Bli med videre, så får du noen tips.**

Det er lett å tro at drømmene våre om natten er meningsløse, at det kun for eksempel er rengjøring av hjernen. Drømmene forsøker kanskje å fortelle oss noe viktig fra følelsene eller underbevisstheten vår. Gjennom å huske, tolke og utforske drømmene våre, kan vi oppnå dypere innsikt i oss selv, våre ønsker, behov og følelser. Bare husk at det kun er drømmeren selv som kan avgjøre hva de forsøker å fortelle.

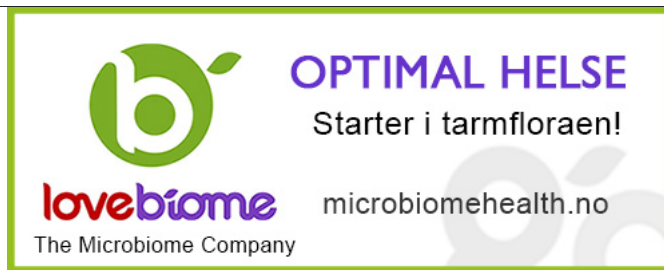
Drømmetydning er refleksjon uten fasitsvar. Undring, spørsmålsstilling og gjerne diskusjon med andre kan gi oss hint som fører oss fremover. Drømmer er svært individuelle, og tolkningen av dem vil variere fra person til person. Det finnes ingen universell oppskrift eller fasit for drømmetydning. Det kan være nyttig å reflektere over drømmene våre og se om de gi oss informasjon til vårt våkne liv.

”

DRØMMETYDNING ER IKKE EN METODE,  
MEN EN AKTIVITET FOR REFLEKSJON OG ANALYSE.

Når vi drømmer, er vi uten særlig påvirkning eller innflytelse på omverdenen. Høyre hjernehalvdel jobber kraftig, og mye hardere enn i våken tilstand. Den styres av følelser og oppmerksomhet, og dermed forstår vi hvorfor vi får så sterke reaksjoner og følelser i drømmene våre. Vi har spesielt behov for å spille ut fryktene våre. Høyre hjernehalvdel er kjent for kapasiteten til å kunne tenke på flere parallelle ting på en gang uten at det byr på problemer. Derfor er det helt naturlig at vi kan drømme flere drømmer på en gang eller bevege oss mellom flere drømmer.

--- Annonse ---



(<https://microbiomehealth.no>)

”

PERFEKSJONISTER DRØMMER GJERNE OM Å KOMME FOR SENT, ELLER Å IKKE VÆRE FORBEREDT TIL EN PRØVE ELLER EKSAMEN.

Utvelgelsen av hva vi drømmer om skjer ved at hjernen «scanner» hukommelsen vår etter følelsesladde minner. Når den oppdager et sterkt, negativt minne, begynner den å konstruere et mareritt rundt dette minnet. Jo mer traumatisk minnet er, jo mer intenst blir marerittet. De som har opplevd traumatiske ting i våken tilstand, kan oppleve kraftige mareritt knyttet til denne hendelsen i lang tid etterpå. Da er dette et signal om at vi må jobbe enda mer med bearbeidelsen i våken tilstand. Kanskje også vurdere å få hjelp til det av en psykolog, terapeut eller coach.

Underbevisstheten er betegnelsen på tanker og følelser vi ikke bevisst har kontakt med, men som er til stede i form av ikke-bevisste minner og opplevelser. Hjernen vår påvirkes kontinuerlig av informasjon som vi aldri bevisst oppfatter. Underbevisstheten lever sitt eget liv hvor drivkraft, ønsker og motivasjon blandes sammen med nervesystemet som styrer adferd og passer på oss.

”

VI KAN TRENE PÅ Å HUSKE DET VI HAR DRØMT, OG BEGYNNE Å TENKE PÅ HVA DET KAN BETY FOR OSS.

Drømmetydning er et emne som har blitt utforsket og diskutert i mange år, og det finnes forskjellige tilnærminger til tolkningen av drømmer. En av de mest kjente teoriene innenfor drømmetydning er Sigmund Freuds psykoanalytiske tilnærming. Ifølge Freud er drømmer et uttrykk for våre ubevisste ønsker og drifter. Han mente at drømmene ga et innblikk i vårt underbevisste, og at de kunne tolkes for å avdekke skjulte ønsker og konflikter. Freud introduserte begreper som drømmesymboler og drømmeanalyse for å hjelpe med tolkningen av drømmer.

En annen psykologisk tilnærming til drømmetydning er den jungianske tilnærmingen, utviklet av Carl Jung. Jung mente at drømmer inneholder symbolske bilder og temaer som representerer dyptgående aspekter av vår psyke og vår personlige utvikling. Han la vekt på kollektive symbolske elementer og arketyriske mønstre som kan finnes i drømmene.

Moderne psykologi har også bidratt til å forstå drømmetydning. Kognitive tilnærminger fokuserer på hvordan drømmer kan reflektere våre tanker, bekymringer og daglige opplevelser. Drømmer kan være en form for bearbeiding og organisering av informasjon i hjernen, og de kan gi innsikt i våre kognitive og emosjonelle prosesser.

#### Dette kan drømmetydning hjelpe deg med:

- Avdekke ubevisste aspekter i personligheten din som du kanskje ikke er klar over i dagliglivet. Ved å analysere drømmene dine kan du bli mer bevisst på blokkeringer, triggere og mønstre.
- Bearbeide følelser. Gjennom å tolke drømmene dine kan du oppdage følelser, frykter eller traumer

BEHANDLING ▾

KURS/UTDANNING ▾

• KALENDER (<https://behandler.no/aktiviteter/>)

ARTIKLER ▾

FOR UTØVERE ▾

Lc

(<https://behandler.no/>) **LEGG INN OPPFØRING**(<https://behandler.no/bestill-oppforing/>)

- Problemløsning. Symbolske bilder og metaforer som kan hjelpe deg med å finne løsninger på problemer eller utfordringer i livet ditt. Drømmene kan avsløre nye perspektiver eller gi deg innsikt i mulige handlingsmåter.
- Personlig utvikling. Ved å observere gjentakende emner, symboler eller endringer i drømmene dine over tid, kan du få innsikt i hvordan du utvikler deg som person og hvilke områder du bør fokusere på for videre vekst.
- Kreativitet. Drømmer kan være en kilde til kreativ inspirasjon ved å gi deg nye perspektiver, ideer eller løsninger på kreative prosjekter eller livsutfordringer.



Artikkelforfatter Grethe Holtan driver Intuisjonsskolen og holder blant annet kurs i drømmetydning. Foto: Privat

Grethe Holtan på BEHANDLERLISTEN (<https://behandler.no/behandlerlisten/grethe-holtan/>)

#### Relatert:

> Finn behandler, terapeut, coach på BEHANDLERLISTEN (<https://behandler.no/behandlerlisten/>)

> Behandlere, terapeuter som har erfaring med drømmearbeid (<https://behandler.no/undersok/?type=finn-behandler&category=drommearbeid&sort=tilfeldig>)

#### Les om metoder/tilnæringer og finn behandler:

PSYKISK HELSE OG PSYKOTERAPI (<https://behandler.no/psykisk-helse-og-psykoterapi/>)

MENTAL TRENING OG COACHING (<https://behandler.no/mental-trening-og-coaching/>)

#### Få kunnskap:

KURS OG UTDANNING (<https://behandler.no/kurs-og-utdanning/>)

BEHANDLING ▾

KURS/UTDANNING ▾

• KALENDER (<https://behandler.no/aktiviteter/>)

ARTIKLER ▾

FOR UTØVERE ▾

Lc

Kommunikasjon – et felles ansvar (<https://behandler.no/helhetlig-helse/kommunikasjon-et-felles-ansvar/>)

De fleste av oss bruker mye tid og energi på vår egen kommunikasjon. Vi må få uttrykt det vi har på hjertet, og det må komme ut på riktig måte. Vi forventer at mottakerne skal forstå og akseptere det vi sier, men det spørs om vi gjør de riktige tingene.

Triggere og følelser som renner over (<https://behandler.no/psykisk-helse/triggere-og-folelser-som-renner-over/>)

Fra tid til annen støter vi på mennesker, stemninger eller situasjoner som trigger noe i oss. Vi har det alle sammen, ubevisste triggere som gjør at en rakett av følelser går opp.

Hvorfor er noen mer intuitive enn andre? (<https://behandler.no/mental-trening/hvorfor-er-noen-mer-intuitive-enn-andre/>)

Intuisjon er et nyttig verktøy som alle er begavet med. Forskning, toppidrett, bedrifter, coacher og behandlere bruker gjerne intuisjonen som søkemotor til å finne svar. Bruker du din intuisjon optimalt?

Setter du nok grenser? (<https://behandler.no/mental-trening/setter-du-nok-grenser/>)


Noe i deg sier «nei, dette vil jeg ikke». Så må du finne en måte å håndtere det på. Det krever både at du er snartenkt og vet hva du skal si og gjøre.

## Aktuelle behandlere

### Ida Mathisen


Nevrorefleksolog, Sykepleier, Samtalerapeut, Ernæringsveileder, Healer.  90075682 Fetsund

(<https://behandler.no/behandlerlisten/ida-mathisen/>)


 Nevr... (<https://behandler.no/category/nevrorefleksologi/>) +3



### Andrea Altier

Coach og psykoterapeut  +4741473620 Oslo

(<https://behandler.no/behandlerlisten/andrea-altier/>)

 Psykoterapi(<https://behandler.no/category/psykoterapi/>) +6



### Nina Tandberg

Registrert Naturterapeut MNNH, Energi og Elektroterapi, Soneterapi  95229706 ÅMOT

(<https://behandler.no/behandlerlisten/nina-tandberg/>)

 Elektroter...(<https://behandler.no/category/elektroterapi/>) +5



### Marianne Aasmoe

InnerLife Terapeut, Gestaltterapeut, Pedagog  924 06 702 OSLO

(<https://behandler.no/behandlerlisten/marianne-aasmoe/>)

 Gestaltter...(<https://behandler.no/category/gestaltterapi/>) +5



BEHANDLING ▾

KURS/UTDANNING ▾

• KALENDER (<https://behandler.no/aktiviteter/>)

ARTIKLER ▾

FOR UTØVERE ▾



Lc

(<https://behandler.no/>) **LEGG INN OPPFØRING**(<https://behandler.no/bestill-oppforing/>)