

## Chiavi per interpretare i sogni

"... tutti i sogni non sono che il linguaggio delle condizioni nel sé mentale, fisico o subconscio." (900-8)



Per interpretare un sogno Cayce suggerisce cinque punti:

1) **Il tema del sogno: che cosa succede a chi?**

Cercate di descrivere il sogno in due o tre frasi. Ciò funziona molto meglio che "decodificare" tutti i simboli nel sogno.

2) **Esplorate il contenuto emotivo del sogno unitamente al tema.**

Dà la sensazione di essere un sogno positivo? Un sogno frustrante? Un sogno spaventoso? Un sogno ispirante? Che sensazione lascia? Spesso l'emozione nel sogno corrisponde ad un'esperienza emotiva simile nella vostra vita da svegli.

3) **Stabilite se il sogno è da prendere alla lettera o se è metaforico.**

Per esempio, vedendovi mangiare una lattuga nel sogno può indicare il bisogno di sostanze nutrienti specifiche o di un cambiamento nella vostra dieta.

Le informazioni sull'automobile che state guidando potrebbero essere connesse letteralmente con l'automobile oppure, metaforicamente, potrebbero essere collegate con la direzione della vostra vita. La morte è spesso metafora per un cambiamento e una transizione. La nascita è spesso metafora per un nuovo inizio.

4) **Cercate di analizzare il sogno confrontandolo con eventi correnti nella vostra vita.**

Principalmente i sogni possono servire come mezzo per il vostro subconscio che lotta contro problemi, preoccupazioni o sentimenti che sono presenti nella vostra mente cosciente. In altre parole, spesso i sogni mettono a confronto e in correlazione gli eventi della giornata.

5) **Cominciate con i simboli.**

Spesso ogni caratteristica e simbolo nel sogno rappresenta un aspetto di voi stessi. Per esempio, un cielo può rappresentare la parte più elevata di voi (pensieri o spiritualità). Un'automobile può rappresentare il vostro corpo o la direzione attuale. Una casa può indicare la vostra situazione attuale o voi stessi. Qui è utile un dizionario integrale o un buon dizionario di simboli.