



Schaduwgoud Droomdagboek

Jouw Geheime Droomdagboek



Ingeborg Beuzel

*"Pas als je durft te kijken in het donker,
zie je hoe je kunt stralen."*

Welkom — De brief die je nog niet hebt gelezen

Wat gebeurt er als je slaapt?

Als je slaapt, rust je hoofd uit, maar je binnenkant is hartstikke druk. Je binnenkant weet precies hoe het met je gaat. Het ziet dingen die jij overdag even niet doorhebt. Omdat je binnenkant geen gewone woorden kan gebruiken, stuurt het je brieven in de vorm van dromen.

Wat is de Schaduw?

Toen je klein was, leerde je dat je sommige dingen niet mocht doen. Je moest "lief" zijn of "rustig" doen. Stukjes van jezelf die niet mochten, heb je in een soort kelder gestopt. Die kelder noemen we de Schaduw.

Maar die stukjes zijn niet weg. Ze kloppen elke nacht op je deur — via je dromen.

Waarom dit dagboek?

Dit dagboek is je zaklamp. Het helpt je om die kelderdeuren open te doen, maar dan op een veilige, speelse manier. Je hoeft niet bang te zijn. Want achter die deur liggen niet alleen enge dingen — daar ligt ook goud. Jouw verborgen krachten.

Dat noemen we: Schaduwgoud.

De Spiegel

Waarom anderen jou iets vertellen

De Dia-projector

Stel je voor: in jouw hoofd staat een dia-projector. De plaatjes in die projector zijn de stukjes van jezelf die je in de kelder hebt gezet. Omdat je ze in jezelf niet ziet, schijn je ze op de mensen om je heen. De mensen om je heen zijn de "witte schermen".

De Spiegel van Irritatie — Ken je dat? Iemand in je droom is ontzettend irritant — iemand die heel erg opschept. Dat is een dia uit jóúw kelder. Het betekent niet dat jij moet gaan opscheppen. Maar misschien mag jij wél wat trotser zijn op jezelf.

De Spiegel van Bewondering — Droom je over iemand die je geweldig vindt? Die moedig is, of heel grappig? Dat is óók een dia. Die kracht zit ook in jou, maar je hebt hem nog niet ontdekt.

De Spiegel van Angst — Is er iemand in je droom die je eng vindt? Die persoon laat je een stuk van jezelf zien waar je bang voor bent. Maar als je er goed naar kijkt, wordt het vaak minder eng.

De Droomtaal

Hoe lees je die plaatjes?

Dromen praten in raadsels

Dromen gebruiken geen woorden maar plaatjes. Om die plaatjes te begrijpen, moet je drie dingen weten:

1 Balans

De droom wil je helpen. Als je overdag veel te hard werkt, droom je misschien dat je lekker lui op een strand ligt. De droom zegt: "hé, vergeet je niet uit te rusten?"

2 De Echte Waarheid

Je kunt jezelf overdag foppen ("Ik vind mijn baan best leuk"), maar je droom vertelt altijd de waarheid. In je droom zie je hoe het écht met je gaat.

3 De Tegenpool

Als je altijd lief en aardig bent, droom je misschien over iemand die heel boos is. De droom wil je laten zien dat die boosheid ook bij jou hoort — en dat het oké is om soms boos te zijn.

De Voorbereiding

Zo word je een droom-vanger

De droom vasthouden

Dromen zijn net als zeepbellen: als je ze aanraakt, spatten ze uit elkaar. Zo vang je ze toch:

1 Vraag erom

Zeg tegen jezelf voordat je gaat slapen: "Ik wil vannacht graag een droom onthouden." Leg dit boekje en een pen naast je bed.

2 Blijf even liggen

Als je wakker wordt, spring dan niet meteen uit bed. Blijf heel stil liggen met je ogen dicht. Denk aan het laatste wat je nog weet van je droom. Dan komt de rest vanzelf bovendrijven.

3 Schrijf meteen op

Pak je boekje en schrijf alles op — ook al lijkt het onzin. Geen hele zinnen nodig; steekwoorden zijn prima.

4 Trek niet te snel conclusies

Laat de droom even "borrelen". Soms begrijp je pas later wat het betekent.

Het Werkblad — Deel 1

Schrijf het op

Midden van de droom: _____ Datum: _____

Wat gebeurde er?

Schrijf je droom hier op. Wat zie je? Wat hoor je? En vooral: wat voel je?

Hoe voelt het in je lijf?

Voel je bang, blij, boos of moest je lachen? Waar voel je dat gevoel in je lichaam?

Wie was erbij?

Wie was de meest opvallende persoon of het meest opvallende ding? Schrijf 3 woorden op die bij die persoon passen.

Het Werkblad — Deel 2

Zoek het goud

De Spiegel-vraag

Schrijf naar de persoon uit je droom die je het meest opviel. Ben jij in het echt misschien precies het tegenovergestelde? (Bijv: de droompersoon is heel brutaal, en jij bent altijd heel verlegen.)

Wat is het cadeautje?

Stel dat de droom je een kracht wil geven. Wat zou dat dan zijn? (Bijv: een beetje meer durven, of juist wat vaker "nee" zeggen.)

Wat ga je vandaag doen?

Nu je weet wat het cadeautje is, hoe ga je dat vandaag gebruiken? Schrijf één klein ding op dat je anders gaat doen.

Hoe word je hier echt goed in?

Je bent pas net begonnen!

Je bent nu een echte droom-onderzoeker. Je leert de taal van je binnenkant steeds beter begrijpen. En hoe vaker je dit doet, hoe meer goud je zult vinden. De schaduw is niet eng — het is een plek waar al jouw verborgen krachten liggen te wachten.

Wil je nog meer goud vinden?

In de online training De Schaduwgoud-methode leer ik je stap voor stap hoe je dit elke dag kunt doen. Niet alleen met je dromen, maar ook met de dingen die je overdag meemaakt. Zo word je de baas over je eigen geluk en je eigen kracht.

Dit is de belangrijkste basis als je later mee wilt doen met mijn grote 90-dagen programma.

Kies voor jezelf en haal je schaduw in het licht.

*"Kijk snel op ingeborgbeuzel.nl
en ontdek je eigen kracht!"*

BEZOEK INGEBORGBEUZEL.NL