



# base 1e2

## INQUADRARE / EVIDENZIARE

1

Trama del sogno

2

Titolo del sogno



AZIONI, COMPORTAMENTI E  
INTENZIONI



PERSONE, ANIMALI E  
ALTRI ESSERI



OGGETTI E ELEMENTI  
AFFINI



EMOZIONI, SENSAZIONI E  
ATMOSFERA



TUTTI GLI ALTRI  
ELEMENTI





3

Classificazione del sogno

4

Schema/i del sogno

5

Emozioni e Sentimenti

6

Stato d'animo da 1 a 5  
(prima, durante e dopo)

7

Collegamenti con  
la vita reale

8

Cambiamenti che  
apporterei al sogno

9

Situazione attuale



# base 3

## ASSOCIARE

Elementi --- Associazioni di singole parole o discorsive





# base 4

AMPLIFICARE  
metodo avanzato (opzionale)

Elementi --- Significato per l'immaginario collettivo





# base 5

ANALISI FINALE





# Note

Es. Note per sogni ricorrenti o sincronicità. Altre tecniche utilizzate: identificazione, immersiva, etc.  
Collegamenti a una serie onirica ante o post. Appunti dal gruppo onirico. Altro post analisi, etc.

