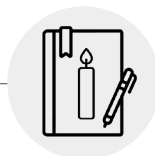




Diário dos Sonhos



Este diário pertence a



Um bom sonhador transforma as suas experiências oníricas em dados. Um bom sonhador transforma as suas experiências oníricas em dados.

E o que são dados, nesse caso?

São registros. Sentimentos. Frases, visões, cores, toques, memórias e intuições anotadas com atenção, antes que o tempo apague.

Quando você escreve o que sonhou, transforma o invisível em linguagem. Começa a reconhecer padrões. Aprende a confiar mais na sua própria mediunidade.

Sonhos são portais, mas também são mensagens codificadas. Se você só vive o sonho e não registra, perde a chance de revisitar.

Ao anotar, ganha a chance de interpretar, confirmar, refinar.

Este diário é um convite à sua escuta.

Use-o todos os dias. Mesmo que não lembre de tudo. Mesmo que pareça simples. Mesmo que pareça bobo.

Às vezes, o que hoje parece só um sonho...

...daqui a três dias vai fazer todo sentido.

...ou vai se repetir.

...ou vai virar ponto de força na gira.

Que esse diário seja um companheiro fiel na sua jornada mediúnica!

Mojubá!

Pai Rodrigo Queiroz

Data:

Horário aproximado
do sonho (se souber):Local
em que dormiu:**Como você dormiu?**

- Calmo(a) Preocupado(a) Em oração
- Agitado(a) Ansioso(a) Com pensamentos
confusos
- Outro: _____

Descreva o sonho

Registre livremente o que lembra: imagens, falas, sensações. _____
Pode escrever ou desenhar. O importante é não perder nenhum detalhe.

Pontos marcantes

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Entidade apareceu | <input type="checkbox"/> Tive medo |
| <input type="checkbox"/> Recebi um recado | <input type="checkbox"/> Paralisia do sono |
| <input type="checkbox"/> Apareceu um Orixá | <input type="checkbox"/> Acordei com sensação física |
| <input type="checkbox"/> Sonho lúcido
(sabia que estava sonhando) | <input type="checkbox"/> Outro: _____
_____ |

Como você se sentiu ao acordar?

- | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Paz | <input type="checkbox"/> Alegria | <input type="checkbox"/> Confusão | <input type="checkbox"/> Com saudade |
| <input type="checkbox"/> Angústia | <input type="checkbox"/> Alívio | <input type="checkbox"/> Com medo | <input type="checkbox"/> Chorando |
| <input type="checkbox"/> Outro: _____ | | | |

O sonho reverberou ao longo do dia? _____

Interpretação

O que você acredita que esse sonho quis mostrar? Há alguma ligação com algo que está vivendo?

Escala CEC (Clareza - Emoção - Confirmação):**Clareza**Quanto mais nítido o sonho, maior a nota

- | | |
|-------|---|
| () 1 | 1 - Flashes soltos |
| () 2 | 2 - Começo, meio e fim, mas confuso |
| () 3 | 3 - Razoável com imagens nítidas |
| () 4 | 4 - Narrativa clara, diálogos/pontos lembrados |
| () 5 | 5 - Alta definição, com detalhes visuais/sonoros/olfativos e mensagem compreensível |

EmoçãoQuanto mais intensa a emoção, maior a nota

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| () 1 | 1 - Neutro |
| () 2 | 2 - Emoção leve |
| () 3 | 3 - Moderada |
| () 4 | 4 - Forte (choro e arrepio) |
| () 5 | 5 - Muito forte, ressoa por horas |

ConfirmaçãoO sonho se confirmou depois?

- | | |
|-------|--|
| () 0 | 0 - Nada |
| () 1 | 1 - Símbolo pessoal significativo |
| () 2 | 2 - Recorrência ou coincidência leve |
| () 3 | 3 - Duas pistas |
| () 4 | 4 - Confirmação clara no Terreiro (nome, ponto riscado...) |
| () 5 | 5 - Confirmação concreta que trouxe resultado prático |

Resultado:

Some os números de cada pilar da escala.

- **0 a 6:** Sonho comum
- **7 a 10:** Ainda não dá para classificar como uma experiência mediúnica. Fique de olho, se repetir ou se confirmar considere uma comunicação espiritual.
- **11 a 15:** É bem provável que esse sonho tenha sido uma comunicação espiritual.



Diário dos Sonhos

Esse e-book possui direitos autorais. Estão expressamente proibidas quaisquer outras formas de utilização ou reprodução tais como: **editar, adicionar, reduzir e praticar qualquer ato de comercialização.**

A violação de quaisquer desses direitos exclusivos do titular, acarretará a sanções previstas na Lei 5988 de 14/12/1973 artigos 184 e 186 do Código Penal e Lei de Direitos Autorais (Lei 9610/1998).

