psemente

Diário de Sonhos

60 noites para anotar, lembrar e associar



Material educativo · PDF para imprimir

psemente.com.br

Todo sonho *tem algo a dizer*

Em 1900, Freud publicou *A interpretação dos sonhos*, o livro que marcou o nascimento da psicanálise. A ideia central é que os sonhos não são aleatórios: eles expressam, de forma disfarçada, desejos, medos e conflitos que não encontram espaço na vida acordada.

Por que os sonhos são tão estranhos

O sonho funciona como um tradutor que embaralha a mensagem:

- **Junta coisas.** Uma pessoa pode ter o rosto de alguém e a voz de outra. Freud chamou isso de condensação.
- **Desloca a emoção.** Um detalhe sem importância aparece carregado de sentimento, enquanto o principal passa quase despercebido.
- **Transforma ideias em cenas.** "Estou perdendo o controle" pode virar um carro sem freio.

Não existe dicionário de sonhos

Sonhar com dente caindo ou com água não tem um significado fixo. Para a psicanálise, quem pode descobrir o sentido de um sonho é quem sonhou, a partir das próprias lembranças e associações. É para isso que serve este diário.

Pesadelos frequentes, principalmente depois de algo muito difícil, merecem cuidado. Se eles estão atrapalhando seu sono e seu dia, procure ajuda profissional. Em sofrimento intenso, ligue 188 (CVV, 24 horas).

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Anote antes que ele vá embora

- **Deixe o diário e uma caneta ao lado da cama.** Os sonhos se apagam em poucos minutos depois de acordar.
- **Escreva antes de levantar e antes de olhar o celular.** Comece pelo que lembrar, mesmo que seja só uma imagem ou uma sensação.
- **Escreva tudo, sem organizar.** Pedaços soltos, cenas sem lógica e detalhes bobos são valiosos.
- **Deixe para associar depois.** Durante o dia, volte à página e responda às perguntas com calma.
- **Não sonhou ou não lembrou?** Anote isso também. Às vezes a memória volta mais tarde.
- **A cada quinze noites**, faça a revisão e procure o que se repete.

Perguntas para associar

Use estas perguntas sempre que quiser ir mais fundo. Não existe resposta certa: vale o que vier primeiro.

- Do que este lugar me lembra?
- Quem é esta pessoa, e quem mais ela poderia ser?
- O que eu senti no sonho? Quando já senti isso acordado?
- Qual detalhe parece sem importância, e por que será que ele ficou na memória?
- Alguma palavra do sonho tem dois sentidos?
- O que eu queria no sonho? O que eu evitava?
- Se este sonho fosse um filme, qual seria o título?

Noite 1

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 2

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 3

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 4

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 5

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 6

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 7

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 8

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 9

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 10

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 11

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 12

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 13

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 14

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 15

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

REVISÃO DAS NOITES 1 A 15

Mapa das repetições

Releia os registros destas quinze noites. Os sonhos costumam conversar entre si: o que volta, mesmo disfarçado, merece atenção.

Pessoas que apareceram

Lugares e cenários

Sentimentos que mais se repetiram

Um sonho que ficou comigo, e por quê

O que esses sonhos podem estar tentando dizer?

Noite 16

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 17

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 18

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 19

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 20

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 21

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 22

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 23

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 24

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 25

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 26

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 27

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 28

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 29

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 30

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

REVISÃO DAS NOITES 16 A 30

Mapa das repetições

Releia os registros destas quinze noites. Os sonhos costumam conversar entre si: o que volta, mesmo disfarçado, merece atenção.

Pessoas que apareceram

Lugares e cenários

Sentimentos que mais se repetiram

Um sonho que ficou comigo, e por quê

O que esses sonhos podem estar tentando dizer?

Noite 31

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 32

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 33

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 34

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 35

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 36

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 37

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 38

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 39

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 40

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 41

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 42

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 43

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 44

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 45

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

REVISÃO DAS NOITES 31 A 45

Mapa das repetições

Releia os registros destas quinze noites. Os sonhos costumam conversar entre si: o que volta, mesmo disfarçado, merece atenção.

Pessoas que apareceram

Lugares e cenários

Sentimentos que mais se repetiram

Um sonho que ficou comigo, e por quê

O que esses sonhos podem estar tentando dizer?

Noite 46

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 47

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 48

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 49

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 50

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 51

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 52

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 53

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 54

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 55

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 56

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 57

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 58

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 59

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

Noite 60

Data: ____/____ · Acordei às ____:____

O SONHO · ESCREVA TUDO, MESMO OS PEDAÇOS

Como acordei (circule)

tranquilo · assustado · triste · aliviado · confuso · com saudade · irritado · curioso · outro: _____

Pessoas, lugares e objetos

Do que isso me lembra?

Restos do dia: o que aconteceu ontem que pode ter entrado no sonho?

REVISÃO DAS NOITES 46 A 60

Mapa das repetições

Releia os registros destas quinze noites. Os sonhos costumam conversar entre si: o que volta, mesmo disfarçado, merece atenção.

Pessoas que apareceram

Lugares e cenários

Sentimentos que mais se repetiram

Um sonho que ficou comigo, e por quê

O que esses sonhos podem estar tentando dizer?

SESSENTA NOITES DEPOIS

O que os sonhos *contaram*

Releia as quatro revisões. Talvez você note temas que atravessam meses: uma pessoa que sempre volta, um lugar da infância, uma sensação de estar atrasado ou perdido. Essas repetições são o fio que vale puxar.

Os temas que atravessaram estas sessenta noites

O que eu entendo hoje sobre mim que não entendia antes

Falar dos sonhos com alguém que escuta de verdade, numa análise, por exemplo, costuma abrir caminhos que a escrita sozinha não abre. Encontre opções gratuitas e de baixo custo em **psemente.com.br/ajuda**.

SOBRE ESTE MATERIAL

Um material para refletir, não um tratamento

Este material faz parte da Psemente, um projeto gratuito de psicoeducação. Ele foi escrito por Tenório Rocha, estrategista de comunicação, escritor e estudante de Psicologia. É um material educativo: não é psicoterapia, não faz diagnóstico e não substitui o acompanhamento com profissionais de saúde.

Se em algum momento este material trouxer um sofrimento muito intenso, pare, respire e procure alguém. Você não precisa passar por isso sozinho.

Onde buscar ajuda

188
CVV: apoio emocional gratuito, 24 horas, por telefone ou chat (cvv.org.br)

192
SAMU: emergências, incluindo crises com risco à vida

UBS
Posto de saúde: porta de entrada do SUS, acolhe e encaminha

CAPS
Atenção psicossocial do SUS: atende sem encaminhamento

Mais serviços perto de você, inclusive clínicas-escola e clínicas sociais: **psemente.com.br/ajuda**

Direitos de uso. Este PDF é gratuito. Você pode imprimir quantas cópias quiser e compartilhar o arquivo, sem alterar o conteúdo. Não é permitido vender este material. © 2026 Psemente. As lições gratuitas que inspiraram este material estão em psemente.com.br.