

A PIERNA SUELTA

DIARIO DE SUEÑOS

Román Belmonte. Ana Rodríguez



1. Necesitas este diario y un bolígrafo cerca de la cama.
2. Anota al despertar las características de tu sueño mientras la memoria esté fresca.
3. Escribe todos los detalles y cómo te hizo sentir.
4. Ponle un título que te ayude a recordarlo y asociarlo con otros sueños.
5. Y lo más importante, no le busques significado. Y si lo haces, no te juzgues por muy extraño que te parezca.



IGLÚ

¿CÓMO MONTAR ESTE DIARIO?

Si quieres utilizar este diario, solo tienes que seguir estos pasos:

1. Imprime una copia de las páginas 1 a 3.
2. Imprime tantas copias como te apetezca de la página 4.
3. Grapa todas las hojas y, ¡ya tienes tu diario!

IGLÚ





SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ



SUEÑO NÚMERO _____

TÍTULO _____

¿QUÉ PASABA EN EL SUEÑO? _____

¿QUÉ PERSONAJES APARECÍAN? _____

¿QUÉ COLORES VI? _____

¿RECUERDO ALGÚN OLOR? _____

¿RECUERDO ALGÚN SONIDO? _____

¿CÓMO ME SENTÍA? _____

LO DIBUJO ASÍ