

# 1) Guia rápido – “Como ler um sonho em 5 passos”

## 1. Acolha

- Anote o sonho ao acordar, no tempo verbal do **presente**.
- Título curto que “segura” a imagem-ímã.

## 2. Encontre a Imagem-Ímã

- Qual a **cena-núcleo** (frame) que concentra afeto e sentido?
- Onde o corpo **reage** (calor, frio, aperto, expansão)?

## 3. Associe

- 3 associações **pessoais** (memórias, lugares, pessoas).
- 1 associação **cultural/arquetípica** (mito, símbolo, conto).

## 4. Dialogue

- Faça **3 perguntas de prática** à cena ou a um personagem.
- Escute respostas **breves** (sem racionalizar demais).

## 5. Ato Mínimo

- Transforme o entendimento em **gesto** concreto, simples, seguro.

## Check-list do Ato Mínimo

- É **pequeno** ( $\leq$  5 minutos / custo zero ou quase).
- É **corporal** ou **espacial** (mãos, voz, respiração, arrumar algo).
- **Honra** a imagem-ímã (cor, forma, objeto, direção).
- **Não invade** ninguém / respeita limites e contexto.
- Posso realizar **hoje**.

Ex.: acender uma vela **azul** por 3 minutos; colocar uma **pedra** no bolso; desenhar a **porta** do sonho e colá-la no diário; caminhar até a **árvore** da praça e encostá-la com a palma da mão.

## 2) Fichas imprimíveis – Diário de Sonhos

### Cabeçalho

- **Data / Hora do despertar:** \_\_\_\_\_ **Local:** \_\_\_\_\_
- **Qualidade do sono (1-5):**  1  2  3  4  5

### Título do sonho:

---

### Relato (no presente):

**Imagen-Ímã (desenhe ou descreva):**

[ espaço para desenho ]

**Afeto no corpo (onde e como?):**

calor  frio  formigamento  aperto  expansão

outro: \_\_\_\_\_

**Localização:**

---

**Associações pessoais (3):**

1.

2.

3.

## **Associação arquetípica/cultural (1):**

### **Três perguntas de prática ao sonho/personagem:**

1.

2.

3.

### **Ato Mínimo (definir e realizar hoje):**

**Feito?**  sim  não **Como me senti depois?**

---

**Seguimento (sincronicidades/dream signs nos dias seguintes):**

### 3) Termo de cuidado – Círculos de Sonhos

#### Confidencialidade e Consentimento

1. **Confidencialidade:** Tudo o que é partilhado permanece **estritamente confidencial**. Participantes comprometem-se a **não reproduzir** relatos, imagens ou dados fora do círculo.
2. **Consentimento:** Compartilhar é **opcional**. Cada pessoa pode **passar** a vez ou retirar-se a qualquer momento.
3. **Cuidado com interpretações:** Evitamos “traduções prontas”. Oferecemos **perguntas e espelhos**; a pessoa sonhadora mantém a **autoridade** sobre o próprio significado.
4. **Limites e segurança:** Não oferecemos diagnóstico médico/psicológico. Para sofrimento intenso, encaminharemos a **atendimento profissional**.
5. **Regra do tempo e presença:** Telefones no silencioso; escuta respeitosa; falas **breves** e **no presente**.
6. **Registros:** Diários são **pessoais**. Qualquer gravação exige **consentimento explícito** de todos.
7. **Responsabilidade:** Cada participante é responsável por seus **atos mínimos** e por avaliar sua **própria segurança** ao realizá-los.

Assinaturas: \_\_\_\_\_ Data: / /

## 4) Sinais de trilha – Ícones para a leitura escaneável

Use emoji (rápido) ou pequenos glifos. Sugestão de três:

- **Perguntas de prática** →  (*label: "Pergunte ao Sonho"*) Uso: antes de listas de perguntas, diálogos de escrita.
- **Red flags / Cuidado** →  (*label: "Cuidado clínico"*) Uso: quando houver temas de risco, luto recente, trauma, dissociação.
- **Ato Mínimo** →  (*label: "Ato mínimo"*) Uso: botões práticos, check-lists, exercícios de 5 minutos.

## 5) Mapa de Símbolos – Mini-dicionário (entradas curtas)

2-3 linhas cada + **ver também** para referência cruzada.

**Água** – Afetos, inconsciente, matriz. Turva: confusão; clara: vitalidade e fluxo. **Ver:** Mar, Chuva, Inundação.

**Anel** – Compromisso, vínculo, ciclo fechado. Quebrado: pacto rompido. **Ver:** Ouro, Mão.

**Aranha** – Tecitura do destino, criatividade paciente; também aprisionamento. **Ver:** Rede, Casa.

**Arco-íris** – Ponte psico-pôntica após a tempestade; reconciliação de opositos. **Ver:** Luz, Chuva.

**Avião** – Perspectiva elevada, projeto ambicioso; queda: perda de controle. **Ver:** Voo, Elevador.

**Árvore** – Eixo Self, crescimento orgânico; raízes = ancestralidade. **Ver:** Floresta, Fruto.

**Casa** – Estrutura do ego. Cômodos indicam funções (cozinha = nutrição; porão = inconsciente). **Ver:** Porta, Janela.

**Cavalo** – Energia instintiva que precisa de rédeas justas. **Ver:** Touro, Lobo.

**Caverna** – Recolhimento iniciático; retorno ao ventre para germinar. **Ver:** Noite, Subsolo.

**Cobra** – Força libidinal/regenerativa; muda de pele = transformação. **Ver:** Veneno, Fogo.

**Corpo nu** – Vulnerabilidade/autenticidade; vergonha sinaliza crítica interna. **Ver:** Espelho, Roupa.

**Criança** – Potencial do Self, começo, espontaneidade. **Ver:** Brinquedo, Escola.

**Elevador** – Trânsito entre níveis de consciência; preso = estagnação. **Ver:** Escada, Voo.

**Estrada** – Processo, telos; bifurcação pede decisão consciente. **Ver:** Porta, Mapa.

**Fogo** – Purificação, insight; descontrole = ira ou burnout. **Ver:** Cinza, Forja.

**Floresta** – Território do desconhecido fértil; perder-se para encontrar-se. **Ver:** Árvore, Lobo.

**Gato** – Intuição, independência, guardião liminar. **Ver:** Sombra, Casa.

**Hospital** – Reparação psíquica; também alerta de cuidado físico/emocional. **Ver:** Sangue, Médico.

**Inundação** – Afetos transbordando; pedir diques (limites/rituais). **Ver:** Água, Chuva.

**Lua** – Ciclicidade, fantasia, maternagem; fases espelham humor. **Ver:** Noite, Maré.

**Mão** – Agenciamento, toque, “posso pegar?” **Ver:** Anel, Ferramenta.

**Mar** – Inconsciente vasto; navegar = relacionar-se com o indomado. **Ver:** Barco, Água.

**Montanha** – Meta, ascese; subida difícil, vista ampla. **Ver:** Caminho, Pedra.

**Morte** – Fim de ciclo/renovação; raramente literal. **Ver:** Fênix, Osso.

**Ouro** – Valor essencial, alquimia do Self. **Ver:** Sol, Anel.

**Porta** – Liminar, escolha de passagem; trancada = adiamento. **Ver:** Chave, Casa.

**Queda** – Perda de estabilidade; convoca humildade e novo suporte. **Ver:** Voo, Chão.

**Roupa** – Persona, papel social; roupa errada = inadequação percebida. **Ver:** Espelho, Nudez.

**Sangue** – Vida, pacto, linhagem; em excesso: alerta. **Ver:** Ferida, Hospital.

**Tempestade** – Conflito afetivo que limpa; aguarde o **arco-íris**. **Ver:** Vento, Água.

**Touro** – Força terrena, limites, posse; pode sinalizar teimosia. **Ver:** Cavalo, Ouro.

**Voo** – Expansão imaginativa, visão do todo; medo de cair = ansiedade de autonomia. **Ver:** Avião, Queda.

## 6) Bibliografia comentada (3-5 linhas cada)

- **C. G. Jung – *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo***  
Bases para trabalhar imagens que transbordam o pessoal. Útil para reconhecer “temas grandes” aparecendo em sonhos e como eles nos atravessam.
- **C. G. Jung – *Psicologia e Alquimia***  
Sonhos como laboratório simbólico; metáforas de nigredo-albedo-rubedo iluminam processos de transformação e integração.
- **C. G. Jung – *Símbolos de Transformação***  
Como motivos míticos e sexuais-criativos se reorganizam nos sonhos, abrindo caminho para individuação.
- **Marie-Louise von Franz – *A Interpretação dos Contos de Fadas***  
Método fino para ouvir imagens coletivas; treina o olhar para padrões que também aparecem nos sonhos.
- **Marie-Louise von Franz – *O Processo dos Sonhos***  
Manual prático e profundo sobre séries oníricas, compensação e função prospectiva do sonho.
- **James Hillman – *O Sonho e o Submundo***  
Abordagem imaginal: descer com a imagem, sem “corrigir” o sonho; antídoto ao moralismo interpretativo.

- **Robert A. Johnson – *Trabalho Interior***  
Passo a passo acessível (anotar, associar, amplificar, ritualizar). Excelente para iniciantes em ato mínimo.
- **Stephen Aizenstat – *Dream Tending***  
Técnica de “cuidar” do sonho como ser vivo; bom repertório de perguntas de prática e trabalho em grupo.
- **Arnold Mindell – *Dreambody***  
Pontes entre sonho e corpo; pistas somáticas que antecedem imagens oníricas e sintomas.
- **Nise da Silveira – *Imagens do Inconsciente***  
Clínica da imaginação ativa no Brasil; lições de respeito à imagem e ao processo criativo do paciente.
- **Fritz Perls et al. – *Terapia Gestalt*** (cap. de trabalho com sonhos)  
Encarnação de partes do sonho (cadeira vazia, dar voz aos elementos). Complementa a perspectiva junguiana.
- **Clarissa Pinkola Estés – *Mulheres que Correm com os Lobos***  
Contos como sonhos coletivos; fortalece o instinto e a leitura simbólica feminina.

## 7) Fecho prático – Plano de 7 dias (micro-rituais)

Cada dia: 1 **Ato Mínimo** + 1 **Pergunta de prática** + 1 **Cuidado corporal**.

### **Dia 1 – Abrir a Porta**

- Ato mínimo: colar uma **porta desenhada** no diário.
- Pergunta: “O que pede passagem em mim?”
- Cuidado: 3 respirações fundo-lentas ao acordar.

### **Dia 2 – Nomear a Água**

- Ato mínimo: colocar um **copinho d'água** no altar.
- Pergunta: “Que emoção precisa fluir?”
- Cuidado: beber água consciente por 1 minuto.

### **Dia 3 – Honrar o Corpo**

- Ato mínimo: tocar com a palma a área que reagiu no sonho.
- Pergunta: “O que meu corpo já sabe e eu ainda não disse?”
- Cuidado: alongamento de 2 minutos.

### **Dia 4 – Dialogar com a Imagem**

- Ato mínimo: escrever 4 linhas do **diálogo** com um personagem.

- Pergunta: "Qual é a sua função para mim hoje?"
- Cuidado: 5 minutos offline antes de dormir.

## **Dia 5 – Pequena Oferenda**

- Ato mínimo: oferecer cor/objeto do sonho (ex.: **pedra**).
- Pergunta: "O que agradeço e o que libero?"
- Cuidado: arrumar 1 ponto da casa que o sonho sugeriu.

## **Dia 6 – Caminho**

- Ato mínimo: caminhar 7 minutos **na direção** que o sonho indica (leste/oeste, subir/descer).
- Pergunta: "Qual passo cabe agora?"
- Cuidado: atenção ao ritmo da respiração ao andar.

## **Dia 7 – Integração**

- Ato mínimo: criar um **símbolo síntese** (desenho ou colagem).
- Pergunta: "Que compromisso assumo por 1 semana?"
- Cuidado: banho morno consciente, imaginando a água selando o processo.