

INVERSER UN MAUVAIS RÊVE

Si un mauvais rêve vous tire du sommeil dans un état d'angoisse ou d'irritation, vous pouvez vous imaginer en train de changer la fin du rêve.

Par exemple, si vous rêvez que vous êtes dans un immeuble sombre, imaginez que vous sortez du bâtiment pour émerger à la lumière du jour. Imaginez-vous en train de passer d'un monde inférieur et sombre à un univers supérieur et plus léger. En agissant ainsi, vous pourriez comprendre tout à coup la signification de votre rêve.

**Vous pouvez
changer la fin
du rêve.**

– Harold Klemp