NEURALDREAM

DREAM JOURNAL / VOLUME 01

La notte lascia una traccia.

Sette notti per osservare, ricordare e dare spazio alla tua immaginazione.

Nome _____

Dal _____ al _____

01 / UN PICCOLO RITUALE

Prima di iniziare

Questo diario è un invito a osservare ciò che ricordi dei tuoi sogni. Non è un protocollo clinico e non promette un sogno lucido entro sette notti.

Notti 1-2 / Osserva

Al risveglio annota anche solo un dettaglio: un luogo, un colore, una sensazione. Se non ricordi nulla, scrivilo.

Notti 3-4 / Dai un nome al segnale

Prima di dormire, scegli una semplice intenzione: se mi accorgo di qualcosa di insolito, mi chiederò se sto sognando.

Notti 5-7 / Rileggi e confronta

Ritrova dettagli che si ripetono. Nota le differenze tra ricordo, percezione di una luce e consapevolezza di stare sognando.

Se usi NeuralDream

Segui il manuale del prodotto per timer, impostazioni, cura e utilizzo. Questo diario non sostituisce le istruzioni e non suggerisce un intervallo del timer. Non modificare il riposo per completare le pagine.

Il dispositivo emette impulsi luminosi. In caso di fotosensibilità o precedenti crisi provocate da luci, non utilizzarlo senza indicazione medica. Interrompi l'uso se avverti fastidio.

Notte 01

Data _____ Un titolo per il sogno _____

Che cosa ricordo?

Luoghi, persone o dettagli insoliti

Come mi sentivo nel sogno?

Ho riconosciuto di stare sognando?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo

Se usavo NeuralDream: ho notato una luce nel sogno?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo [ ] Non usavo la maschera

Notte 02

Data _____ Un titolo per il sogno _____

Che cosa ricordo?

Luoghi, persone o dettagli insoliti

Come mi sentivo nel sogno?

Ho riconosciuto di stare sognando?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo

Se usavo NeuralDream: ho notato una luce nel sogno?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo [ ] Non usavo la maschera

Notte 03

Data _____ Un titolo per il sogno _____

Che cosa ricordo?

Luoghi, persone o dettagli insoliti

Come mi sentivo nel sogno?

Ho riconosciuto di stare sognando?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo

Se usavo NeuralDream: ho notato una luce nel sogno?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo [ ] Non usavo la maschera

Notte 04

Data _____ Un titolo per il sogno _____

Che cosa ricordo?

Luoghi, persone o dettagli insoliti

Come mi sentivo nel sogno?

Ho riconosciuto di stare sognando?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo

Se usavo NeuralDream: ho notato una luce nel sogno?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo [ ] Non usavo la maschera

Notte 05

Data _____ Un titolo per il sogno _____

Che cosa ricordo?

Luoghi, persone o dettagli insoliti

Come mi sentivo nel sogno?

Ho riconosciuto di stare sognando?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo

Se usavo NeuralDream: ho notato una luce nel sogno?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo [ ] Non usavo la maschera

Notte 06

Data _____ Un titolo per il sogno _____

Che cosa ricordo?

Luoghi, persone o dettagli insoliti

Come mi sentivo nel sogno?

Ho riconosciuto di stare sognando?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo

Se usavo NeuralDream: ho notato una luce nel sogno?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo [ ] Non usavo la maschera

Notte 07

Data _____ Un titolo per il sogno _____

Che cosa ricordo?

Luoghi, persone o dettagli insoliti

Come mi sentivo nel sogno?

Ho riconosciuto di stare sognando?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo

Se usavo NeuralDream: ho notato una luce nel sogno?

[ ] Sì [ ] No [ ] Non ricordo [ ] Non usavo la maschera

07 / GUARDA INDIETRO

Le tracce della tua settimana

Che cosa si è ripetuto?

Qual è il frammento che voglio ricordare?

Che cosa vorrei osservare la prossima settimana?

Nessuna esperienza da dimostrare, nessun punteggio da raggiungere. Il diario conserva quello che ricordi; una notte senza ricordi è comunque una parte del percorso.