Dromen over je overleden ouder: Wat betekent dat nou eigenlijk?

Een liefdevolle gids voor als je wakker wordt met vragen.

Lieve jij,

je wordt wakker. Misschien met een traan, misschien met een glimlach...of misschien wel allebei tegelijk. Je droomde over je overleden ouder....en nu vraag je jezelf af:

- Wat betekent dit?
- Is dit ‘gewoon’ verwerking? Of was het echt contact?
- Moet ik hier iets mee?

Ik begrijp je en ik herken het ook helemaal. Ik heb het zelf namelijk ook meegemaakt.

Daarom maakte ik deze korte PDF voor je. Zodat je niet blijft ronddwalen in je hoofd, maar op een rustige manier kunt voelen wat jouw droom je wil vertellen.

5 veelgestelde vragen over dromen van overleden ouders

1. Is dit 'gewoon een droom' of was het écht contact?

Dat weet alleen jij. Maar vaak voelt een bezoekdroom helderder, rustiger en écht anders dan een normale droom. Alsof je elkaar écht even raakte.

2. Waarom droom ik ineens weer over mijn ouder, terwijl het verlies al zo lang geleden is?

Rouw is geen rechte lijn. Soms opent er ineens een deurtje in je hoofd of hart. Een droom kan je eraan herinneren dat liefde niet ophoudt, ook niet na jaren.

3. Waarom voelt zo'n droom soms zo verwarrend?

Omdat je verstand vaak iets anders zegt dan je gevoel. Je verstand zegt: *"Dit kan niet."* Maar je gevoel zegt: *"Maar het voelde wél zo."* Laat het er gewoon allebei zijn...alles is oké.

4. Moet ik hier iets mee?

Nee, je moet helemaal niks, maar je mág er wel wat mee. Stilstaan bij je droom kan helend zijn. Het kan je helpen om gemis, liefde en verlangen naar verbinding een plek te geven.

5. Kan ik zelf iets doen om rustiger te dromen?

Ja, daar heb ik 2 oefeningen voor. Die vind je op pagina 5.

Het verschil tussen verwerkingsdromen en bezoekdromen

Verwerkingsdromen:

Deze zijn vaak chaotisch of emotioneel. Ze lijken soms nergens op, maar verwerken onbewust iets waar je overdag mee bezig bent.

Bezoekdromen:

Voelen kalm, helder en liefdevol. Je wordt vaak wakker met een warm gevoel. Het lijkt alsof er echt contact was, en dat gevoel blijft vaak nog even hangen.

Beide soorten dromen zijn oké. Er is geen goed of fout.

Mini-ritueel voor het slapen: Contact maken vanuit rust

Wil je de kans op een kalme/rustige droom vergroten? Of zelf een liefdevolle verbinding maken voor je gaat slapen?

Doe dan dit:

- Leg een hand op je hart.
- Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit.
- Fluister zacht (in je hoofd of hardop):

“Ik mis je en ik hou van je. Als je me vannacht iets wil laten voelen en/of vertellen, ben ik er klaar voor. En als dat niet zo is, is het ook oké.”

- Laat daarna los. Je hoeft niks te forceren. Alleen al deze intentie helpt je systeem om in liefde te zakken.

Schrijfopdracht: Wat wil je nog zeggen of vragen?

Pak een pen en papier en schrijf op:

- Wat zou je je ouder nog willen vertellen?
- Wat zou je nog willen vragen?

Waarom dit helend werkt?

Omdat het hoofd vaak bezig blijft met ‘het snappen’ van de droom, terwijl je hart misschien gewoon iets wil uitspreken. Door het op te schrijven, geef je je binnenwereld ruimte en dat lucht vaak op.

Wil je hier verder over praten?

Stuur me gerust een appje: 06 10 80 51 23

Soms heb je gewoon even iemand nodig die luistert. Iemand met een soortgelijke ervaring, iemand die het begrijpt.

Je hoeft dit niet alleen uit te zoeken.

Liefs,

José van Breugel | Rouw- en levensmentor voor vrouwen

www.zondermoetenopblotevoeten.nl