

Los humanos hemos buscado siempre significados y mensajes ocultos en los sueños

Los antiguos egipcios y griegos creían que se trataba de mensajes procedentes del mundo sobrenatural, y esto hacía de la interpretación de los sueños una habilidad enormemente valorada, demandada por la nobleza y los mandatarios.

Actualmente, en la estela de las ideas desarrolladas por Sigmund Freud y Carl Jung el pasado siglo, los sueños se interpretan en clave psicológica, lo que convierte su interpretación en una fuente aún más significativa de orientación, inspiración y creatividad desde lo más profundo de nuestro ser.

Cuando tu mente sueña, hace las veces de terapeuta interior, ¡y te sale mucho más barato que una sesión de psicoterapia!

Mientras duermes, tu mente te brinda en sueños orientación, consuelo, advertencias y respuestas.

El problema es que la mayoría no sabemos interpretar los símbolos que aparecen en nuestros sueños, así que nos perdemos una fabulosa oportunidad de tomar el mando de nuestra propia vida.

Este mazo de cartas ilustradas es un oráculo de los sueños que te desvelará el significado de los 60 sueños más comunes.

Es muy probable que, en el transcurso de tu vida, tengas estos 60 sueños. A partir de ahora, cada vez que tengas uno de estos 60 sueños principales, emplea las cartas para descifrar su significado y resolver los interrogantes y preocupaciones profundos que está abordando el sueño. De este modo, aprovecharás el poder onírico para orientar tu vida en una dirección benéfica.

Emplea el mazo de cartas del *Descifrador de sueños* para hacer de la práctica de recordar los sueños una rutina diaria.

Las investigaciones indican que las personas que recuerdan sus sueños suelen sentirse más sanas y serenas. Si te cuesta recordarlos, no significa que no los tengas, sino que no recuerdas haber soñado.

Asegúrate de dejar un bolígrafo y un bloc de notas junto a la cama para anotar tus sueños nada más despertar; si no los anotas en cuanto despiertes, su recuerdo tenderá a desvanecerse.

Cuando escribas tus sueños (o apuntes unas simples notas sobre ellos), no intentes hacerlo con demasiada lógica. Límitate a registrar las asociaciones o imágenes que te lleguen, por absurdas que sean.

También puede ser interesante pensar en una pregunta antes de irte a dormir y ver qué respuestas te envía tu mente en sueños.

Lee las cartas más de una vez, despacio; cada vez que lo hagas descubrirás nuevos significados o asociaciones. Observa la ilustración, quizás te sugiera también interpretaciones útiles.

Deja simplemente que tu mente se relaje tras utilizar una carta y a ver qué ideas te surgen. Cuanto más te centres en el significado de tus sueños, más sueños es probable que recuerdes.

Además, emplear uno de estos 60 sueños y su imagen asociada como punto focal de una meditación diaria es una potente forma de recordarle a tu mente que estás atendiendo a los mensajes que te manda en sueños para mejorar tu vida.

Emplea este mazo de cartas como ayuda para recordar sueños increíbles que tienen el poder de brindarte iluminación e inspiración. Haz que los sueños operen como una parte valiosa de tu vida.

Si quieres usar estas cartas con tus amigos, he aquí otros usos que puedes darles:

Desliz freudiano

Por turnos, robad una carta e intentad interpretar la imagen. Cada vez que alguno adivine el significado básico, gana un punto.

¿Quién tiene sueños como este?

Cada uno elige una o más cartas correspondientes a algún sueño que haya tenido. Barajad las cartas elegidas e id sacándolas una a una, intentando adivinar de quién es cada sueño. Cada vez que alguien lo adivine gana un punto.

Sueña conmigo

Escoge un sueño que creas que le pega a otro jugador y explica por qué.

Vivir un sueño

Escoge una carta al azar y representa el sueño, ¡sin palabras! Los demás tienen que adivinar de qué se trata.

¿Quién es el más soñador?

Repasad todas las cartas y apuntad los sueños que habéis tenido, así comprobaréis quién es el más soñador. ¿Cuál es el sueño más común? ¿Y cuál es el que suele repetirse con más frecuencia?

Texto de Theresa Cheung

Theresa Cheung se graduó en el King's College de Cambridge y lleva investigando y escribiendo sobre espiritualidad y crecimiento personal más de 20 años. Dos de sus libros entraron en la lista de los 10 más vendidos del *Sunday Times* y entre sus numerosos *bestsellers* están títulos como *The A to Z Dream Dictionary* (2019) y *21 Rituals To Change Your Life* (2017). Sus libros se han traducido a más de 40 idiomas y sus artículos han aparecido también en periódicos y revistas. Entre sus apariciones en medios se encuentran un debate sobre espiritualidad con Piers Morgan en GMTV y el podcast *Under the Skin* de Russell Brand.

Ilustraciones de Harriet Lee-Merrion

Harriet Lee-Merrion es una laureada ilustradora residente en Bristol, Reino Unido. Su obra ha aparecido en publicaciones como el *New York Times*, el *Washington Post* y *The Guardian*, y se ha expuesto en Nueva York, Londres y Berlín.

GG

Encuentra esta caja en tu librería habitual o en la página [web de la editorial](http://www.editorialgg.com)



Descifrador de sueños
Theresa Cheung

www.editorialgg.com