



שבע פרות שמנות, אוגוסט 2026
מפגש ראשון | מבנה ותפקיד החלום



ברוכים הבאים

היום נלמד:

- הודעות ולוגיסטיקה של הקורס
- למה אני מלמד פתרון חלומות?
- מהם חלומות ומה תפקידם?

על פי פרויד

על פי יונג

על פי רא

- איך לתעד חלומות ביעילות
- מהו מבנה החלום ואיך לספר ולתעד אותו





למה אני מלמד פתרון חלומות

חלומות על פי שמעון פרויד

- חלומות הם שער לתת מודע
- חלומות מציעים הצצה למאויים סמויים, כחדים וקונפליקטים לא כתורים.
- חלומות הם תוצר של מחשבות מודחקות שלעיתים לא מקובלות חברתית או מלחיצות נפשית.
- פרויד מבדיל בין תוכן המניפסט (תוכן החלום) לבין התוכן הסמוי (המסר החבוי בחלום)
- החלום מאפשר שחרור קיטור – הבעה של רגשות מודחקים, מילוי מאויים בצורה בטוחה
- ניתן להשתמש בחלום על מנת להשיג מודעות עצמית, להעלות זיכרונות מודחקים, לפתור קונפליקטים



חלומות על פי קארל יונג

- החלום הוא תוצר של תת מודע אישי ותת מודע קולקטיבי
- החלום בנוי ביסודו מאבות טיפוס (ארכיטיפים) שחוזרים על עצמם. אבא, אמא, גיבור, אנימה, אנימוס וכו'
- יש לחלום הכוונה אינטליגנטית! יכול לסייע בהגשמה עצמית. זה כלי לאינדיבדואליזציה
- אבות הטיפוס כוללים גם סמלים מיתולוגיים, תרבותיים, היסטוריים ודתיים.





חלומות על פי רא (חוק האחד)

- לרוב, החלום הוא כלי להתפתחות תודעתית. הוא רומז לנו על החסמים במרכזי האנרגיה ומסביר את מהותם של הזרזים שאנחנו פוגשים ביום יום
- יש מקרים נדירים בהם החלומות הם נבואיים
- אנשים שהצליחו לפתוח את מרכז האינדיגו יכולים להיעזר בחלומות ככלי גישה לאני-העליון או לתקשורת עם מורים ממימדים אחרים

סיכום: תפקיד החלום

- לסייע לנו להשיל תבניות התנהגות רגשיות שלא משרתות אותנו
- לסייע לנו במצוקה נפשית
- לכוון אותנו לשורש הנשמה שלנו, לייעוד
- לתת לנו עצות, סימנים ותמיכה במסע התודעתי להגשמה עצמית
- (נדיר): להודיע לנו על משהו שמתקרב ובא ואנחנו צריכים להיות מוכנים לו
- (נדיר): כלי לתקשורת בין מימדית





איך לתעד חלומות

- תרגול והתמדה משפרים תוצאות!
- מהו מקום הכתיבה? צריך אור? כלי כתיבה?
- יומן חלומות מסייע בטווח הרחוק
- כתיבה יעילה של החלום: לתאר תחושות
- לפרט כמה שיותר, לא לנסות לפענח
- סוגריים להערות מתווספות
- לסכם סמלים
- ניתן לבקש חלומות!

נסיעה לארץ חשוכה: אנונימית, אוגוסט 2026

טסתי לחו"ל, למדינה שבה אין זכויות לנשים, משהו כמו אפגניסטן או דומה. על המטוס אני מגלה שאין לי דרכון בכלל או שהדרכון שלי לא בתוקף ואני בלחץ - כי אנחנו כבר באוויר ואיך בכלל נתנו לי לצאת מהארץ?

המטוס נראה יותר כמו ספינה או חללית עם מדרגות למטה יש שם חיפוי עץ או בריכה, ויש שם מישהי שמארגנת את כל הארוע (היא מהמארגנים של הטיסה/טיול) והיא ממש מנסה לעזור לי ומרגיעה אותי שהכל יהיה בסדר.

אנחנו כבר בחו"ל במדינה הזאת שהיא קצת פרימיטיבית, והם בודקים לי את הדרכון ולא שמים לב שהוא לא בתוקף. אישה שעובדת שם מכניסה לדרכון חתיכת נייר כמו טישו ושמה אותו בצד. היא עם כיסוי ראש, אני לא מבינה את השפה שלה. אני מפחדת שהיא לא תחזיר לי את הדרכון.

הידיעה / תחושה בצהוב

נסיעה לארץ חשוכה: אנונימית, אוגוסט 2026

אפשר לראות שלא ממש אכפת לה מהדרכון, יותר חשוב לה מה שהיא תעשה עכשיו - היא לוקחת מוט ברזל מלובן וצורבת את היד שלי במפרק מתחת לכף היד שתי צורות כאלה שנראות כמו מ ו וקו מתחתיה.

הסימן הזה עכשיו עליי ולא יעלם - אני לא יכולה להגיד שלא נכנסתי למדינה, כי זה צרוב לי על כף היד.

אני ממש בלחץ - איך אני אצא מהמדינה הזאת בלי דרכון בתוקף? איך אני אחזור למדינה שלי?

אני ממש בלחץ, אני מרגישה לכודה ושאין לי איך לברוח, אני מפחדת גם בגלל שאני אישה במדינה פריטיבית וגם בגלל שעכשיו אני במצב מסוכן וצריך להבריא אותי החוצה מכאן וגם פנימה לארץ, וזה מרגיש בלתי אפשרי.

המארגנים ממש נחמדים וממש מנסים לעזור לי, אבל אני לא מאמינה שהם יצליחו ותכף הם ימריאו לטיול הבא שלהם וישאירו אותי כאן.



רכיבי החלום

- **הסיפור:** מה קרה בחלום?
- **הידיעה / תחושה:** איך הרגשתם? מה אתם יודעים שמישהו שישמע את הסיפור של החלום לא יידע? לרוב לא מתועד, אבל חשוב!
- **הרקע:** הקשרים היסטוריים חבויים, מה אנחנו עוברים בימים אלו, מה האנשים בחלום מסמלים עבורנו. אין צורך לתעד אבל קריטי לפתרון
- **התובנה:** המסר החבוי. הקונפליקט, הרגש, או הזרז התודעתי שאנחנו מנסים לגלות!





הרקע הרגשי: עם מה אתם מתמודדים בימים אלו?



שאלות מכוונות למציאת הרקע

- עם איזה אתגר אתם מתמודדים בימים אלו?
- מה הכי מפחיד / מדאיג אתכם בשלב זה של חייכם?
- אם היתה לכם שאלה אחת עליה אתם יכולים לקבל תשובה, מה היא היתה?
- אם הייתם מול מורה רוחני גבוה, מה הייתם מבקשים ממנו או ממנה?
- באיזה תחום בחיים אתם צריכים עזרה כרגע?
- למה אתם כמהים?

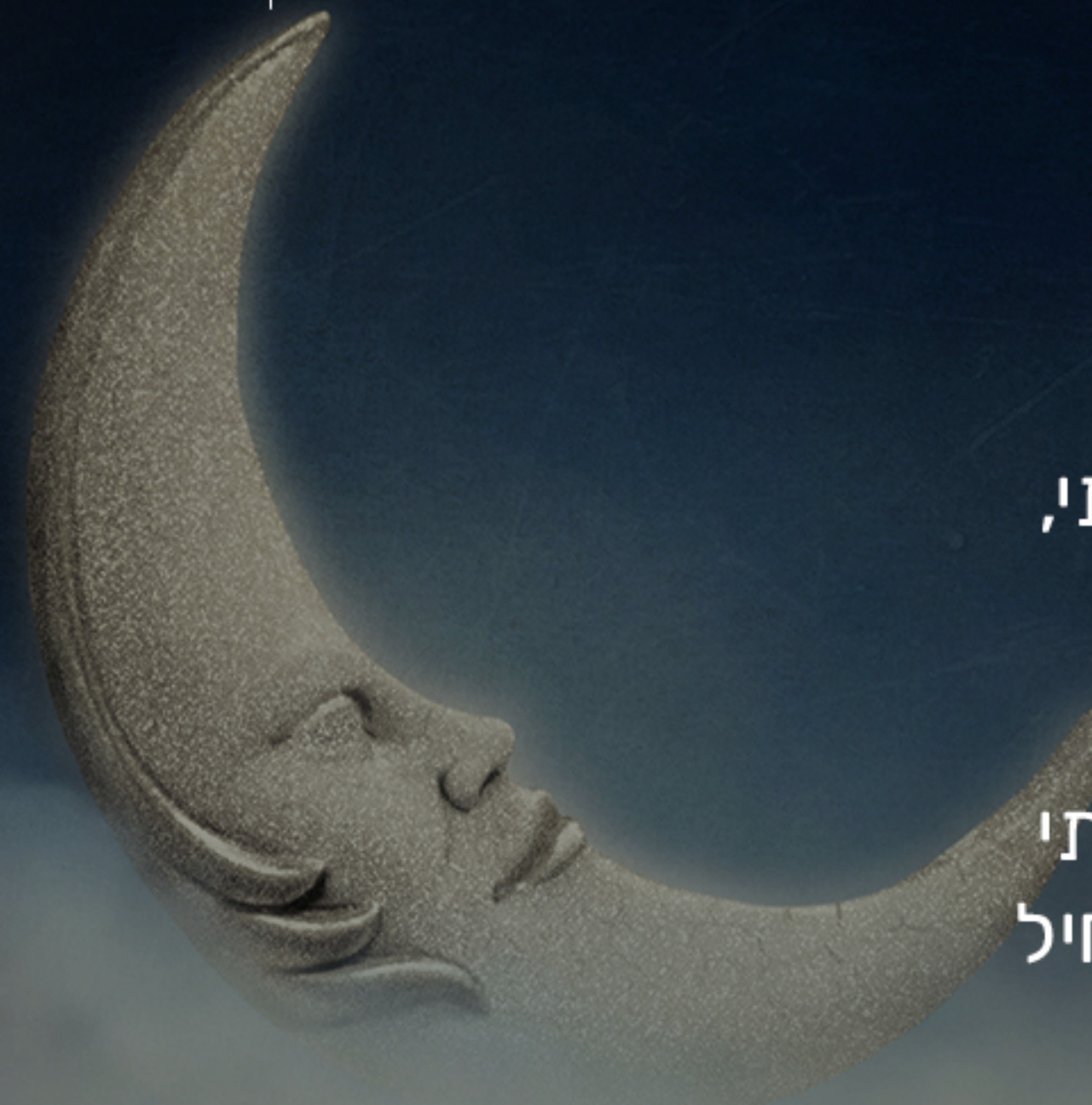
תריס הגלילה שנפרם: מעיין, 2 באוגוסט 2026

חלמתי שניסיתי לסגור את התריס גלילה החשמלי של הסלון בביתי ולא הצלחתי, הוא ממש החל להיפרם ולהתעופף כאילו הפך לרופף ואיבד אחיזה במסילות.

אני זוכרת שהרגשתי סטרס נורא גדול כאילו אני חייבת לסגור את התריס כי לילה וחשור ומשהו גדול מגיע ואני חייבת לסגור ולשמור על הבית. בחלום קראתי לבעלי אבל אז הוא קרא לי בחזרה ואמר שעוד רגע יחלו התראות שהולך להתחיל משהו גדול ושאבוא לקחת את הילדים מהקומה למעלה.

לקחתי את בני בכורי ויצאנו לחפש מרחב מוגן ובעלי אמר שיקח את בני הקטן שעוד ישן ויצטרף אלינו, אבל אז אבדו דרכנו והם לא הגיעו למירב המוגן ויצאנו לחפש אותם. אבל אז גם בני בכורי נעלם לי והתמלאתי פחד ובעתה ואז התעוררתי.

[אני כבר שבועיים חולמת חלומות מאוד אינטנסיביים ומתעוררת פעמיים לפחות בלילה לרוב באותה שעה (2:45) וחוזרת לחלום עוד חלום אינטנסיבי].



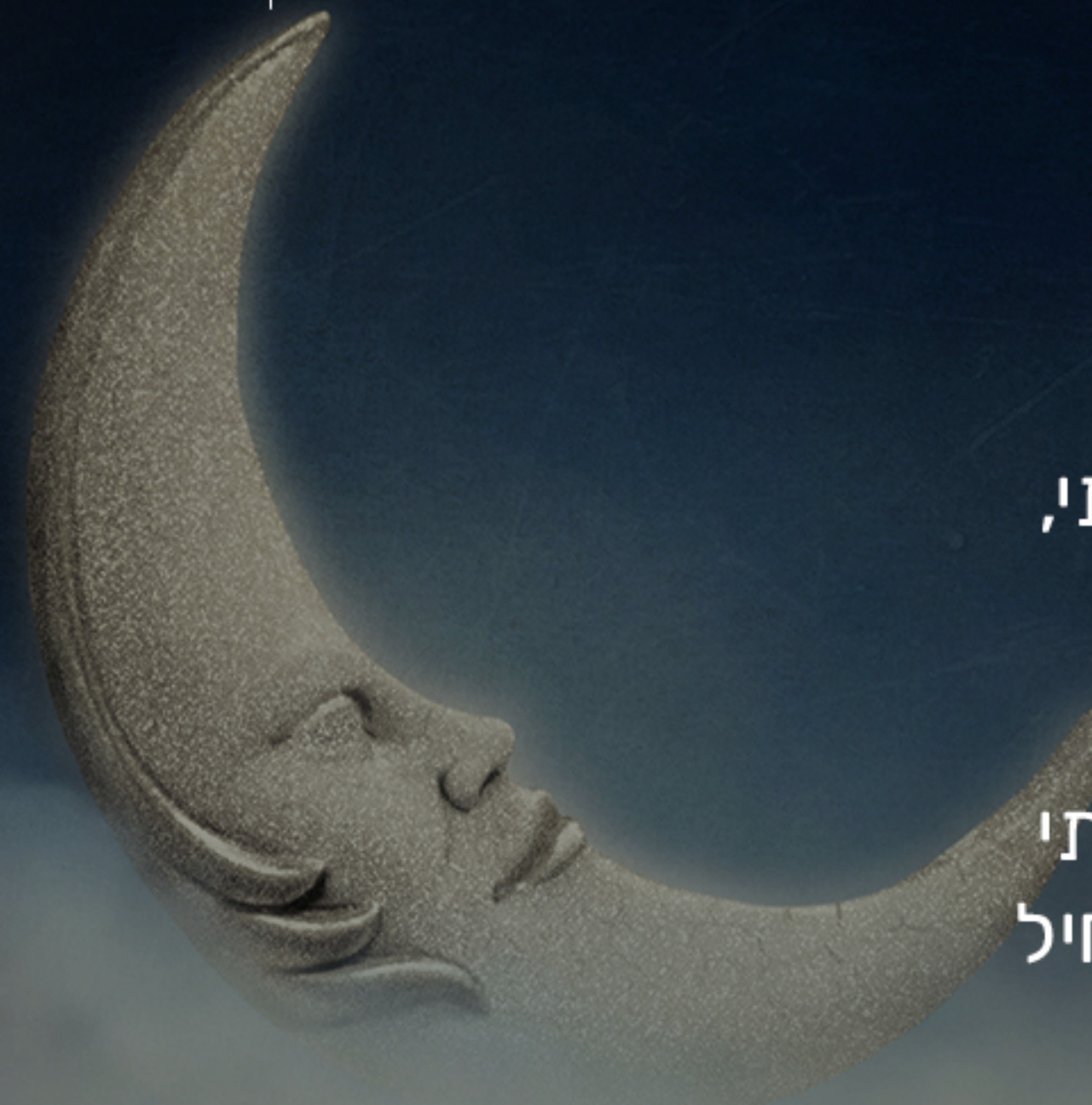
תריס הגלילה שנפרם: מעיין, 2 באוגוסט 2026

חלמתי שניסיתי לסגור את התריס גלילה החשמלי של הסלון בביתי ולא הצלחתי, הוא ממש החל להיפרם ולהתעופף כאילו הפך לרופף ואיבד אחיזה במסילות.

אני זוכרת שהרגשתי סטרים נורא גדול כאילו אני חייבת לסגור את התריס כי לילה וחשור ומשהו גדול מגיע ואני חייבת לסגור ולשמור על הבית. בחלום קראתי לבעלי אבל אז הוא קרא לי בחזרה ואמר שעוד רגע יחלו התראות שהולך להתחיל משהו גדול ושאבוא לקחת את הילדים מהקומה למעלה.

לקחתי את בני בכורי ויצאנו לחפש מרחב מוגן ובעלי אמר שיקח את בני הקטן שעוד ישן ויצטרף אלינו, אבל אז אבדו דרכנו והם לא הגיעו למירב המוגן ויצאנו לחפש אותם. אבל אז גם בני בכורי נעלם לי והתמלאתי פחד ובעתה ואז התעוררתי!

[אני כבר שבועיים חולמת חלומות מאוד אינטנסיביים ומתעוררת פעמיים לפחות בלילה לרוב באותה שעה (2:45) וחוזרת לחלום עוד חלום אינטנסיבי].



שיעורי בית!

- **תתעדו** את החלומות שלכם
- **תתרגלו** משמעת בכתיבת החלום.
- **תוודאו** שאתם כותבים את הידיעה/תחושה
- **לכתוב לי:** מה עובר עליכם בימים אלו? מה הרקע הרגשי? (תנסו לענות על השאלות המנחות)

בשבוע הבא נלמד:

- איך עובד מנגנון החלום
- איך לגשת לפתרון החלום
- הקדמה לסמלים



