

INTERPRETA TUS SUEÑOS

Plantilla práctica de interpretación — Método SIDO

Club SIDO · clubsido.com

Del recuerdo al significado

Una guía de Club SIDO para explorar tus sueños con criterio propio.

Un sueño puede ayudarte a observar deseos, dificultades, distracciones y formas de actuar. El Método SIDO propone partir de lo que has soñado, explorar qué significa para ti y construir una interpretación que encaje con tu experiencia.

Primero el sueño; después, la interpretación

Anota la historia antes de buscar explicaciones. Conserva sus cambios de escena, los diálogos y las emociones. Distingue lo que recuerdas de lo que supones y deja visibles las lagunas.

Tres estrategias que se complementan

Meditación. Vuelve con calma a una imagen o emoción y observa las asociaciones que aparecen, sin forzar una respuesta.

Experiencia. Relaciona el elemento con tu historia, tus vivencias recientes y el significado que tiene para ti.

Deductiva. Examina qué hace cada elemento, cómo se relaciona con los demás y qué explicación encaja mejor con la secuencia completa.

Cómo usar este cuaderno

Lee el caso de Diego y su interpretación. Después, completa la plantilla con un sueño propio: relato, elementos, estrategias, relaciones e hipótesis. Guarda los significados que se repitan en tu diccionario onírico individual.

Los significados se plantean como hipótesis personales. Un símbolo puede cambiar de sentido según la persona y el contexto. Si una asociación no está clara, puede quedar abierta.

El sueño de Diego

Relato completo · Texto facilitado por Diego

El sueño comienza cuando consigo domar a un dragón que parecía indomable, en una escena bastante al estilo Harry Potter.

Después de conseguir dominarlo, el dragón termina enseñándome que estaba custodiando a una chica preciosa.

En ese momento aparece un amigo mío y me dice que tenemos que irnos a una fiesta en la que íbamos a hacer una barbacoa.

Yo le aparto y le pregunto de qué me está hablando. No entiendo por qué quiere que nos vayamos precisamente en ese momento, pero insiste tanto que finalmente consigue convencerme.

Nos dirigimos entonces hacia una zona concreta, cerca de donde vivo, donde supuestamente vamos a celebrar esa fiesta y hacer la barbacoa.

Pero mientras vamos hacia allí aparece el diablo y empieza a perseguirnos. Aunque pronto descubro que, en realidad, no quiere hacernos daño. Quiere que hagamos un trabajo para él.

Mi compañero se niega a hacerlo y esto enfada al diablo, que de repente nos transporta hasta Andorra.

Allí entramos en un edificio buscando algo que queremos, pero el diablo acaba apareciendo de nuevo y empieza a destrozar la ciudad.

Mientras estamos escapando, se me ocurre una solución. Pienso que quizá lo mejor sea dejar de huir, ir directamente a hablar con él y hacerle una propuesta.

Le propongo un trato: yo haré el trabajo que él quiere si, a cambio, él construye mi edificio. Yo hago lo que él quiere, él hace lo que yo quiero y, de esa manera, salimos todos ganando.

Y ahí termina el sueño.

Los símbolos del caso

Lectura acordada para este sueño. No constituye un diccionario universal.

Dragón · La dificultad

Domar lo que parecía indomable representa superar una dificultad. El obstáculo deja de impedir el acceso y revela lo que custodiaba.

Chica · El objetivo deseado

Representa el objetivo de Diego: alcanzar el dominio de los sueños lúcidos. Su valor se entiende por el deseo que despierta en el soñador.

Amigo + fiesta / barbacoa · Entorno y distracción

El amigo insiste en marcharse justo cuando aparece el objetivo. La invitación social desvía a Diego de aquello que acaba de alcanzar.

Diablo · La obsesión que exige trabajo

Persigue, pero no busca hacer daño: reclama un trabajo. En esta lectura representa una obsesión que necesita ser atendida y encauzada.

Andorra · Significado desconocido

No hay una asociación clara en la información disponible. Se conserva el lugar en el relato y se deja su significado abierto, sin forzarlo.

Edificio · La maestría

Representa la maestría que Diego quiere construir: un dominio sólido de los sueños lúcidos. El trato final vincula el trabajo con esa construcción.

Las relaciones dan sentido

El significado no depende solo de los elementos, sino de lo que sucede entre ellos.

1. Superar la dificultad permite ver el objetivo

El dragón custodia a la chica. La dificultad y el deseo aparecen conectados: al dominar el obstáculo, Diego descubre lo que buscaba.

2. El entorno desplaza la atención

La insistencia del amigo consigue alejarlo de la chica. La secuencia sugiere una tensión entre el objetivo personal y las distracciones del entorno.

3. Huir no resuelve la exigencia

La negativa del compañero precede al enfado del diablo. Aunque cambia el escenario, el diablo vuelve a aparecer: el asunto pendiente sigue presente.

4. Dialogar transforma la persecución en un acuerdo

Diego deja de limitarse a escapar y propone un trato. La energía que vivía como amenaza puede ponerse al servicio de la construcción de su maestría.

Interpretación global

El sueño puede leerse como un recorrido hacia el dominio de los sueños lúcidos: superar la dificultad inicial permite reconocer el objetivo, pero el entorno desvía la atención. Después aparece una obsesión que exige trabajo y que no desaparece al huir. La solución imaginada por Diego consiste en negociar con esa exigencia y orientarla hacia una construcción propia: la maestría.

El sueño termina con la propuesta del trato; no muestra el edificio construido ni confirma el resultado. Andorra permanece como un elemento sin significado definido.

1. Escribe tu sueño

Registra el recuerdo antes de interpretarlo. Puedes continuar en otra hoja.

Fecha y título del sueño

Relato: ¿qué ocurre, en qué orden y quién aparece?

Emociones al soñar y al despertar

2. Identifica los elementos

Incluye personas, lugares, objetos, acciones, frases y emociones relevantes.

Para cada elemento, distingue su descripción literal de tus asociaciones personales. Marca como desconocido lo que todavía no entiendas.

Elemento 1

Qué es y qué hace en el sueño

Qué siento / qué me recuerda / posible significado

Elemento 2

Qué es y qué hace en el sueño

Qué siento / qué me recuerda / posible significado

Elemento 3

Qué es y qué hace en el sueño

Qué siento / qué me recuerda / posible significado

3. Explora tres estrategias

Puedes usar una estrategia primero y contrastar después con las otras dos.

Meditación

Elige una imagen. Vuelve a ella con calma: ¿qué emoción despierta?, ¿qué asociación aparece espontáneamente? Anota también si no aparece nada claro.

Experiencia

¿Dónde aparece algo parecido en tu vida? ¿Qué recuerdos o situaciones recientes relacionas con este elemento? ¿Qué significa para ti?

Deductiva

¿Qué función cumple el elemento? ¿Qué cambia cuando aparece? ¿Qué interpretación explica su relación con el resto del sueño?

4. Conecta las relaciones

Observa quién ayuda, impide, distrae, persigue, protege o transforma la situación.

Elemento A + elemento B: ¿qué sucede entre ellos?

Secuencia: ¿qué provoca cada cambio de escena o de acción?

Tu respuesta: ¿qué haces y qué cambia cuando actúas?

¿Qué relación guarda esta dinámica con tu vida actual?

5. Formula una hipótesis

Una interpretación útil puede explicar el conjunto y seguir abierta a revisión.

Mi interpretación global del sueño

Qué detalles la apoyan y cuáles no encajan todavía

Otra interpretación posible / preguntas pendientes

Qué puedo observar o poner en práctica a partir de esta lectura

Revisión: fecha _____ Confianza en la hipótesis: baja / media / alta

Tu diccionario onírico

Construye un registro personal a partir de tus sueños y sus repeticiones.

No conviertas una asociación aislada en una regla fija. Anota el contexto y revisa el significado cuando un sueño nuevo lo cuestione. Puedes imprimir esta página tantas veces como necesites.

Ficha 1

Símbolo / elemento y fecha del sueño

Contexto, acciones y emociones con las que aparece

Significado personal provisional y estrategia utilizada

Repeticiones, diferencias y revisión del significado

Ficha 2

Símbolo / elemento y fecha del sueño

Contexto, acciones y emociones con las que aparece

Significado personal provisional y estrategia utilizada

Repeticiones, diferencias y revisión del significado

Esto es solo el principio

Cada sueño que registres te ayudará a conocer mejor tu propio lenguaje onírico.

Sigue anotando tus sueños, buscando relaciones y construyendo poco a poco tu propio diccionario onírico individual.

Y si quieres seguir profundizando en la interpretación de sueños y los sueños lúcidos, en **Club SIDO** encontrarás nuevos vídeos, recursos y herramientas para continuar aprendiendo.

Continúa en Club SIDO

clubsido.com

YouTube: Club SIDO

Y recuerda:

No busques qué significa un sueño para los demás.
Descubre qué significa para ti.