

Cómo un sueño de desánimo puede señalar un camino a seguir

Empapado y cansado.

[10 cosas que pueden afectar tus sueños por la noche. De acuerdo con Jung y Freud, los sueños podrían darnos un mensaje](#)

PUNTOS CLAVE

Una vez que identifique la situación de vigilia que refleja su sueño, puede comenzar a encontrar la solución.

Los personajes que habitan un sueño pueden encarnar los rasgos necesarios para responder eficazmente a una situación dada.

Tomar nota de la acción en un sueño y hacia quién se está moviendo el soñador puede proporcionar pistas sobre qué comportamiento emplear.

Quando te sientas desanimado,
recuerda cuál es tu propósito de
vida, y enfócate en él

[Carl Jung y el concepto de conciencia colectiva](#)

[5 etapas de las relaciones íntimas](#)

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

El sueño de Cindy sobre una gran ola que la arrastró de la playa parecía desalentador. Sin embargo, una vez que identificó la situación que causaba ese sentimiento, el sueño arrojó una solución: era su esposo y su enfoque de resolución de problemas.

Su esposo apareció en el sueño y su aparición no fue aleatoria. Los personajes que habitan un sueño pueden encarnar los rasgos necesarios para responder eficazmente a una situación dada.

La espiritualidad y su aporte a la salud mental

El sueño

Estaba tomando el sol en una playa, y vino una gran ola y lo arrastró todo. Traté de caminar hasta el hotel para cambiarme, pero no pude encontrar el hotel. Regresé a la playa y me reuní con mi esposo después de la larga caminata. Llegué empapado y cansado.

La discusión

Empecé diciendo: "Nuestros sueños reflejan nuestros pensamientos diurnos, así que busquemos una situación que podría haber provocado este sueño. Su sueño parece contar una historia sobre hacer algo que se lavó, quizás literalmente. También parece tener problemas para encontrar o regresar a un lugar donde pueda ayudarse a sí mismo.

"¿Ha intentado recientemente algo que no funcionó o se sintió frustrado? ¿Hay alguna situación en la que sientas que no puedes encontrar el camino de regreso?"

Cindy se conectó. "Estudié geología en la universidad y trabajé durante casi siete años en una empresa de consultoría civil y geotécnica. Mi trabajo ha estado más en el lado de la administración durante los últimos años. No desafía mi conocimiento.

"Me acerqué a mi jefe y le pedí que me moviera para que me uniera al grupo ambiental para que pueda aplicar mi experiencia científica en mi trabajo. No me respondió ni siquiera cuando lo seguí.

"Luego hablé con mi esposo y él me animó a estudiar para obtener un nuevo certificado en la universidad para cambiar mi campo de trabajo. Estoy pensando en comenzar en septiembre".

Ofrecí: "¡Tu sueño es un excelente reflejo de tu situación! Primero, estás tomando el sol en un lugar donde pensabas que te quedarías por un tiempo, pero ahora tu situación parece estar cambiando".

Cindy agregó: "¡Sí, y la ola me quitó todo el estudio y el trabajo que había hecho!".

Le pregunté: "¿Cómo te sientes acerca de la idea de tu esposo de regresar a la escuela? En el sueño, te pierdes tratando de encontrar el camino de regreso".

“No estoy seguro de si es la decisión correcta, pero me preocupo todo el tiempo porque mi salario es bajo en comparación con el trabajo que hago”. ¿Por qué me pagan tan poco?

La familia es la célula principal de la sociedad

Le pregunté: “¿Puede describir a su esposo en pocas palabras? ¿Qué tipo de persona es él?”

Cindy respondió: “Es una persona muy organizada, decidida y bondadosa. Planea cada cosa que quiere hacer, toma notas y las marca una vez que termina. No toma muchos riesgos y es más conservador.

"Es muy extrovertido, y no puedo llamarlo vago, ¡aunque no está muy familiarizado con las tareas del hogar y no le interesa! Sin embargo, me ayudará si se lo pido. Lo único negativo de mi esposo es que no es tan optimista como soy y siempre piensa en el peor de los casos”.

“En el sueño, ‘vuelves con tu esposo’. ¿Podrías estar diciéndote a ti misma que te muevas hacia su estilo operativo para resolver tu situación?”

Cindy confirmó mi sospecha. "¡Si, podría! Pido su consejo en muchas áreas de mi vida y me inclino por cómo él hace las cosas”.

Lo que podemos aprender

A menudo me maravillo de las personas y los rasgos de personalidad que aparecen en nuestros sueños y con qué precisión proyectan las cualidades que necesitamos para tener éxito en las situaciones que enfrentamos. Regresar a la escuela es un camino conservador y constante hacia el éxito, que puede lograrse más fácilmente respondiendo a cómo Cindy describió a su esposo.

Ella querrá hacer un plan y seguirlo. Si se mantiene organizada, determinada y al tanto de los detalles, Cindy podrá tener éxito en la escuela y aplicar ese éxito a un cambio de carrera. Su esposo tiene todos los rasgos de personalidad para ayudarla a seguir adelante.

Finalmente, le ofrecí: Usted dice que es optimista. Es posible que desees emplear ese aspecto de ti mismo(a) mientras viajas por este camino.

Lea más e informase:

- 1- [La confianza en uno mismo](#)
- 2- [Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.](#)
- 3- [Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)
- 4- [Consejos para construir relaciones felices](#)