

Sny jako narzędzie rozwojowe stosowane w metodzie „Dream Coaching”

Dreams as a development tool applied in Dream Coaching method

Katarzyna Wziątek, *Dreamcoaching.pl*

STRESZCZENIE

Artykuł przedstawia nowe podejście do tematu jakim są sny oraz potencjału, jaki się z nimi wiąże. Sny, które w zbiorowej świadomości ludzkiej postrzegane są często jako zbiór mało znaczących obrazów, okazują się być realnym narzędziem wspierającym rozwój człowieka. Interpretowanie snów zapewnia dostęp do informacji zgromadzonych w podświadomości, które są wypadkową większości, jeśli nie wszystkiego, czego doświadczamy. Praktyka ze snami otwiera przed każdym wiele niewykorzystanych dotąd możliwości.

Słowa kluczowe: interpretowanie snów, coaching, doskonalenie, podświadomość.

This article presents a new approach to the subject of dreams and the potential associated with it. Dreams, perceived in collective consciousness as a projection of insignificant images, appear to be a practical tool supporting human development. Interpretation of dreams provides access to subconscious informations which are cause of majority if not the whole of human experience. The practice of dream interpretation opens up to everyone many still undiscovered possibilities.

Keywords: dreams interpretation, coaching, improving, subconscious.

ABSTRACT

Wstęp

Nie każdy ma możliwość skorzystania z usług coachin-
gowych lub doradczych, jakie oferuje rynek.

Jest także grono osób, którzy sami poszukują, ale się gubią w oceanie często sprzecznych informacji pochodzących z zewnątrz, dotyczących tego jak optymalnie zarządzać swoim życiem.

W tych i wielu innych sytuacjach ciekawym rozwiązaniem okazuje się być interpretowanie snów. Celem artykułu jest ogólne przedstawienie najważniejszych aspektów pracy ze snami. Zainspirowanie czytelnika do działań, które są w konsekwencji inwestowaniem w siebie, budowaniem własnej wartości, odzyskiwaniem wiary w informację, która pochodzi z własnego wnętrza.

Świadomość zakochana w podświadomości – praprzyczyna rozwoju

Rozwój jest to proces przybierający różne formy i dotyczący różnych aspektów życia. Towarzyszy człowiekowi nieustannie, jednak z odmienną intensywnością. Jest naturalną konsekwencją istnienia, której optymalnym podłożem rozwoju jest stan zakochania czyli bezwarunkowej miłości.

Bezkrzywnie zakochani w sobie jesteśmy do 3 roku życia. W tym czasie dziecko jest zafascynowane sobą i wszyst-

kim dookoła. Jest to etap, w którym podświadomość jest wyjątkowo plastyczna i kształtuje się bardzo intensywnie (Harwas-Napierała, Trępała 2009).

Najbardziej podobny do tego będzie stan zakochania w drugiej osobie.

Im bardziej zbliżone podświadomościowo (programowo) są dwie osoby, tym bardziej intensywnie będzie zakochanie. Ten stan będzie trwał tak długo, aż nie „poznamy” drugiego człowieka. Jeśli w pewnym momencie nasza podświadomość wyłapie i dopasuje do siebie wszystkie bliźniacze elementy, czar pryska. Poziom fascynacji znacznie spada.

Dzieje się tak dlatego, że nie ma w nas naturalnie napędzanej chęci ciągłego poznawania wpieryw samego siebie. Nie do pewnego momentu, ale przez całe życie.

Za każdym razem, gdy się zakochujemy na nowo odkrywamy siebie. Powtarzamy proces z dzieciństwa, gdy po raz pierwszy odkrywaliśmy siebie i świat. Odzyskanie tej naturalnej zdolności i skierowanie jej w stosunku do siebie (wieczna ciekawość) może się okazać opcją nie do zlekceważenia. Nie jest to tylko wspaniała acz niewykonalna teoria. Realizacja tego jest jak najbardziej możliwa. Interpretacja snów jest praktycznym narzędziem, propozycją do rozpatrzenia dostępną dla każdego bez względu na możliwości intelektualne czy finansowe.

Świadomość jest narzędziem, służącym do eksploracji tego co jest w nas podświadome, nieodkryte, co stanowi

tajemnicę. Celem nie jest eliminacja tego co „negatywne”, lecz rozpoznanie i uczynienie świadomym. Rozwój jest naturalną konsekwencją poznania, który jednak nie jest celem samym w sobie. Odkrycie jednego aspektu podświadomości jest wstępem do poznania kolejnego. Apetyt rośnie w miarę jedzenia. Okazuje się, że człowiek nie potrzebuje doskonalenia, że sam akt poznawania w naturalny sposób napędza fascynację obiektem, która nie pozostawia przestrzeni na dezaprobatę czy krytykę. Cykl ten nie jest zasilany lękiem ani chęcią zmiany, ale miłością i chęcią poznania. To co można zinterpretować na bazie ostatnio wyróżnionego snu dotyczy najważniejszego tematu na dany dzień. W pewnym sensie „oddajemy pałeczkę” i zawieramy nieomylności czemuś tak ulotnemu jak sen. Takie podejście utrwała w psychice człowieka pewną strategię myślową. To co stanowi codzienną praktykę w pracy ze snami w pewnym momencie zaczynamy stosować w stosunku do własnego życia i do siebie. Jest w tym pewien paradoks. Im mniejszą posiadamy potrzebę, by cokolwiek w sobie zmieniać, tym więcej pozytywnych zmian zaczynamy dostrzegać (<http://www.inspiracje.pl> 2016).

Dream Coaching-definicja metody

„Dream Coaching jest to metoda pracy ze snami służąca poszerzeniu świadomości osoby śniącej dotyczącej przyczyn tego co się dzieje w jej życiu. Opiera się na czterech poziomach interpretacji snów w połączeniu z elementami tradycyjnego coachingu. Uczy jak można być niezależnym od innych ludzi (coachów, trenerów, psychologów, terapeutów).

Głównym celem Dream Coachingu jest promowanie wiedzy o tym, jak każdy może zostać swoim Coachem. Nie chodzi o autocoaching, gdzie osoba zadająca pytanie jest jednocześnie tą, która na nie odpowiada. Aby poznać cokolwiek muszą być co najmniej dwie perspektywy (efekt lustra). Sen stwarza taką możliwość” (<http://www.dreamcoaching.pl> 2016).

Znaczenie snu w metodzie Dream Coaching

Sen jest to doświadczenie nieograniczone ramami rzeczywistości, w jakiej żyje człowiek. Jest raportem przedstawiającym najbardziej aktywną energię (kombinacja energii), jaką jesteśmy w danym momencie życia. Indywidualne symbole senne wraz z fabułą snu stanowią formę, jaką wybiera podświadomość osoby śniącej do przedstawienia konkretnych emocji. To właśnie one odgrywają zasadniczą

rolę w procesie interpretacji (<http://www.dreamcoaching.pl> 2016).

W śnie możemy latać, przemienić się w postać z bajki, chodzić po wodzie, robić rzeczy, które z logicznego punktu widzenia są niemożliwe. Posiadamy zdolność przemienienia się w tą drugą osobę, aby w pełni zrozumieć, a raczej poczuć jej punkt widzenia. Daje to możliwość empirycznego zrozumienia motywów postępowania innych osób. W ułamku sekundy pojmujemy różne zależności w taki sposób, że żadne tłumaczenia nie dałyby podobnych rezultatów.

Podstawy praktyki Dream Coachingu

Dream Coaching jest to łatwy i przyjemny proces, którego rytm oraz tempo jest ustalane zawsze indywidualnie. Człowiek na co dzień odbiera świat z najbardziej mu znanej perspektywy „ja”. Podświadomość człowieka to jego druga perspektywa. Interpretowanie snów jest budowaniem relacji w dosłownym znaczeniu.

Nie ma odgórnie ani zewnętrznie narzuconych zasad. Układ opiera się na naturalnej chęci interakcji człowieka z jego niewidzialną, ale istniejącą częścią. Chęć poznania jest motorem napędzającym cały proces. Sukcesywnie dokonywane odkrycia, motywują do podejmowania kolejnych interpretacji. Każdy kolejny sen jest potencjałem do zdobywania nowych informacji.

Interpretowanie snów jest postrzegane jako ekscytująca rozmowa niepozbawiona dynamiki, charakteru, zaścoczeń, której efektem ubocznym staje się rozwój w tych obszarach życia, które najbardziej tego potrzebują.

Założeniem tego procesu nie jest ciężka, codzienna praca, ale przyjemność i zabawa, i tylko wtedy, gdy występuje naturalna chęć na tego rodzaju doświadczenie. Wówczas osiągnane efekty, dokonywane odkrycia, będą naprawdę fascynujące.

W metodzie Dream Coaching wyróżnia się cztery poziomy interpretacji snów: wstępną, skojarzeniową, emocjonalną oraz autorefleksję (<http://www.dreamcoaching.pl> 2016). Trzy pierwsze dotyczą analizy snu. Ostatnia jest formą syntezy tego co już zostało zinterpretowane.

Interpretacja wstępna stanowi bazę do dalszej pracy. Bardzo często zawiera w sobie elementy interpretacji emocjonalnej. Jest niemal niezbędna do wyprowadzenia trzech pozostałych interpretacji (wyjątek może stanowić interpretacja emocjonalna).

Poniżej opisane doświadczenie przeprowadzone na grupie pięciu osób pokazuje istotność interpretacji wstępnej jako „części wyjściowej” w procesie analizy snu.

Każdy z uczestników dostał dwie kartki. Zadaniem było opisanie obrazu „Triumf Achillesa” Franza von Matscha, który został wyświetlony tylko na dwie sekundy. Miał to być opis spontaniczny, bez narzucania stylu czy jakichkolwiek reguł. Po skończeniu opisu należało przejść do drugiej kartki z czterema pytaniami, na które należało dać również spontaniczną odpowiedź. Pytania brzmiały:

1. Jaki tytuł nadasz obrazowi, który zobaczyłeś na ekranie?
2. Wybierz jeden element, który najbardziej przykuł twoją uwagę?
3. Jaki jeden kolor wybrałbyś do namalowania tego co zobaczyłeś?
4. Na który z twoich zmysłów, oprócz wzroku, najbardziej oddziaływał obraz (węch, słuch, dotyk, smak)?” (<http://www.inspiracje.pl> 2016).

Na realizację dwóch części zadania było 10 minut. Po wyznaczonym czasie każda osoba po kolei odczytywała swój opis wraz z odpowiedziami.

Wyprowadzone wnioski na podstawie informacji zwrotnej w postaci opisów i odpowiedzi były potwierdzeniem tego, że pomimo, iż ludzie patrzą na ten sam obraz, to każdy odbiera (widzi) go inaczej. Dlatego też interpretacja wraz z odpowiedziami w przypadku każdej osoby była znacząco różna.

„Podobnie jest ze snami. Skupienie i koncentracja pozwala na „dwie sekundy” zobaczyć, usłyszeć, poczuć... żeby potem to zapisać, opowiedzieć. Wyrażamy tak naprawdę siebie i to co jest w nas (...). To co zapamiętaliśmy ze snu, który nam się przyśnił to jest tylko jego część. Ten sam mechanizm działa także w życiu. Dzieją się wokół nas rzeczy, których nie dostrzegamy. Nie posiadamy receptorów odpowiedzialnych do odbioru tego czym sami nie jesteśmy. Dwoje ludzi może patrzeć na tę samą sytuację i każdy z nich będzie ją interpretował na bazie tego kim sam jest, co przeżył, jakie zapisy ma w podświadomości. Tak działa psychika. Wyłapuje to co zna, wyłapuje podobne. Każdy zapamięta coś innego. Każdy uchwyci dokładnie to na co najczęściej zwraca uwagę, to co jest dla niego najważniejsze. Wstępna interpretacja snu, czyli jego zapisanie, jest formą wyrażenia siebie, swojej energii w danym punkcie życia...” (<http://www.inspiracje.pl> 2016).

Emocje jako forma interpretacji energii

Ucho ludzkie jest w stanie usłyszeć i rozpoznać dźwięki w paśmie od 16 Hz do 20 kHz. Jest to pewien wycinek z dużo większej skali. Wszystko co istnieje wibruje na po-

ziomie swojej fali dźwiękowej. Rzecz, słowo, kryształ nawet zapach posiada swoją wibrację. Wszystko jest wibrującą energią. Również człowiek jest zbiorem różnych dźwięków, które wspólnie razem tworzą unikatową melodię (<https://www.empoweringpoetry.com> 2016).

Bardzo istotnym czynnikiem, wpływającym na charakter tej melodii są właśnie emocje, będące odczuwalnym stanem w ciele człowieka, który wynika z subiektywnej interpretacji doświadczeń (<http://www.inspiracje.pl> 2016). Rodzaj emocji, które są konkretną energią, określa to kim jest człowiek, z jakich dominujących energii się składa i w wyniku tego, z czym będzie rezonował każdego dnia. W muzyce oraz coraz powszechniej stosowanych terapiach takie oddziaływanie nazywamy biorezonansem (Romanowska 2004). W praktyce będzie to naturalna kompatybilność z konkretnymi okolicznościami o tych samych lub bardzo podobnych wibracjach. Każdy jest kombinacją przeróżnych energii, które przyciągają do swojej przestrzeni podobne. Tych energii nie widać, ale one istnieją i znacząco wpływają na wszystkie wydarzenia, sytuacje, przez które przechodzimy. Im bardziej zmienna będzie energia człowieka tym większych zmian będzie doświadczał w swoim życiu.

Znaczenie emocji w procesie interpretowania snów

Emocje są subiektywną interpretacją zdarzeń, których doświadcza dana osoba. Są najbardziej pierwotnym językiem, w jakim zachodzi komunikacja człowieka z jego podświadomym światem (<http://www.inspiracje.pl> 2016). Ciało emocjonalne jest długotrwałym nośnikiem indywidualnej historii tworząc most łączący podświadomość ze świadomością. Emocje okazują się być kluczem do odkrycia wielu zdarzeń, gdy pamięć intelektualna zawodzi (<http://www.dreamcoaching.pl> 2016).

Przyczyną wystąpienia pierwszych emocji jest zaspokojenie (pozytywne emocje) lub nie (negatywne emocje) potrzeb człowieka.

Każde kolejne pojawienie się emocji jest aktywowane poprzez już zapisane skojarzenia związane z każdym dotychczasowym doświadczeniem gdy emocja osiągnęła maksymalne natężenie. Podświadomość działa bezwarunkowo, nie racjonalizuje, po prostu zapisuje. Dlatego też zapalnikiem do wybuchu ogromnych emocji u jednej osoby będzie rzecz, zapach, dźwięk, który dla kogoś innego nie będzie się wiązał z niczym szczególnym. Rozpoznanie tego mechanizmu pozwala zrozumieć bezzasadność generalizowania symboli sennych zgromadzonych w podświadomości. Nawet tych, które są powszechnie uważane za uniwersalne takie jak np. ogień czy woda (Fromm 1977).

Rola symboli sennych

Symbole senne wraz z powiązаныmi skojarzeniami służą do indywidualnego odszyfrowania znaczenia snu. Są sposobem w jaki podświadomość komunikuje się z naszym świadomym umysłem w celu przekazania nam informacji.

To co się dzieje w życiu każdego człowieka jest ściśle związane ze snami, pomimo iż na pierwszy „rzut oka” nie potrafimy dostrzec w tym żadnego powiązania. Jednak są to tylko pozory. Nie ma możliwości śnienia snu, który nie pasuje „wibracyjnie” do tego co przeżywamy na co dzień. Owszem, różnica występuje, ale tylko w formie przekazu.

Informacja każdorazowo będzie kształtowana przez pryzmat tego co zawiera podświadomość człowieka. Jest to rodzaj wymiany, cykl, który zatacza 24 godzinne koło. Co noc przetwarzanych jest biliony danych, z których najodpowiedniejsza „garstka” zostanie wytypowana do przekazania wyróżnionych scen. W żadnym śnie nie ma ani jednego przypadkowego lub bezsensownego elementu. Każdy zapach, obraz, obiekt, dźwięk będzie dokładnie taki jaki ma być, aby doprowadzić nasze skojarzenie tam, gdzie ono powstało. Do sceny, zdarzenia, sytuacji w naszym życiu, która była początkiem, zarzewiem tego co przeżywamy właśnie teraz.

Generalizowanie jakiegokolwiek z symboli jest opatrzone wysokim prawdopodobieństwem błędu w procesie interpretacji.

Indywidualne znaczenie symboli sennych

Symbolem sennym jest każda rzecz, którą możemy zdefiniować. Dowolny przedmiot, osoba, zapach, kolor, dźwięk, kształt, liczba, itd.

W powszechnym rozumieniu konkretny symbol senny dla dwóch, dziesięciu, setki i więcej ludzi będzie oznaczał dokładnie to samo. Dla przykładu, sen w którym widzimy „białego psa” ma oznaczać: „idealnie szczęśliwy związek, ale także szczerą przyjaźń...” (<http://www.dobrysennik.pl>). Interpretacja tego symbolu w przypadku większości senników dostępnych w sieci lub w formie książkowej będzie jeśli nie taka sama, to bardzo podobna.

Podstawowym argumentem przeciwko sensowności takiego podejścia jest fakt, że każdy człowiek bez wyjątku posiada inne zapisy w podświadomości, a właśnie stamtąd nasz umysł „pobiera” symbole do przedstawiania śnionej fabuły. Podświadoma baza danych każdego człowieka jest tworzona, modyfikowana i rozwijana na przestrzeni całego życia. Rodzaj zapisów będzie ściśle związany z indywidualnymi przeżyciami z wczesnego dzieciństwa, krajem pochodzenia, pcią, statusem społecznym oraz całym zapleczem

innych czynników charakteryzujących jednostkę ludzką. Każdy pojedynczy zapis będzie oznaczony równie indywidualną, konkretną emocją.

Dla jednego człowieka pies ukazujący się w śnie będzie się wiązać z bardzo pozytywnym doznaniem. Wynikać to będzie z wcześniejszego doświadczenia jakie miała ta osoba z psami. Zwierzęta te pełniły w jej życiu rolę towarzysza, obrońcy. Pies w śnie będzie tego symbolem.

Dla kogoś innego ten sam symbol nie musi budzić pozytywnych emocji. Jeśli jako dziecko został zaatakowany przez to zwierzę, to całkiem prawdopodobnie silna i nieprzyjemna emocja strachu będzie uaktywniona na nowo w związku z tym konkretnym symbolem.

Jest to prosty przykład, ale dość jasno tłumaczy, że ten sam symbol w przypadku dwojga ludzi może się wiązać ze skrajnie różnymi emocjami, nawiązywać do całkiem innych faktów z życia, prowadzić do innych wniosków, być impulsem do całkiem odmiennych osobistych odkryć. Znaczenie obrazu sennego będzie za każdym razem tak indywidualne jak indywidualna jest osoba, która go wyśniła.

Przepowiadanie przyszłości za pomocą snów

W każdym momencie życia możemy określać naszą kompatybilność z różnymi okolicznościami poprzez ustalenie Kreacji na bazie przeprowadzonej wcześniej autorefleksji, czyli ostatniego poziomu interpretacji snu (<http://www.dreamcoaching.pl> 2016). Całkowita nieświadomość zależności jaka występuje pomiędzy energią z jakiej składa się człowiek, a tym co się dzieje w jego życiu znaczenie obniża szansę na jakąkolwiek zmianę. Można w tym wypadku z dużym prawdopodobieństwem określić, co będzie pasowało do danej osoby za jakiś czas. Przepowiadanie przyszłości będzie na tyle trafne na ile stabilna i niezmienna będzie nasza energia, na ile niezmienny będzie poziom naszej świadomości.

Jeśli krew jest zakażona wirusem to można przypuszczać (przepowiedzieć), że jeśli pozostaniemy wobec tego nieświadomi, nie zażyjemy odpowiedniego antidotum, prawdopodobieństwo, że wirus się rozwinie i za jakiś czas pojawią się symptomy jest bardzo wysokie.

W każdym momencie naszego istnienia jesteśmy „nosiicielami” różnych energii. Zależność opisana powyżej będzie dotyczyła każdej rzeczy, której doświadcza w swoim życiu człowiek. Chorób, uzdrowień, porażek, sukcesów, spotkań ludzi, zdarzeń, rozmów, myśli.

Rozpatrując kwestię przepowiadania przyszłości nie bez znaczenia pozostaje fakt, że obecnie samoświadomość ludzi gwałtownie wzrasta. Ewolucja dotycząca kolektyw-

nego potencjału świadomości rasy ludzkiej, nabiera coraz większego rozpędu. W obliczu zmian, które są udziałem praktycznie każdego człowieka cała idea „przepowiadania” zmienia się i to znacząco. W pierwszej kolejności nie będzie chodziło o zmianę przyszłych zdarzeń, ale o przeprojektowanie sposobu, w jaki zdarzenia będą doświadczane. To co przepowiedziane (wyśnione) zostanie jako tragedia, stanie się wyzwaniem i podłożem do odkrywania tej części nas, zachowań, predyspozycji, zdolności, o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia. Naturalną konsekwencją tego będzie zmiana zdarzeń ale to w dalszej perspektywie.

Sen w relacji ze zdarzeniami życia codziennego

Sen jest to swoista, bardzo konkretna forma przedstawienia dominującej energii, jaką wibrujemy w danym dniu. Wciąż zachodzą w nas niezauważalne zmiany, których nie rejestrujemy ze względu na ich subtelny charakter. Sen jest bardzo precyzyjnym przedstawieniem naszego *samo-poczucia*. Stanu, który jak magnez przyciąga do przestrzeni człowieka sytuacje, zdarzenia, okoliczności najbardziej podobne. Energia jaką promieniuje wybudza w spotkanych osobach podobny stan lub całkiem nieprzypadkowo spotykamy ludzi, którzy już go w sobie mają.

Wyobraźmy sobie, że śniliśmy sen o bieganiu po pięknym terenie. Czujemy się cudownie, młodo, beztrudnie i szczęśliwie. W bardzo dużym uproszczeniu, mieszanka tych właśnie emocji oraz sposób ich odczuwania jest odzwierciedleniem naszego obecnego stanu. Im precyzyjniej opisana, tym większe znaczenie będzie stanowić dla zrozumienia rodzaju i specyfiki Kreacji na dany dzień (<http://www.dreamcoaching.pl> 2016). Podświadomość przedstawia konkretną emocję za pomocą swoich symboli. Najbliższe wydarzenia będą zgodne emocjonalnie, a nie faktologicznie.

Załóżmy, że opisany powyżej sen przyśnił się z czwartku na piątek pewnej młodej kobiecie, która nie przywiązuje do snów większej wagi. Sen pozostawił w niej jednak nutkę tego cudownego stanu jaki miała podczas snu. Po pracy ktoś zaproponował, że wszyscy idą do pobliskiego pub’u. Pomimo faktu, że ta kobieta nie miała tego w planach, to pomysł (każda osoba w grupie wpływa na jej kolektywną energię) nawet się jej spodobał. W pub’ie leciały skoczne utwory. Do kobiety podszedł fajny mężczyzna i zaprosił ją do tańca. Przetkańczyli całą wieczór, cudownie się razem bawiąc.

Tego dnia, podobnie zresztą jak w każdym innym dniu z życia tej kobiety zadziało „przeznaczenie” (<https://www.empoweringpoetry.com> 2015).

Podsumowanie

Ogromną zaletą pracy ze snami jest niezależność. Każda informacja od kogoś innego (mentora, mistrza, jasnowidza, guru) jest mniej lub bardziej „zniekształcona” poprzez jego sposób interpretacji i postrzegania. Sen to „szyta na miarę” informacja dostarczona bez kanałów pośredniczących. Najlepsza dla osoby, która ją otrzymuje.

Sen jest potencjałem, który towarzyszy nam przez całe życie. Choć odrobina zainteresowania tym zjawiskiem może znacznie podnieść jakość życia człowieka, być ciekawym doświadczeniem, które pozwoli spojrzeć na kwestię rozwoju człowieka w inny niż dotychczas sposób.

Bibliografia

1. Romanowska B., (2004) *Kamertony i muzykoterapia w leczeniu dźwiękiem*, Katowice: Wydawnictwo KOS.
2. Fromm E., (1977) *Zapomniany język, wstęp do rozumienia snów, baśni i mitów*, Warszawa: Wydawnictwo PIW.
3. Harwas-Napierała B., Trępała J., (2009) *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 76.
4. <http://www.dobrysennik.pl/sennik/pies> [28.08.2016].
5. <http://www.dreamcoaching.pl> [03.08.2016].
6. <http://www.dreamcoaching.pl/autorefleksja/> [04.06.2016].
7. <http://www.dreamcoaching.pl/interpretacja-emocjonalna/> [04.06.2016].
8. <http://www.dreamcoaching.pl/jak-za-pomoca-snow-przepowiadac-przyszlosc/> [03.08.2016].
9. <http://www.dreamcoaching.pl/ustalanie-kreacji> [04.08.2016].
10. <http://www.empoweringpoetry.com/2015/12/24/przeznaczenie/> [24.12.2015].
11. <http://www.inspiracje.pl/2016/02/25/dlaczego-wstepne-interpretowanie-snow-jest-wazne> [25.02.2016].
12. <http://www.inspiracje.pl/2016/07/13/emocje-a-uczucia-roznice/> [13.07.2016].
13. <https://www.empoweringpoetry.com/2016/04/22/piesn-nad-piesniami/> [22.04.2016].

