

Lo que soñaste anoche

El Método Umbral — cinco pasos para trabajar un sueño

ÚSALO SOLO CON LOS SUEÑOS QUE INSISTEN

I

Registrar sin editar

Al despertar, antes del teléfono. En primera persona y presente. No corrijas lo absurdo: lo fragmentario también dice.

2

Identificar los elementos centrales

Escenario · figuras · acciones · emociones. Marca el de mayor carga emocional: ese es el centro.

3

Consultar sin forzar

Busca el símbolo en el libro. Lee primero, resuena después —no al revés—, para no leer solo lo que ya creías.

4

Conectar con el momento actual

El sueño no habla del pasado ni del futuro: habla del ahora. ¿Con qué de tu vida de hoy resuena?

5

Actuar con lo que señala

Un sueño entendido pero no actuado se pierde. ¿Qué gesto concreto te pide, por pequeño que sea?

LO QUE EL LIBRO NO TE DEJA OLVIDAR

“Un sueño entendido pero no actuado es información que se pierde.”