Du hast bereits einige Traumreisen unternommen, diese wird jedoch durch das neue Einschlafritual die intensivste werden. Im Buch wurde sogar angeraten, deinen Traumfiguren nicht zu verraten, dass sie nicht real sind. Die Wahrheit zu **enthüllen** könnte dir jedoch helfen, wenn du **dringend aufwachen** musst.

Du leidest nämlich häufig unter Alpträumen. Deshalb nimmst du auf deine Traumreisen stets **Baldriantabletten und Lavendelspray** mit, um dich zu beruhigen. Um dir bewusst zu machen, dass dir nichts passieren kann, weil du dich in einem Traum befindest, hast du dir zudem einen Anker gesetzt: Solange du eine **grüne Armbanduhr** trägst, schläfst du definitiv.

Solltest du dringend aufwachen wollen, kannst du außerdem versuchen, einen starken **Schmerzreiz** auszulösen, wobei das bisher eher selten geholfen hat. Und außerdem ist es besser, nicht vor der unerwünschten Situation zu fliehen. Besser ist es, der Angst entgegenzutreten, um sie zu **konfrontieren**. Dies kann in Form eines Gesprächs passieren oder mithilfe von Techniken des luziden Träumens, bei denen man den Verursacher der Angst in etwas weniger Bedrohliches verwandelt (z.B. die böse Hexe in das nette Großmütterchen von nebenan). Man sollte stets versuchen, ein neues, positives Traumende zu gestalten.