



CONSELLS | | Actualitzat el 22/09/2019 a les 06:00

## 4 maneres d'interpretar el significat dels teus somnis



Abans de poder entendre o interpretar somnis és molt important entendre les fases en les que somiem, com funciona el nostre cervell i què podem fer per recordar-los.

El Huffington Post va escriure un article que dóna una guia molt útil per **entendre com funcionen els somnis i endinsar-nos en aquest món per entendre'ls i interpretar-los**. Nosaltres us ho hem resumit, mantenint les aportacions dels experts.

**Quina d'aquests punts t'ha semblat més útil?**

[intext1]

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

[intext2]