

Blue Print 1 - 2025

Dromen



Ailyn, Camilla, Hannah, Iris, Isabelle,
Lieke & Philomena



Inhoudsopgave

**Meet the
RedacCie**

**Tips om dromen
te onthouden**

**Feitjes over
dromen**

**Mijn ideale
droomwereld**

**Dromenvanger
maken**

**Dieren en
dromen**

Horoscoop

**Interviews leden
van de maand**

**Welke dromer
ben jij?**

Nachtmerries

Strip

**Recept
overnight oats**

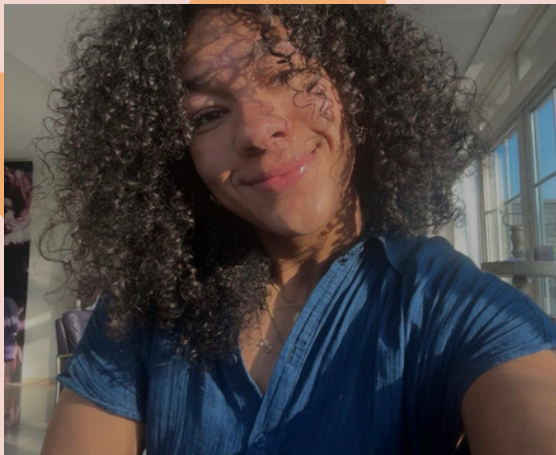
Films

**Kruiswoord-
puzzel**

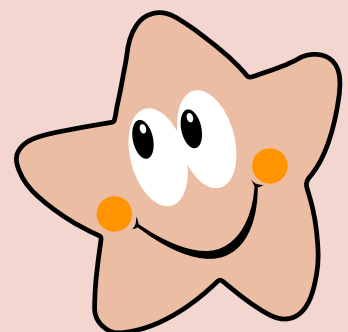
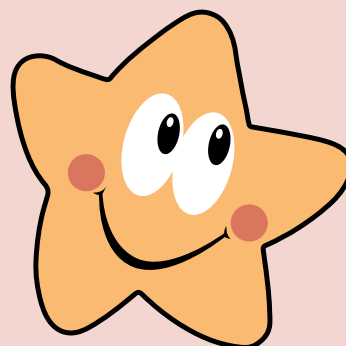


Meet de RedacCie!

Hoihoi!! Ik ben **Ailyn**, 20 jaar oud en zit nu in mijn derde jaar van ISW. Ik ben dit jaar met alle liefde de voorzitter van de RedacCie en zit daarnaast ook nog in de SympoCie! Ik vind het vooral erg leuk om creatief en sociaal bezig te zijn en dit is ook wel terug te zien in mijn hobby's. Zo heb ik echt een passie voor dansen, hou ervan om naar musea te gaan en spreek ik vooral veel af met mijn vrienden. Mijn droombaan zou vooral een plek zijn waar ik wat kan betekenen voor mensen, maar of dat nou in de politiek of juist één op één bij iemand is, zou ik echt nog lang niet weten. Ik weet van mezelf dat ik soms gekkig droom, maar heel eerlijk ben ik mijn dromen vaak na een kwartier al wel vergeten haha. En eerlijk, soms zijn die dromen ook zo chaotisch dat ze beter vergeten kunnen worden. Heel veel leesplezier gewenst <3



Hii, mijn naam is **Philomena**, ik ben 20 jaar en eerstejaars ISW'er. Ik ben dit jaar lid van twee commissies: de RedacCie en de CreaCie. Bij de RedacCie ben ik FUNctionaris. Naast dat ik studeren stiekem heel leuk vind, ga ik ook graag naar de sportschool. Ik moet toegeven dat ik het thema van onze eerste blueprint heel leuk vind, ik hou ervan om groots te dromen en hier ook hard voor te werken. Mijn dromen variëren van een Audi A1 tot 100 kg bench, maar natuurlijk ook mijn bachelor halen, mijn droombaan vinden en een gezond en gelukkig leven met zo min mogelijk zorgen. Over nachtdromen gesproken denk ik dat het beter is als ik die voor me houd. Alvast heel veel leesplezier gewenst en hopelijk tot snel bij een versa-activiteit!



Ik ben **Lieke**, ik ben 18 jaar en ik ben eerstejaars ISW'er. Binnen de RedacCie ben ik een van de vormgevers. Mijn hobby's zijn wandelen, creatief bezig zijn en lezen. Daarnaast kook ik graag voor mijn familie en vrienden. Sowieso ben ik altijd in voor een spelletje! Ik weet nog niet zeker wat ik later wil bereiken, maar ik weet wel dat ik bij ISW helemaal op mijn plek ben. Ik vind alles interessant en wil vooral zoveel mogelijk nieuwe dingen leren. In mijn dromen ben ik vaak met vrienden of familie en beleef ik de raarste dingen. Zo droomde ik laatst dat ik samen met mijn zussen aan het ijshockeyen was in de woonkamer. Mijn dromen zijn net zo chaotisch als ik :) Veel leesplezier!



Ik ben **Hannah**, ik ben 17 jaar en ik ben nu eerstejaars ISW'er. Ik ben dit jaar de eindredacteur van de RedacCie. Naast de RedacCie zit ik ook in de HelpCie. Ik vind het leuk om onder andere verhalen te schrijven, te lezen, tv te kijken, muziek te maken en te sporten. Sinds dit jaar ben ik begonnen met turnen! Mijn grootste droom is om een keer een boek uit te geven. Ik heb eigenlijk bijna altijd wel een rare droom als ik hem onthoud, maar ik vond de leukste denk ik wel dat ik in een minder erge variant van de Hunger Games zat. Ik hoop dat jullie na deze editie, net als ik, meer dromen kunnen onthouden, veel leesplezier!

Ik ben **Iris**, ik ben 20 jaar en ik ben eerstejaars ISW'er. Binnen de RedacCie ben ik de secretaris. Naast ISW ben ik ook derdejaars Media en Cultuur student, ook aan de Universiteit Utrecht. Verder zit ik ook in de CreaCie. Ik vind het super leuk om te dansen en ik doe voornamelijk aan moderne dans en klassiek ballet. Zo droomde ik er vroeger natuurlijk van om ballerina te worden. Verder vind ik het altijd gezellig om met vriendinnen af te spreken en hou ik er heel erg van om naar concerten te gaan. Mijn dromen onthoud ik eigenlijk helemaal nooit.

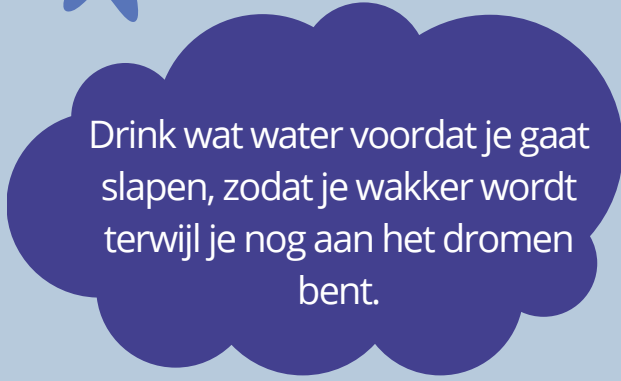




Hoi! Mijn naam is **Isabelle**, ik ben de penningmeester en een van de vormgevers van de RedacCie! Ik ben 19 jaar oud en zit nu in mijn eerste jaar van ISW! Ik ben niet alleen lid van de Redactie, maar ook van de Feescie en heb het ontzettend naar mijn zin! Als kind schreef ik veel, daarom vind ik het erg leuk dat ik die hobby nu weer kan oppakken bij de Redactie. Verder hou ik van reizen, films kijken, afspreken met vrienden en muziek luisteren. Ik sta altijd open voor concerten, festivals en het ontdekken van nieuwe artiesten! Ik wil in de toekomst graag iets doen waarmee ik anderen kan helpen. Ook heb ik zo'n beetje elke zombieserie en film OOIIT gezien, misschien droom ik daarom regelmatig dat ik middenin een zombie apocalypse zit. Maar ik zal jullie niet vervelen met alle manieren waarop ik in mijn dromen probeer te overleven...

Hey! Mijn naam is **Camilla** en ik ben de coördinator van de RedacCie vanuit het bestuur. Ik ben 20 jaar oud en ik zit in mijn tweede jaar van ISW. Ik ben altijd op zoek naar avonturen in mijn leven. Een van mijn grootste dromen op dit moment is een roadtrip door Noorwegen in een van. Ik hou dan ook heel erg van reizen! Daarnaast is altijd een boek in mijn tas te vinden en lees ik deze graag als ik in het OV zit. Verder ben ik in mijn vrije tijd veel met vrienden, kook ik graag, ben ik creatief bezig of ben ik te vinden op de bank met een dekkentje en een goede serie. Naast dat ik eigen grote dromen heb, onthoud ik helaas mijn dromen vrijwel nooit. Voor nu geniet ik lekker van het avontuur als bestuurslid, totdat ik eindelijk richting Noorwegen kan gaan!

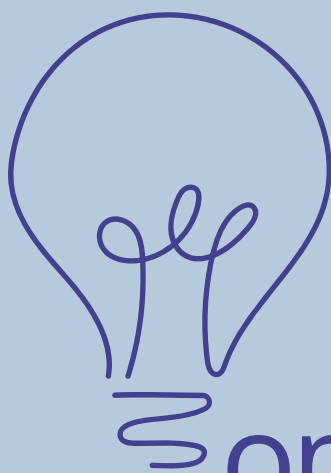




Drink wat water voordat je gaat slapen, zodat je wakker wordt terwijl je nog aan het dromen bent.

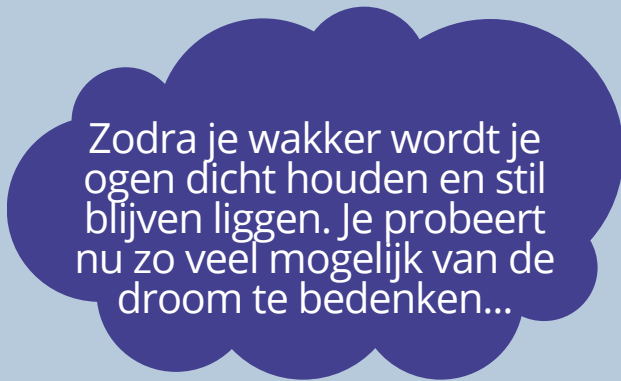


De zin 'ik ga mijn dromen onthouden' drie keer herhalen voordat je gaat slapen. Dit helpt, doordat je, voordat je gaat slapen, vaak een to-do lijstje in je hoofd maakt. Door dit te denken/zeggen zet je dit ook op je lijstje.



8 Tips

om dromen te onthouden



Zodra je wakker wordt je ogen dicht houden en stil blijven liggen. Je probeert nu zo veel mogelijk van de droom te bedenken...



Vervolgens kan je de droom opschrijven of inspreken met je ochtendstem, zodat je die later genietend kan terugluisteren ;)

★ Lucide dromen ✦

Er zijn ook een aantal tips om lucide te dromen, maar eerst: wat is het eigenlijk? Lucide dromen houdt in dat je je bewust bent dat je droomt en je zelfs invloed kan uitoefenen op de droom of op jezelf in de droom. Dit wil jij toch ook?



Voer vijf tot tien keer per dag een reality test uit. Vraag je af of je slaapt of wakker bent, zijn er rare dingen om je heen? Je kan bijvoorbeeld je rechterhand door je linkerhand proberen te steken. Als je wakker bent, lukt dat natuurlijk niet, maar tijdens het dromen zou je dit wel moeten kunnen doen.

Probeer ervoor te zorgen dat je niet wakker wordt van plotselinge geluiden.

Zeg in je hoofd dat je vannacht wakker wil worden in je droom of je droom wil onthouden. Ook moet je vroeg gaan slapen omdat lucide dromen wel meer energie kost.

★ Doe voor de rest hetzelfde als bij de laatste stap van 'tips om dromen te onthouden'.

Lukt het jou om je dromen beter te onthouden met deze tips? ★

Feitjes over dromen

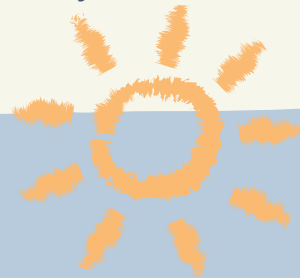


Het persoon die het meeste dromen onthoudt, is een jonge creatieve vrouw die een goede slaapkwaliteit heeft, geen depressie heeft, een lichte slaper is, in een drukke stad woont, links georiënteerd is en vaak indrukwekkende dromen heeft. Als je wakker wordt in het midden van je REM-slaap, onthoud je je droom omdat je er middenin zit. Ook indrukwekkende dromen kunnen je prikkelen om wakker te worden, waardoor je je droom onthoudt.

Door tijdens een lucide droom te trainen, kun je beter worden in bijvoorbeeld sporten. Hierbij gaat het om technische beheersing, je kan bijvoorbeeld oefenen met darten, maar niet met je uithoudingsvermogen. Het is ook beter om iets te oefenen wat je al wel een beetje kan.



Blinde mensen kunnen in hun dromen wel zien. Ze zien wat ze denken hoe de wereld eruit ziet. Ze zouden de zon bijvoorbeeld kunnen zien als hoe wij die vroeger altijd tekenden. Ze hebben dan waarschijnlijk een keer gevoeld hoe de zon wordt getekend.

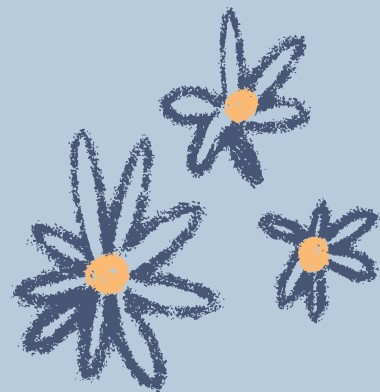


Door dromen zijn er verschillende dingen uitgevonden/bedacht:

- Paul McCartney bedacht de melodie van Yesterday doordat hij die had gedroomd.
- Mary Shelley bedacht het idee voor het boek over Frankenstein tijdens een droom.
- Larry Page heeft op basis van zijn droom aantekeningen het algoritme achter Google bedacht.



Tijdens het dromen wordt alles wat met elkaar te associëren valt inwisselbaar. Als je oma bijvoorbeeld een blauwe jas heeft, kan de blauwe jas in je droom symbool staan voor je oma.



Mannen en vrouwen hebben andere dromen, mannen dromen bijvoorbeeld vaker over geweld en ook vaker over mannen. Je persoonlijkheid heeft ook invloed op je dromen. Als je avontuurlijker bent, heb je wonderlijkere dromen, dan als je serieuzer bent. Op basis van je dromen kunnen anderen dus achter onder andere je sekse en je persoonlijkheid komen.

Als je lichtflitsen voor je gezicht ziet terwijl je slaapt, is er een grote kans dat deze lichtflitsen op een of andere manier in je droom terechtkomen. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld waterdruppels.

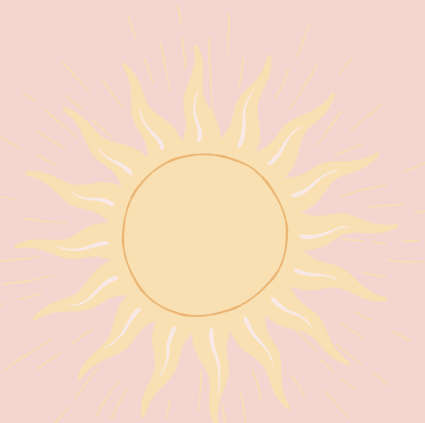


Negatieve emoties komen twee keer zo vaak voor in onze dromen als positieve emoties.

Mensen die dromen onthouden, komen vaak met creatievere oplossingen. Ze vragen bijvoorbeeld personages in hun dromen ideeën te bedenken, maar hebben ook zelf meer fantasie, waardoor ze tot creatievere oplossingen komen.



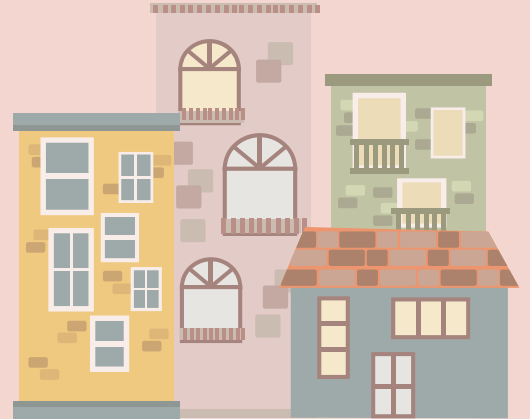
Mijn ideale droomwereld



In mijn droomwereld gaat alles net wat relaxter dan hier. Ik word niet wakker van een irritante wekker, maar van de zon die precies goed door mijn gordijnen valt. Colleges beginnen pas wanneer iedereen er een beetje zin in heeft (voor zover dat kan), en tentamens zijn meer een soort quizavond met snacks en gezelligheid dan een zenuwslopende strijd om punten. Je scoort niet op pure kennis, maar op creativiteit en humor.

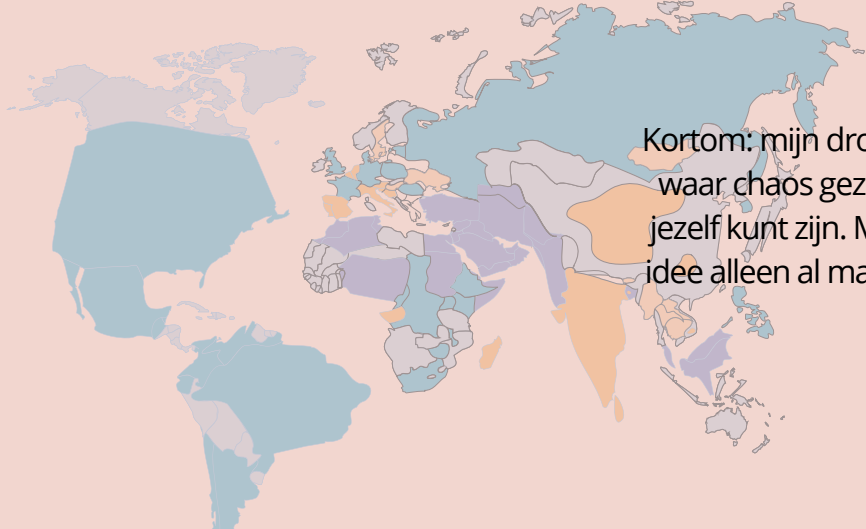
De stad in mijn droomwereld is kleurrijk en chaotisch. Geen grijze gebouwen die je humeur naar beneden trekken, maar huizen in de vorm van bloemen, koffiekopjes of luchtkastelen.

Bruggen zingen zachtjes als je eroverheen loopt, en overal groeien bomen die fruit geven precies op het moment dat je trek hebt. Het klinkt misschien absurd, maar juist die absurditeit maakt het logisch. Wie wil er nou in een saaie blokkendoos wonen als je ook in een gigantische donut kunt slapen?



Wat ik het mooiste vind aan mijn droomwereld is hoe mensen met elkaar omgaan. Niemand doet moeilijk over status of geld, want dat bestaat hier niet. Je betaalt met verhalen of een dansje. Daardoor is iedereen de hele tijd bezig elkaar te vermaken. Zelfs op een slechte dag kun je nog een gratis koffie scoren als je een goede grap paraat hebt. En ruzies? Die worden niet uitgevochten met boze woorden, maar opgelost met een potje Mario Kart of een karaoke-battle. Wie wint krijgt gelijk, wie verliest krijgt een applaus. Simpel, eerlijk en vooral grappig.

Maar misschien wel het belangrijkste verschil met de echte wereld: in mijn droomwereld is iedereen gelijk. Er zijn geen scheve blikken omdat iemand er anders uitziet, geen vooroordelen over afkomst of achtergrond, en geen ongelijkheid in kansen. Of je nu de grootste grappenmaker bent of juist iemand die liever stilletjes observeert, je hoort er gewoon bij. Iedereen krijgt dezelfde ruimte om zichzelf te zijn, zonder dat er labels of hokjes aan te pas komen. Het voelt vanzelfsprekend, alsof gelijkheid hier niet een ideaal is waar we naartoe werken, maar gewoon de basis van het bestaan.



Kortom: mijn droomwereld is geen perfecte utopie, maar een plek waar chaos gezelligheid wordt, waar alles mag en waar je vooral jezelf kunt zijn. Misschien wordt het nooit werkelijkheid, maar het idee alleen al maakt me vrolijk. En eerlijk, dat is eigenlijk al genoeg.

XX
Ailyn

Maak je eigen dromenvanger

Disclaimer: deze DIY dromenvanger is gebaseerd op een rijke inheemse traditie, door er zelf eentje te maken, eren we deze traditie op een respectvolle wijze.

Als student kun je natuurlijk wel een goede nachtrust gebruiken en laten dromenvangers hier nou net bij kunnen helpen. Een dromenvanger is voor velen een echt jeugd sentiment, of misschien heb je er nog steeds wel eentje in je kamer hangen, maar hoe leuk is het nou om deze zelf te maken?! Op deze pagina vind je een stap voor stap tutorial voor hoe je zelf een dromenvanger kunt maken. Wees gerust, het is makkelijker dan het lijkt! Eerst even een deep dive om wat meer te weten te komen over dromenvangers.

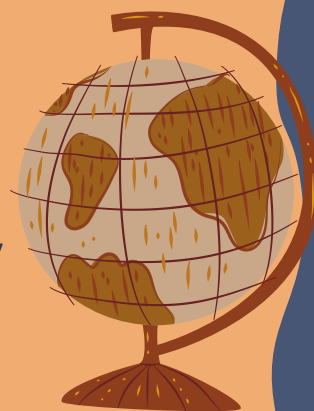
Dromenvangers zijn oorspronkelijk afkomstig van de Ojibwe (Chippewa) en Lakota, dit zijn twee inheemse volken uit Noord-Amerika. De dromenvanger had een grote rol in hun spirituele opvoeding.

De dromenvanger werd gebaseerd op verhalen over Asibikaashi, de spider woman van de Ojibwe en Lakota. Volgens hun traditie zou zij kinderen beschermen door te zorgen dat slechte dromen hen niet zouden bereiken. Toen de volken zich over uitgestrekte gebieden gingen verspreiden, werd de traditie van spider woman op zoveel plekken nageleefd dat het voor haar onmogelijk werd om op alle plekken de kinderen te kunnen beschermen. Toen ontstond het idee van de dromenvanger. Moeders hingen ronde webjes boven het bed van hun kinderen, zodat zij toch beschermd zouden zijn tegen slechte dromen.

Traditionele dromenvangers zagen er wel heel anders uit dan wij ze nu kennen. Zo werd de ring gemaakt van wilgentakken en het web van pezen van dieren. Ook de veren die gebruikt werden waren van echte vogels.

De dromenvanger was dus niet slechts ter decoratie, maar ieder onderdeel had een symbolische betekenis. Goede dromen glijden langs het web naar beneden en komen via de veren bij de kinderen terecht. De slechte dromen worden gevangen gehouden door het web en worden bij daglicht opgelost.

Tegenwoordig worden dromenvangers alleen nog gebruikt ter decoratie. Ze worden op hele andere plekken gehangen dan boven het bed, bestaan in allerlei vrolijke kleuren en hebben de mooiste bedels. Voor veel inheemse volken kunnen dromenvangers nog steeds een diepe spirituele betekenis hebben, hierdoor is het belangrijk om op een respectvolle manier om te gaan met hun traditie.



Benodigdheden:

- een ronde ring (10-20 cm) van metaal of stevig karton dat je zelf in een cirkel snijdt
- wol- of katoen garen
- schaar
- kralen
- veren
- lijm

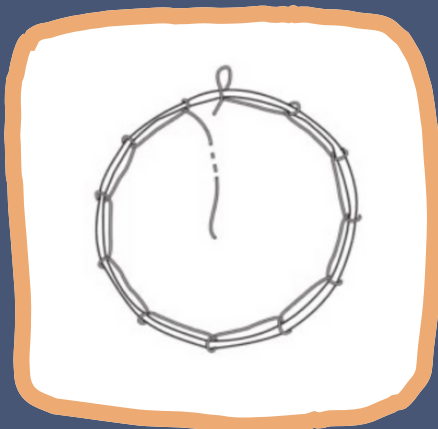
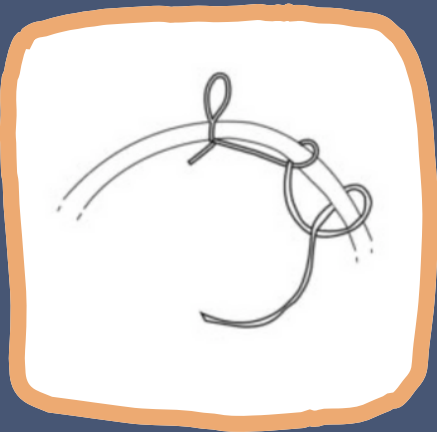


Stap 1: het wikkelen van de ring

Om te beginnen wikkel je de gehele ring in wol. Dit doe je door te beginnen met het maken van een knoopje om de ring heen. Vervolgens wikkel je de wol zo strak en gelijk mogelijk om de ring heen. Knoop het draadje vast wanneer de hele ring bedekt is in wol. Voor de zekerheid kan je hier een druppeltje lijm op doen zodat de wol niet los laat.

Stap 2: de hanger

Om ervoor te zorgen dat je de dromenvanger ook daadwerkelijk kan ophangen moet er een lusje gemaakt worden. Dit doe je door een stukje wol dubbel te vouwen en vast te knopen boven aan de ring.



Stap 3: beginnetje van het web

Vervolgens ga je aan de slag met het maken van het web.

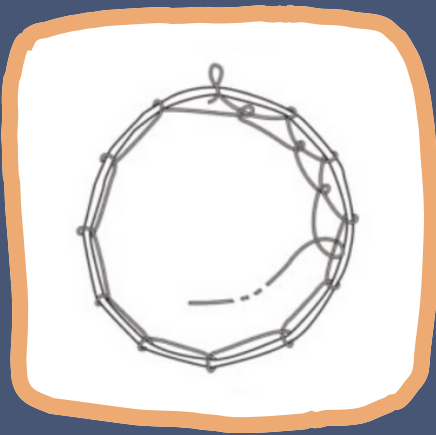
Als eerste knoop je het touw aan de ring.

Daarna begin je met het spannen van het touw om de ring in boogjes. Span het koord telkens naar een punt een paar centimeter verderop op de ring en sla het eromheen. Zo ga je de hele cirkel rond totdat je weer terug bij het begin bent, dan leg je een stevige knoop in het touw.

Stap 4: het web

Voor de volgende lagen van het web doe je eigenlijk steeds hetzelfde als stap drie, maar dan maak je het koord vast aan de vorige laag koord in plaats van aan de ring. Je haakt het koord dus steeds halverwege de draden van de vorige ronde, waardoor er een webstructuur ontstaat.

Om je eigen finishing touch te geven, kan je er ook voor kiezen om steeds een andere kleur touw te gebruiken of zelfs kralen toe te voegen bij iedere haak! Herhaal dit totdat je in het midden een klein open cirkeltje overhoudt. Knoop de draad stevig vast en knip het restje af en voeg eventueel weer een druppel lijm toe.



Stap 5: veren toevoegen

Veren kunnen natuurlijk niet ontbreken aan een dromenvanger. Knip vijf tot zeven stukjes touw af in verschillende lengtes naar keuze en knoop deze naast elkaar aan de onderkant van de ring. Vervolgens rijg je de kralen aan het touw en knoop je aan de onderkant van ieder touw een of meerdere veren.



Stap 6: ophangen

Vergeet je zelfgemaakte dromenvanger niet op te hangen in jouw slaapkamer. Naast dat je nu kunt slapen als een roosje en je je geen zorgen meer hoeft te maken over nachtmerries, leukt de dromenvanger je kamer ook helemaal op!

Dieren en dromen



Bijna iedereen weet natuurlijk dat koala's de dieren zijn die het meeste slapen per dag: wel tussen de 20 en 22 uur! Hoe zit dat eigenlijk met dieren en hun dromen? Welke dieren dromen het meest, en hoe doen ze dat dan?

De kans is heel groot dat zoogdieren en vogels dromen. Net zoals bij mensen dromen dieren het levendigst tijdens de REM-slaap. Hun hersenactiviteit is dan even hevig als overdag. Zij hebben wel minder inbeeldingsvermogen, dus zullen ze hoogstwaarschijnlijk dromen over iets wat in hun dagelijks leven ook gebeurt. Het vogelbekdier heeft de langste REM-slaapperiode en zal dus waarschijnlijk het meeste dromen. Zijn REM-slaapperiode is wel 8 tot 14 uur! We weten niet of reptielen een REM-slaap hebben en of ze dus dromen.

Katten kunnen bijvoorbeeld dromen over jagen. Dit is ook gebleken uit een onderzoek dat nu absoluut niet meer zou mogen worden uitgevoerd. Onderzoekers haalden een stukje van de hersenstam bij de katten weg. Hierdoor konden ze hun spieren niet meer 'uitschakelen' tijdens de REM-slaap, normaal gebeurt dit wel om verwondingen te voorkomen. Nu begonnen de katten tijdens hun remslaap een ingebeelde prooi achterna te zitten of hun rug te krommen, katten dromen dus.

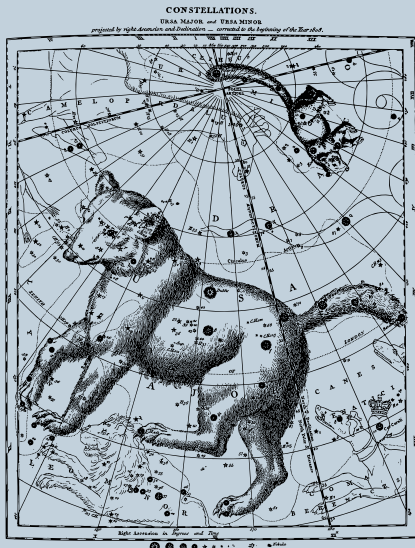
Honden zouden bijvoorbeeld over hun baasjes kunnen dromen. Ook piepen ze en kwispelen ze met hun staart in hun slaap, dat lijkt me wel genoeg bewijs toch? Ook kunnen honden nachtmerries hebben. Dit kan je zien, omdat de geluiden die de hond tijdens de slaap maakt dan harder zijn dan normaal. Je moet je hond dan echter niet wakker maken, want dan zou die kunnen schrikken en je per ongeluk kunnen bijten. Wel nog een leuk feitje is dat hoe groter de hond, hoe groter de droomperiode van de hond is.

Het is ook bewezen dat inktvissen tijdens de REM-slaapfasen van kleur veranderen. Ze dromen dan waarschijnlijk over gebeurtenissen van overdag met bepaalde emoties die bij de kleuren horen waarin ze veranderen. Inktvissen veranderen namelijk overdag ook van kleur op basis van de emoties die ze ervaren, als ze zich bijvoorbeeld bedreigd voelen, veranderen ze van kleur.

Zebravinken zijn zangvogels. Jonge zebravinken leren hun roepzang door te oefenen, dus ze kunnen het bij hun geboorte nog niet. Bij elke noot is er een ander patroon in hun brein. Tijdens hun REM-slaap was te zien dat diezelfde noten als een patroon in hun brein opdoken. Ze oefenden dus de liedjes die ze overdag hadden geleerd!

Dieren dromen dus zeker, en het blijkt nog nuttig ook. Misschien dromen wij ook wel over de stof van een tentamen om het nog even door te nemen, net zoals zangvogels. Ook zou het wel erg leuk zijn om van kleur te veranderen als je slaapt, net zoals de inktvis. Toch zijn onze dromen ook erg leuk, omdat wij wel de meeste fantasie in onze dromen hebben van alle dieren en daardoor de meest bijzondere dromen ervaren.





Horoscoop

krijg jij deze maand alles waarvan je droomt?

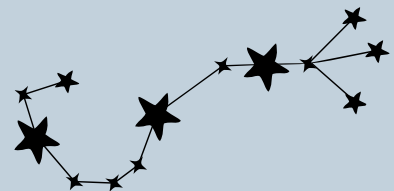
Boogschutter: 23 november t/m 21 december

De laatste tijd ben jij wat onrustiger dan normaal.

Wellicht omdat je je vooral bezighoudt met alle avonturen die jij nog aan wilt gaan. Zelfs 's nachts houdt dit je bezig. Laat echter al jouw grootse plannen je nachtrust niet verstoren. Het is belangrijk om overdag optimistisch te blijven en te doen wat er van je verwacht wordt. Laat de nacht voor het dromen over schapjes en wolkjes.

Steenbok: 22 december t/m 19 januari

Jij moet niet alles zo serieus nemen. Niet alle dromen die je hebt, willen je wat vertellen. It's not that deep. Hoewel jij bekend staat als ambitieus persoon die bereid is om overal werk van te maken, kun je je dromen beter laten voor wat het is. Dus ook je nachtmerries over het missen van deadlines betekenen niet dat je ze daadwerkelijk moet missen.



Waterman: 20 januari t/m 18 februari

Hoewel jouw dromen jou een belangrijke boodschap willen vertellen, doe jij toch wel wat je wilt. Het maakt voor jou niet uit wat je hersenen vijf uur lang aan het produceren waren, zodra je wakker wordt, begin je gewoon weer aan je dag, net als altijd. Wellicht is het goed om te proberen een droom te onthouden en hier iets uit te halen voor jezelf. Ja echt, het zou je goed doen.

Vissen: 19 februari t/m 20 maart

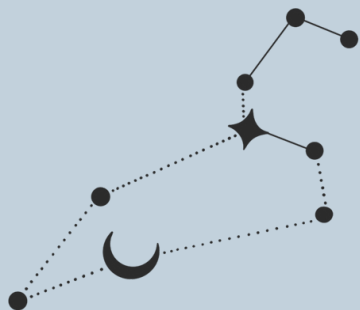
Dagdromen is ook dromen, en dat weet jij als vis als geen ander. Soms is het fijn om overdag heerlijk weg te drijven en in je eigen bubbel te blijven. Vergeet alleen niet dat dit je ook kan afleiden van de realiteit. Dromen kan fijn zijn, maar beperk dit tot 's nachts. En zoals een bekende Nederlands-Italiaanse zanger zou zeggen: "De meeste dromen zijn bedrog".

Ram: 21 maart t/m 19 april

Jij bent energiek! Gebruik deze kracht dan ook. Dit betekent niet dat je jouw nachtdromen werkelijkheid moet laten worden; dat zal voor niemand gunstig zijn. Doe inspiratie op, onderneem actie en ga ervoor. Alles wat je kunt dromen, kun je werkelijkheid maken... of nou ja... bijna alles. Het zou fijn zijn als je alles en iedereen om je heen erbuiten laat.

Stier: 20 april t/m 20 mei

Voor de Stier is het deze maand tijd om een goede daad te verrichten. Help een ander die jouw hulp wel kan gebruiken. Hier hoeft niet altijd direct iets tegenover te staan. Een ander helpen bouwen aan zijn of haar dromen zal je een goed gevoel geven. Reken er maar op dat het je in de toekomst ten goede zal komen. Houd je eigen dromen daarom in het zicht.



Tweelingen: 21 mei t/m 20 juni

Het is deze maand belangrijk voor de Tweeling om je zorgen te delen met anderen. Jij weet hoe je het best kunt communiceren, gebruik deze skill! Het blijven overdenken van de mogelijke betekenis van je dromen weerhoudt je ervan om te genieten. Praat erover met iemand die jij vertrouwt en dan zal je zien dat alles loopt zoals het moet lopen.

Kreeft: 21 juni t/m 22 juli

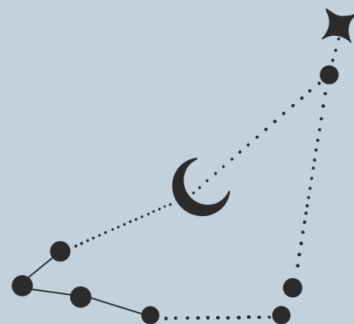
Een advies voor deze maand voor de Kreeft: laat je niet te veel beïnvloeden door alles om je heen. Weet dat jouw krachten compatibel genoeg zijn om jouw dromen waar te kunnen maken. Mocht je hier echt aan twijfelen, is er altijd nog de mogelijkheid om jezelf te verbeteren. Blijf wel op jezelf gefocust. Dan zal het niet lang meer duren.

Leeuw: 23 juli t/m 22 augustus

Jouw dromen zijn op zijn zachts gezegd... tja... creatief. Als jij wakker wordt, wrijf je even in je ogen en ben je nog steeds even verbaasd over wat er de afgelopen uren in jouw hoofd is omgegaan. Gelukkig zijn niet alle dromen zo serieus en is het eigenlijk ook wel grappig dat jij soms met een giraffe in een aanhangwagen de Kilimanjaro oprijdt. Hier mag je trots op zijn.

Vissen: 19 februari t/m 20 maart

Dagdromen is ook dromen, en dat weet jij als Vis als geen ander. Soms is het fijn om overdag heerlijk weg te drijven en in je eigen bubbel te blijven. Vergeet alleen niet dat dit je ook kan afleiden van de realiteit. Dromen kan fijn zijn, maar beperk dit tot 's nachts. En zoals een bekende Nederlands-Italiaanse zanger zou zeggen: "De meeste dromen zijn bedrog".



Ram: 21 maart t/m 19 april

Jij bent energiek! Gebruik deze kracht dan ook. Dit betekent niet dat je jouw nachtdromen werkelijkheid moet laten worden; dat zal voor niemand gunstig zijn. Doe inspiratie op, onderneem actie en ga ervoor. Alles wat je kunt dromen, kun je werkelijkheid maken... of nou ja... bijna alles. Het zou fijn zijn als je alles en iedereen om je heen erbuiten laat.

Maagd: 23 augustus t/m 22 september

Jij als Maagd bent wat perfectionistisch aangelegd. Jouw dromen bestudeer je daarom zeer analytisch en je bent nieuwsgierig naar wát dit nou eigenlijk over jou als persoon zegt. Zelfs als je een nachtmerrie hebt gehad, kan deze jou de hele dag bezig houden. Vergeet niet dat echt niet alles in het leven bestudeerd hoeft te worden, houd het studeren voor ISW.

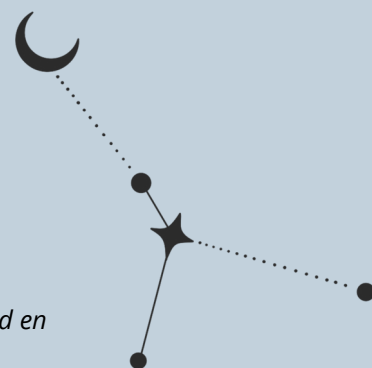


Weegschaal: 23 september t/m 22 oktober

Deze maand staat Weegschaal iets te doen. Voor jou is het belangrijk om meer aandacht te besteden aan jouw ambities. Je weet goed wat je wilt als je er even bij stilstaat. Zorg ervoor dat je deze ambities ook nastreeft. Doe wat jij hoort te doen om je doelen te behalen en je dromen de realiteit te laten worden.

Schorpioen: 23 oktober t/m 22 november

De Schorpioen kan zich meestal goed terugvinden in zijn eigen dromen; intens met mysterieuze thema's. Wat willen deze vage dromen die je je soms deels herinnert je vertellen? Er is goed nieuws voor jou! Jouw dromen geven jou kleine hints over wat er in de toekomst op jou wacht. Als je je dromen goed analyseert, zul je erachter komen wat jouw hersenen jou proberen te vertellen.



Disclaimer: Let op! Deze horoscopen zijn niet wetenschappelijk onderbouwd en bieden geen garantie voor de toekomst en/of succes.

Lid van de maand een droom die uitkomt September



Pauline
21 jaar
Vierdejaars

Wat vind je het leukste aan het lid zijn van Versatile?

Ik denk dat ik de gezelligheid het leukste vind!

Waar kan jij niet zonder?

Vrienden en familie. Dat is misschien een basic antwoord, maar dat is wel zo.

Gefeliciteerd met de titel 'lid van de maand september'! Hoe voel je je na het behalen van deze titel?

Ik vond na vier jaar dat ik wel dacht 'oke, het moet binnenkort wel een keer komen.' Dat voelt heel egoïstisch om te zeggen, maar ik heb mij vorig jaar ook actief ingezet in commissies dus het voelde wel eerlijk. Ik heb de PosterCie gedaan, DiesCie, IntroCie, StudiereisCie, CompetiCie en ik zit nu bij de RVA. Het was niet per se een doel om lid van de maand te worden, maar ik kreeg soms ook van anderen de vraag waarom ik nog geen lid van de maand ben geweest.

Wat vond jij de leukste activiteit die je met Versatile hebt gedaan?

Ik denk de studiereis die ik zelf georganiseerd heb. We gingen naar Wenen en een dagje Bratislava.
Het thema is natuurlijk dromen, onthoud jij je dromen?
Heel soms, alleen als het gekke dromen zijn.

Doe jij er iets aan om je dromen beter te kunnen onthouden of wil je ze niet onthouden?

Nee, ik hoor weleens dat mensen ze 's ochtends opschrijven, zodat je ze beter kunt onthouden, maar ik voel die druk niet om dat te doen.

Wat is de gekste droom die je ooit hebt gehad? Kun je je die nog herinneren?

Ik heb weleens gedroomd dat ik moest wegrennen, maar ook kon vliegen. Dat vliegen kon niet zomaar, ik moest dan wel zelf fladderen. Ik was eigenlijk een vogeltje, het was vooral heel stressvol.

Wat was jouw grootste droom als kind?

Dat weet ik niet... ik heb als kind niet echt dingen gehad waarvan ik dacht 'ik wil dit bereiken'.
Ook geen droombaan of dat je prinses wilde worden? Prinses wil ik nog steeds worden.

Welke droom die je ooit hebt gehad, hoop je dat uitkomt?

Lastige vraag, hiervoor weet ik niet genoeg over mijn dromen. Ik heb ook weleens gedroomd dat ik zwanger was. Ik wil wel kinderen dus misschien dat.

En welke droom, in de zin van ambitie, hoop je dat uitkomt?

Ik wil graag iets betekenen voor de wereld, dus iets achterlaten. Ik wil de wereld een stukje mooier achterlaten dan toen ik hier kwam.

Welke gebeurtenis in jouw leven voelde als een nachtmerrie of had je gehoopt dat het een nachtmerrie was?

Ik denk het overlijden van mijn eerste hond. Dat is ook duidelijker in m'n hoofd blijven hangen dan bijvoorbeeld het overlijden van oude familieleden.

Wie of wat inspireert jou om je dromen achterna te gaan?

Mijn familie, ik wil laten zien dat ik het kan. Ook aan mezelf, maar ook aan de mensen om mij heen. Ik haal vooral steun uit mijn familie, doordat als ik iets bereik, ze ook echt blij voor mij zijn. Dat motiveert mij vooral.

Lid van de maand

een droom die uitkomt

Oktober



Adam
18 jaar
Eerstejaars

Wat vind je het leukste aan het lid zijn van Versatile?

De gezelligheid en de openheid van iedereen daar.

Waar kan jij niet zonder?

Vrienden, ik vind het leuk om het gezellig te hebben en met mensen te kletsen.

Gefeliciteerd met de titel 'lid van de maand Oktober'! Hoe voel je je na het behalen van deze titel?

Ik vind het echt wel heel leuk. Ik had niet verwacht dat het zo snel zou gebeuren maar dat was toch wel zo. Het was een verbazing.

Heb je iets speciaals gedaan om lid van de maand te worden?

Ik heb niet per se iets speciefs gedaan om lid van de maand te worden. Ik ben wel veel naar de activiteiten geweest en ik was best vaak op de kamer, verder niet echt iets speciaals.

Wat vond jij de leukste activiteit die je met Versatile hebt gedaan?

Oeh, uhm... ik vond vooral de maandborrels leuk en het lasergamen vond ik ook heel leuk. En natuurlijk de activiteit van de Cohesie, waar ik ook in zit, dat was de grote ISW spelshow.

Het thema van de Blueprint is dromen, onthoud jij je dromen?

Ik kan niet zeggen dat ik ze vaak onthoud, maar soms als ik mijn dromen interessant vind, schrijf ik ze op en lees ik het terug. Maar over het algemeen onthoud ik ze niet nadat ik ze heb gehad.

Doe jij er iets aan om ze beter te kunnen onthouden of wil je ze niet onthouden?

Nee, ik schrijf ze ook niet per se op om te onthouden, maar ik probeer ze te analyseren. Ik ben dan benieuwd wat mijn brein mij wil vertellen. Dan kan ik even kijken wat ik ermee kan doen en of ik er wat van kan leren, of dat ik iets moet veranderen aan mezelf op basis van die droom.

Wat is de gekste droom die je ooit hebt gehad? Kun je je die nog herinneren?

Mijn gekke dromen schrijf ik niet op, meer de serieuze die me aan het denken zetten. Ik kan me de raarste niet herinneren.

Wat was jouw grootste droom als kind?

Ik wilde altijd al mensen helpen, ik was niet specifiek waarin. Ik wilde wel een tijdje dokter worden maar dat is het niet geworden. Verder weet ik het niet echt precies. Vooral mensen helpen.

Welke droom die je ooit hebt gehad, hoop je dat uitkomt?

Dat iemand waarmee ik ruzie mee heb, dat dat werd opgelost of bijgelegd.

En welke droom, in de zin van ambitie, hoop je dat uitkomt?

Een lang en gezond leven met veel vrienden. Dat ik gelukkig getrouwd ben en leuke kinderen heb. En dat ik een goede vader en goede man ben. En dat mijn kinderen het goed hebben.

Welke gebeurtenis in jouw leven voelde als een nachtmerrie of had je gehoopt dat het een nachtmerrie was?

Ik denk elke keer dat ik een presentatie moet houden. Mijn leven is niet zo erg, dus weet niet echt welke gebeurtenis.

Wie of wat inspireert jou om je dromen achterna te gaan?

Ik ben vooral geïnspireerd door de wereld om mij heen. Als ik zie dat dingen slecht gaan, wil ik er iets aan doen om het goed te maken. Dat inspireert mij om hard te werken en om daar iets aan te doen.

Welke dromer ben jij?

Wil jij weten wat voor dromer je bent? Doe de quiz en kom erachter!
Houd bij welke letter je het vaakst kiest en check daarna je uitslag.
Succes!

Je zit in een hoorcollege, wat doe je?

- a) Ik kom voorbereid naar de les, maak aantekeningen en stel vragen als dat nodig is.
- b) Ik word overweldigd door alles wat ik moet leren. Dit ga ik nooit halen!
- c) Oeps... vergeten op te letten.

Je ligt 's avonds in je bed en hoort een raar geluid. Wat gaat er door je heen?

- a) Ik ga op zoek naar waar het geluid vandaan komt en zorg dat het stopt. Dan kan ik weer verder slapen.
- b) Ik verstop me onder de deken. Het zal vast een inbreker zijn!
- c) Oeh, misschien is het wel een fee of een dwerg ... Wat hoorde ik ook alweer?

Je staat op het station en je trein heeft twintig minuten vertraging. Wat doe je?

- a) Ik ga op zoek naar een alternatieve route, zodat ik toch op tijd kom.
- b) Natuurlijk, weer vertraging... Nu kom ik vast te laat en gaat alles fout.
- c) Oh, twintig minuten? Dan kan ik nog even rustig zitten.

Je moet een belangrijke keuze maken, hoe pak je dat aan?

- a) Ik maak een lijst van alle voor- en nadelen en kies wat het beste werkt.
- b) Ik blijf twijfelen ... wat als het verkeerd uitpakt?
- c) Ik fantaseer over de mogelijkheden en doe uiteindelijk wat het beste voelt.

Je hebt een middag vrij. Wat zijn je plannen?

- a) Ik gebruik mijn tijd productief: huiswerk, opruimen, sporten, etc.
- b) Huh, een middag vrij? Ben ik niet iets vergeten? Had ik niet iets moeten doen?
- c) Ik lig de hele middag op de bank te fantaseren over wat ik allemaal zou kunnen doen.

Je raakt je sleutels kwijt. Wat nu?

- a) Ik loop mijn stappen na en vind ze meestal snel terug.
- b) Oh nee! Ik ben ze vast voor altijd kwijt. Wat nu?!
- c) Ik zoek het hele huis door en vind een oud spel terug. Wat was ik ook alweer aan het zoeken?

In een werkgroep stelt de docent opeens een vraag aan je. Wat doe je?

- a) Ik denk snel na en geef een zo helder mogelijk antwoord.
- b) Paniek! Als ik iets verkeerd zeg, lacht iedereen me sowieso uit.
- c) Oh- was dit aan mij? Sorry, ik was even in een andere dimensie.

Meeste A - Lucide dromer

Je neemt graag de controle en houdt overzicht. Je blijft kalm en doelgericht.

Meeste B - Nachtmerrie dromer

Je gaat snel uit van het ergste scenario en maakt je veel zorgen. Je ziet vooral de risico's.

Meeste C - Dagdromer

Je bent vaak in gedachten en fantaseert graag over allerlei scenario's. Je hebt veel creativiteit en verbeelding.

Nachtmerries

Dromen (of het nu ambitieuze toekomstplannen zijn of volledig random verhalen in je slaap) zijn meestal leuk, of op zijn minst aangenaam raar, zodat je er later om kunt lachen. Sommige mensen zouden met plezier de hele dag lang kunnen blijven dromen, maar soms blijkt dat vredige dutje of lange nachtje slapen veel minder ontspannend dan je had gehoopt. In plaats daarvan schiet je midden in de nacht (of midden op de dag...) overeind met een bonkend hart. Misschien herinner je je nog elk detail, of heb je alleen een vervelend gevoel in je onderbuik. Dit soort onaangename dromen noemen we nachtmerries. Ze verschijnen meestal tijdens de REM-fase van de slaapcyclus, waardoor veel mensen hun nachtmerries nog levendig herinneren op het moment dat ze wakker worden.

Waarom hebben we nachtmerries?

Er is helaas géén duidelijk antwoord voor het ontstaan van nachtmerries. Wel vond onderzoek verschillende factoren die de kans op nachtmerries verhogen:

Alcohol verstoort de REM-slaap. Dus dat "ene drankje" dat meerdere drankjes werd, kan zomaar de reden zijn waarom je juist na een hele leuke avond een slechte droom hebt gehad.

Stress en angst, vaak veroorzaakt door verdrietige, traumatische of zorgwekkende gebeurtenissen in het dagelijkse leven, vergroten de kans op nachtmerries. Het hebben van ontzettende examenstress heeft dus inderdaad invloed op jouw slaaprust.

Zware maaltijden vlak voor het slapengaan zorgen ervoor dat je eerder nachtmerries krijgt. Dat klinkt best ongeloofwaardig, maar het komt doordat je hersenen weer actief worden na een goede maaltijd, waardoor je slaap onrustiger is.

Geestelijke gezondheidsproblemen; mensen met PTSD melden bijvoorbeeld vaker nachtmerries te hebben.

Het consumeren van **media** die stress of angst oproepen: horrorfilms, true-crime-podcasts, deprimerende nieuwsberichten, doomscrollen op Instagram, noem maar op.

Bepaalde **medicijnen** en **drugs**, of de terugtrekverschijnselen ervan.

Cafeïne!! Onderzoekers begrijpen niet helemaal waarom, maar ze hebben sterke correlaties gevonden tussen koffieconsumptie en nachtmerries.

Natuurlijk geldt dit niet voor iedereen, dus laat je er vooral niet van weerhouden om een lekker bakkie koffie te zetten of een YouTuber als Rotten Mango aan te zetten.

Hoe verminder (of voorkom) je nachtmerries?

Nachtmerries zijn niet leuk, punt. Maar niet getreurd! Gelukkig zijn er een paar dingen die er (mogelijk) voor kunnen zorgen dat je ze minder vaak ervaart:

Leer omgaan met stress, denk aan meditatie of journaling (telt huilen?).

Zorg voor voldoende slaap, streef naar 7-9 uur per nacht (dit zegt de wetenschap, en elk ouder figuur ooit).

Gun jezelf de tijd om tot rust te komen met een (rustgevende) bedtijdroutine: eenvoudige taken die niet veel denkkracht vergen, zoals flossen, tanden poetsen of een skincare routine.

Houd rekening met waar je naar kijkt of luistert vlak voor het slapengaan.

Houd je aan een consistent slaapschema. Door je interne klok te trainen, kun je sneller in slaap vallen, beter slapen en uitgeruster wakker worden.

Fun fact: Grieken ontdeedden zich van nachtmerries door ze tijdens een wandeling in de natuur aan de zon te vertellen.



Veelvoorkomende nachtmerries en wat ze kunnen betekenen

Dromen zijn zeer persoonlijk, maar grappig genoeg dromen veel mensen over soortgelijke thema's. Er zijn enkele 'klassieke' nachtmerries die bijna iedereen minstens één keer meemaakt:

Gewelddadigheid

Dromen waarin fysieke agressie een rol speelt, kunnen een teken zijn van onopgeloste woede, conflicten of oude emotionele wonden. Het kan de niet zo subtiele hint van je brein zijn om iets dat je constant hebt vermeden onder ogen te komen.



Vallen

Dromen over (eindeloos) vallen wijzen vaak op onzekerheid of het gevoel dat je de controle kwijt bent. Deze dromen gaan vaak gepaard met een gevoel van hulpeloosheid of overweldiging.



Tanden die uitvallen

Een verrassend veelvoorkomende (en zeer verontrustende) droom. Het kan voortkomen uit een laag zelfvertrouwen of onzekerheid over hoe anderen je zien.

Soms symboliseert het een grote verandering of verlies in je leven (een break-up, ontslagen worden, financiële stress, etc.).



Naakt zijn in het openbaar

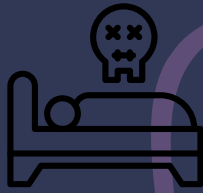
Als je plotseling naakt bent in een droom, kan dit betekenen dat je je erg kwetsbaar voelt. Het houdt vaak verband met onzekerheid, angst om er niet bij te horen of het gevoel beoordeeld te worden.



Achtervolgd worden

Als je in een droom rent voor je leven, weerspiegelt dit meestal angst of zorgen over iets in je dagelijkse leven. Misschien vermijd je een probleem, en haalt het je in als een droommonster. Of is het eigenlijk je eigen onderbewustzijn dat achter je aanrent, een deel van jezelf dat je liever negeert, zoals woede, jaloezie of spijt.





Ziekte of overlijden

Deze dromen weerspiegelen vaak zorgen over gezondheid, ouder worden of iemand verliezen om wie je geeft. Dit soort nachtmerries kunnen erg heftig zijn, maar ze zijn symbolisch en geen daadwerkelijke toekomstvoorspelling.



Te laat komen

Een echte klassieker, vooral vóór een belangrijke presentatie of tentamen. Geen verrassing dus dat deze droom veel voorkomt bij studenten. Het gevoel dat je achterloopt, geen tijd meer hebt of onder druk staat, is meestal de oorzaak.



Geen toilet (of alleen maar vieze) kunnen vinden

Nachtmerries als deze zijn vaak gekoppeld aan stress, kwetsbaarheid of een gebrek aan privacy... of dat je moet plassen.



Verdrinken

Nachtmerries over verdrinken komen vaak naar voren als je overweldigd wordt door verantwoordelijkheden, emoties of stress. Je hersenen smeken je misschien om even op adem te komen.



Verdwalen

Als je soms bij jezelf denkt: "Ik heb geen idee wat ik doe/moet doen", dan heb je deze droom misschien weleens gehad. Het suggereert dat je op zoek bent naar richting of te maken hebt met een nieuwe, onvoorspelbare en mogelijk stressvolle situatie.



Natuurrampen

Dromen over natuurrampen (denk aan tornado's, aardbevingen, orkanen, etc.) weerspiegelen vaak emotionele instabiliteit of angst voor plotselinge veranderingen die je niet kunt beheersen.



Nachtmerrie Bingo

Heb jij een van deze nachtmerries weleens gehad, of een soortgelijke?
Streek de vakjes af, misschien haal jij de bingo!



Naakt zijn in het openbaar	Vallen	Te laat komen
Geen of vies toilet	FREE SPACE	Verdrinken
Achtervolgd worden	Ziekte of overlijden	Tanden die uitvallen

Tenslotte...

Om dit stuk luchtig af te sluiten en om te voorkomen dat je vanavond een nachtmerrie hebt over... nachtmerries, zal ik vertellen over de vreemdste nachtmerrie/droom die ik me herinner uit mijn kindertijd. Ik droomde dit jaren geleden, maar het is mij bijgebleven, omdat het gewoon zo bizar was.

Het was zonsondergang en ik liep door een bos. Ik zal wel over een vreemd paadje hebben gelopen, want ineens stond ik tussen een groep heksen midden in de ruïnes van wat ooit een kasteel moet zijn geweest. Ze zullen mijn onverwachte bezoekje vast niet leuk hebben gevonden, want voordat ik het wist, bonden ze me aan een lange stok. Eerst mijn voeten, toen mijn handen. Vervolgens droegen de heksen mij naar een kampvuur. "Dit is het," dacht ik. Ik wist het wel zeker. Deze kannibalistische heksen zouden mij goudbruin braden en vervolgens heerlijk oppeuzelen! In plaats daarvan hingen ze me boven het kampvuur en begonnen ze me in cirkels te draaien. Rond en rond en rond en... Ik weet niet meer of het pijn deed. Het belangrijkste dat ik me herinner, is dat ik ontzettend door de war was. WTF?! Waarom werd ik rondgedraaid als een kebab, terwijl zij doodleuk verdergingen met kletsen? Als ik er nu zo over nadenk, heb ik misschien wel geluk gehad. Ik werd namelijk wakker voordat er überhaupt een poging werd gedaan mij op te eten. Mijn hart bonsde als een gek, toch moest ik meteen lachen. Op school vertelde ik mijn nachtmerrie/droom aan iedereen die maar wilde luisteren.

Maar het is nog niet voorbij! Want een jaar of twee later had ik opnieuw precies dezelfde droom: bos, kampvuur, ik aan een stok, heksen om me heen... Wat zou het kunnen betekenen? Heeft ook deze nachtmerrie een achterliggende betekenis?



Een recept om van te dromen: overnight oats

Maak je ontbijt alvast klaar voordat je gaat slapen. Terwijl jij lekker droomt, verandert het mengsel in de koelkast vanzelf in een heerlijk ontbijtje. Dat scheelt 's ochtends weer tijd!

Ingrediënten:

- 50 gram havermout
- 100 ml melk
- twee eetlepels griekse yoghurt
- honing (naar smaak)
- kaneel (naar smaak)

Tip:

Voeg 's ochtends extra toppings toe voor meer smaak en variatie, bijvoorbeeld:

- appel en rozijnen
- pindakaas en banaan
- pure chocoladestukjes

Bereiding:

1. Meng de havermout, melk en Griekse yoghurt bij elkaar in een potje met een deksel.
2. Voeg de honing en kaneel toe naar smaak.
3. Sluit het potje af en zet het een nacht in de koelkast.
4. Geniet de volgende ochtend van een heerlijk, voedzaam ontbijtje!

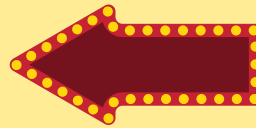


DROMEN IN BEELD



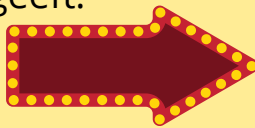
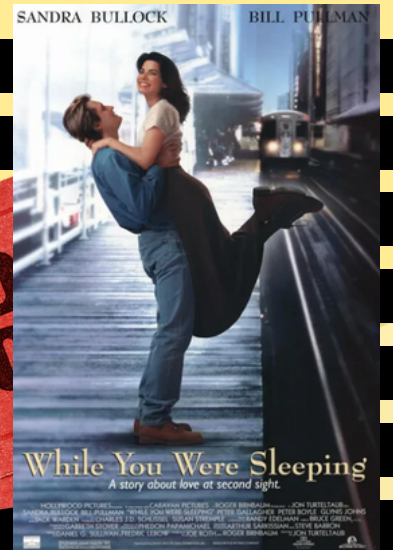
A NIGHTMARE ON ELM STREET

Zin om een avondje te griezelen? Kijk dan deze 80s-horrorfilm. Kijk maar uit of het monster jou niet in je slaap komt opzoeken! En wist je dat Stranger Things vol met verwijzingen zit naar deze film?



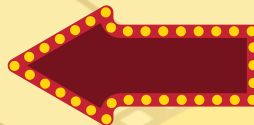
WHILE YOU WERE SLEEPING

Per ongeluk doen alsof je verloofd bent met een man die in een coma zit, heel tactisch. Geniet van deze winterse romcom die je dat warme gevoel geeft.



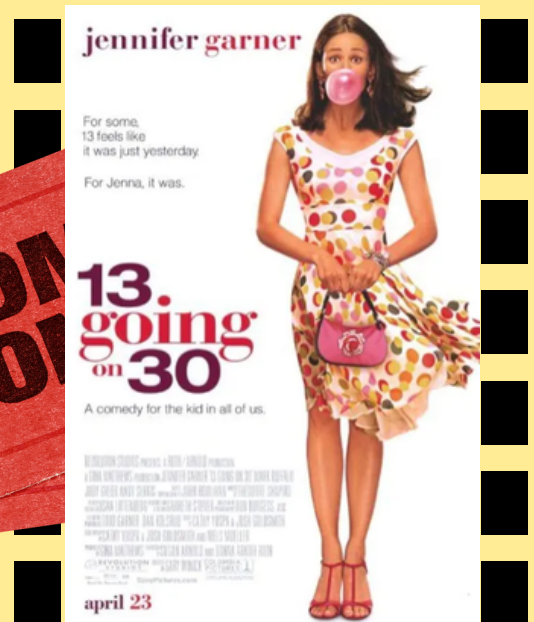
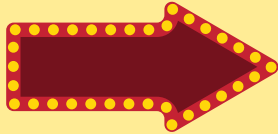
SLEEPLESS IN SEATTLE

Alvast zin om dat heerlijke kerstgevoel in je op te roepen, geniet dan van deze leuke romcom en wie weet zorgt een radio oproep er bij jou ook voor dat je leven voorgoed verandert.



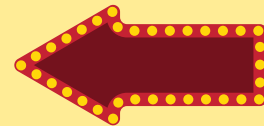
13 GOING ON 30

Een beetje glitter magie om dertig te worden, is dat niet wat iedereen wil? Jenna in ieder geval niet, maar het bezorgt wel een heel mooi verhaal!



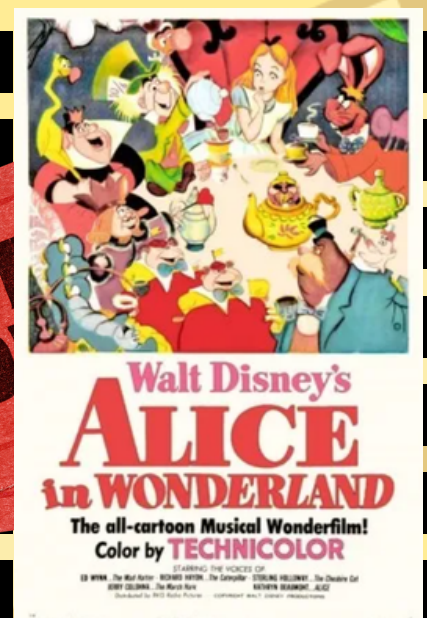
INCEPTION

Deze sci-fi film laat je nadenken over de grens tussen realiteit en dromen. Wanneer droom je en wanneer ben je wakker? Weet je wel zeker of je nu niet droomt?



ALICE IN WONDERLAND

Geniet van een avondje vol nostalgie met allemaal magie, om er vervolgens achter te komen dat het allemaal maar een droom was.



Kruiswoordpuzzel

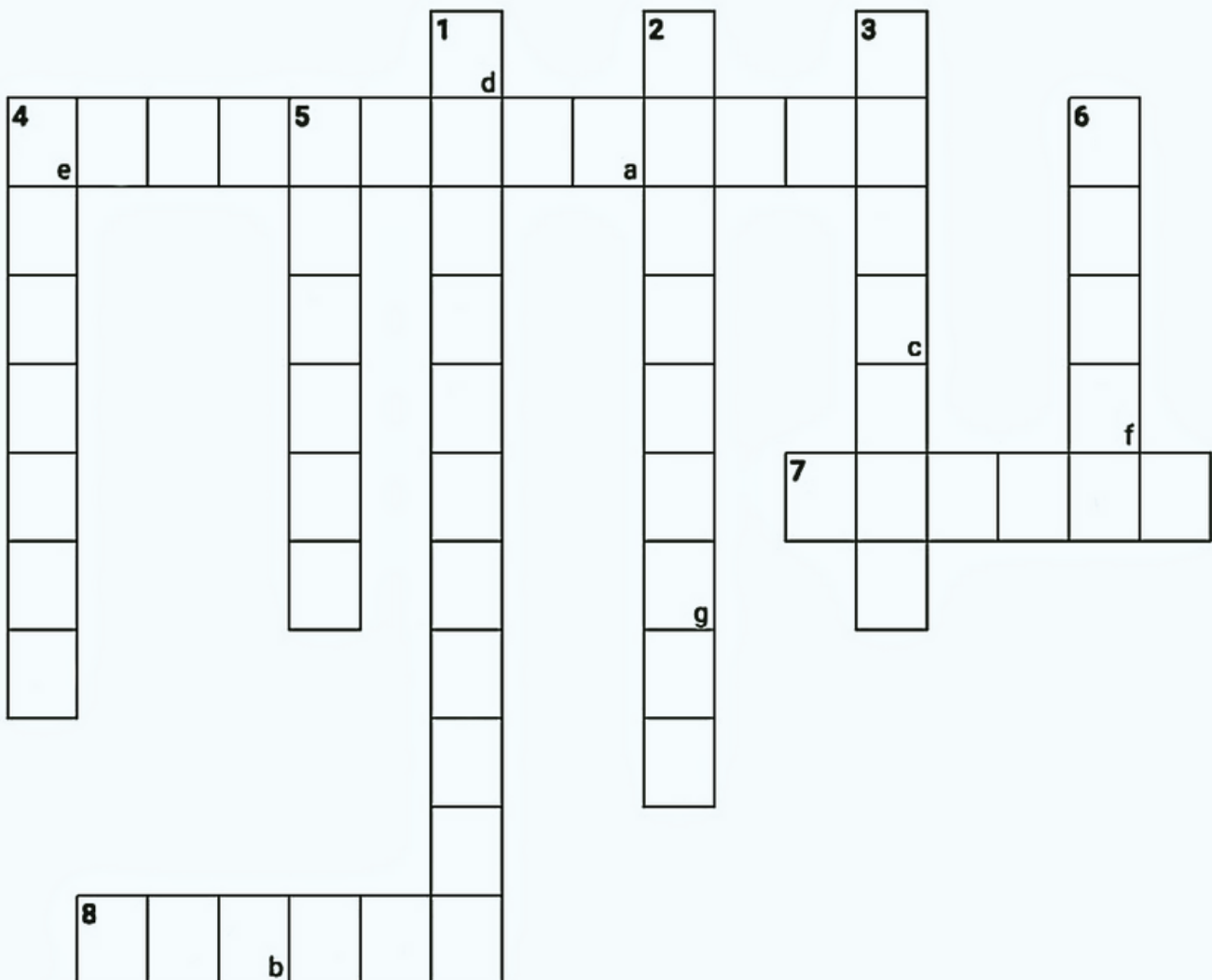


Horizontaal

4. Slapend (en onwetend) aan het oefenen/bewegen.
7. Maakt een traumatisch geluid (of het nou 7:00 of 16:00 is).
8. De knop die je indrukt als je "nog heeeeeeeeeeeeeel even" denkt.

Verticaal

1. Elk statistiekvak is echt een _ _ _
2. Het klassieke knuffelbeestje.
3. Ongevraagd en luide 'ASMR' die een slapend persoon maakt.
4. Je telt ze om in slaap te vallen.
5. Je draagt dit naar bed en 99% van je online colleges.
6. Je doet je ogen dicht en "even 20 minuutjes" wordt al snel 3+ uur.



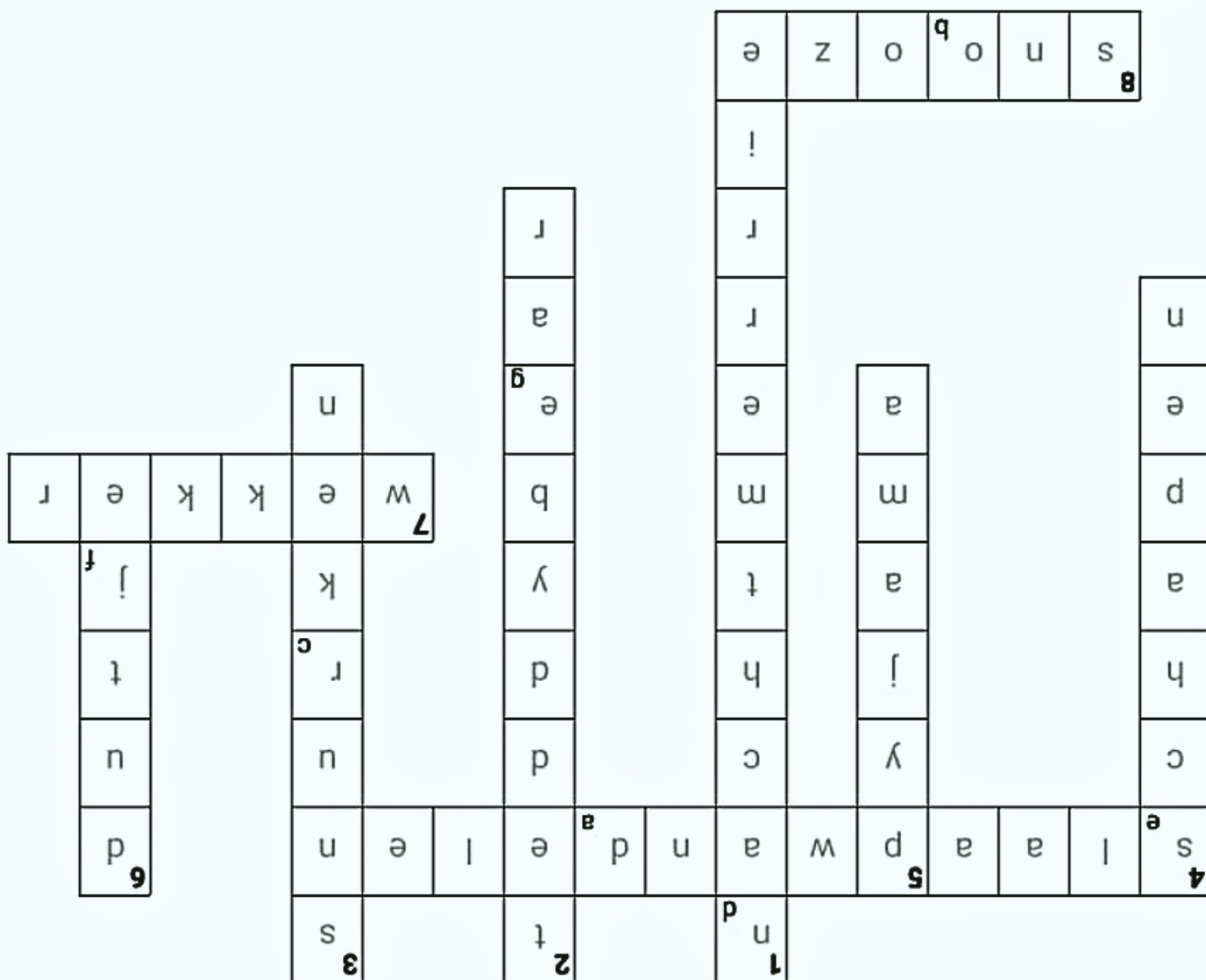
Oplossing

a	b	b	c	d	c	b	b	e	f	g
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Oplossing

Oplossing



a p o b o r c u n r c b o e s f j e



Ik droom nu al van de volgende blueprint...