



# 1 MONDATBAN.. ÁLOM és VALÓSÁG



Dezső Ilona Anna: Álom (50x40 cm, vászon, akril, flitteres ragasztás)

## ÁLOM és VALÓSÁG

Igaz, az a mondás, hogy „Éhes disznó makkal álmodik”, hiszen sokszor álmodunk olyan dolgokról, amire a valóságban vágyunk. *(Torma Zsuzsanna)*

Az álom néha olyan, mintha a valóságban is átéltük volna, csak nem tudjuk, melyik életünkben. *(Torma Zsuzsanna)*

Vannak olyan dolgok, amikről azt mondjuk, hogy még rémál-munkban sem jöjjenek elő, és még kevésbé kívánjuk, hogy azok valósággá váljanak. *(Torma Zsuzsanna)*

Néha álmunkból jó érzés felébredni, mert a valóság jobbat tartogat számunkra. *(Torma Zsuzsanna)*

Van úgy, hogy sokáig szeretnénk álmodni és fel nem ébredni a szomorú valóságra. *(Torma Zsuzsanna)*

Álmaimból felébredni jó, mert amit álmodtam, az nem igaz és nem „való”! - idézet saját versemből. *(Torma Zsuzsanna)*

A nappalok valósága készít ágyat az álomnak. *(Bodó Csiba Gizella)*

Nehéz valóságot nehéz álmok próbálnak feldolgozni. *(Bodó Csiba Gizella)*

Az álom „odaátról” küldött valóság. *(Bodó Csiba Gizella)*

Olykor átláthatatlan szövevény az álom valósága, a valóság álomszerűsége. *(Bodó Csiba Gizella)*

Gyakran jobb ha minden az marad ami; az álom - álom, a valóság - valóság. *(Bodó Csiba Gizella)*

A valóság képei erős színűek éles kontúrral, az álom képei mint a felszálló köd, tűnékenyek. *(Bodó Csiba Gizella)*

Az álmokat álomfejtéssel megfejthetik, a valóság sokszor megfejthetetlen. *(Bodó Csiba Gizella)*

A valóság az álomban pihen el, az álom a valóságra ébred. *(Bodó Csiba Gizella)*

A valóságtól álomba menekülünk, az álom rossz élményeitől a valóságra ébredés menekít meg. *(Bodó Csiba Gizella)*

A valóság néha valóságos álom! *(Bodó Csiba Gizella)*

A valóság kérdéseire gyakran az álom ad választ. *(Bodó Csiba Gizella)*

Az álomból lehet, jobb emberként ébredünk; a valóságban is erre kellene törekednünk! *(Bodó Csiba Gizella)*

Az álom téren, időn és világokon keresztül akadálytalanul közlekedik, a valóság ettől sokkal földhözragadtabb! *(Bodó Csiba Gizella)*

Álom létezik alvás nélkül is, ha meg kell születnie, a valóság lesz a megteremtője. *(Bodó Csiba Gizella)*

Azt hittem valóság vagy, pedig csak álmodtalak. *(P. Borbély Katalin)*

Amikor már nem tudsz valóság és álom között különbséget tenni, ott áll majd valaki, aki, így is, szívből fog szeretni. *(Estók Márta)*

Valóság, vagy álom, álom, vagy valóság, ki tudja mi a valóság? *(Riba Ildikó)*

Az álom a valóság fűszere. *(Dobrosi Andrea)*

A valóság könnyeit álom zsebkendője törli. *(Dobrosi Andrea)*

Minden kis álom a valóság része, legyenek akármilyenek. *(Dobrosi Andrea)*

Ha a valóságról álmodni se mersz, az nem lehet átlagos. *(Dobrosi Andrea)*

Gyermekkorban álom és valóság gyakran egybemosódik, de csak így válhatunk kreatív alkotóvá. *(Kühne Katalin)*

Gyötrő álmainkban újraéljük a valóságban átélt fájdalmainkat, de ezzel feldolgozzuk azokat. *(Kühne Katalin)*

Elérhetetlen álmokhoz ragaszkodva elfelejtetted a valóságot, ezért inkább maradj az úton, azt járd végig, így eljuthatsz a célig! *(Kühne Katalin)*

Ha rendben vagy, a most hatalma, a valóság uralkodik éle-  
tedben, álmaidban is a felhők felett szállhatsz. *(Kühne Katalin)*

Ha a valóság igazi kihívásait elfogadod és cselekszel, nem-  
csak a te álmaid válnak valóra, a másokéit is segítheted ez-  
zel. *(Kühne Katalin)*

Álmok nélkül szürke lesz mindennapjaid valósága. *(Kühne Katalin)*

Színes álmaidat őrizd meg, így a valóságban értéket te-  
remthetsz! *(Kühne Katalin)*

Álmok nélkül nem lenne művészet, ami hozzásegít ahhoz,  
hogy a valóság kínjait gyöngyökké változtassuk. *(Kühne Katalin)*

Álmainkban átérezzük mindazt, ami a valóságban megtör-  
tént, de felébredve rájövünk, hogy csak rajtunk múlik, mi-  
lyenné formáljuk életünket. *(Kühne Katalin)*

A valóságot jobbá, szebbé, igazabbá tehetjük, ha az ál-  
munkban kapott útmutatást megértve, követjük azt. *(Kühne Katalin)*

„Álmodozás az élet megrontója”-mondják, de én azt vallom, aki szebb világról álmodik, hisz ebben és remél, a valóságban teljesebb lesz élete. *(Kühne Katalin)*

Figyelj álmaidra és élj valóságos, értékes életet! *(Kühne Katalin)*

Ne hidd, hogy minden álmod megvalósulhat, élj a jelen valóságában! *(Kühne Katalin)*

Gyönyörű álmaid lehetnek, ha szeretted magadat, ismeretlen és ismerős embertársaidat, ha a valóságban is ezt teszed. *(Kühne Katalin)*

A természet szépségeiben nemcsak a valóságban gyönyörködhetsz, ezek megjelennek álmaidban is. *(Kühne Katalin)*

Álmodban újra beszélgethetsz és átölelheted eltávozott szeretteidet, így a valóságban is meglelheted lelki békédet. *(Kühne Katalin)*

Hiszem, hogy a fejlettebb állatoknak is vannak álmai, akkor is, ha ezt a valóságban a tudomány még nem igazolta. *(Kühne Katalin)*

Ha a valóságban hagyjuk sodortatni magunkat az árral, álunkban is szakadékba zuhanhatunk, vagy a tenger mélyére merülhetünk. *(Kühne Katalin)*

## 1 MONDATBAN... - ÁLOM ÉS VALÓSÁG

---

Ha álmodban ügyes, okos, szép és szerethető vagy, ez a valóságban is megvalósulhat. *(Kühne Katalin)*

Álmainkban is hordozzuk a valóság súlyos keresztjét, ha ezt felismerjük, ezekből tanulhatunk és képesek lehetünk a változásra. *(Kühne Katalin)*

A becsstelen ember álmaiban is bűnhődik a valóságban elkövetett tetteiért. *(Kühne Katalin)*

Ha hangyának álmodod magadat, a valóságban sem lehetsz sas, de ez fordítva is igaz. *(Kühne Katalin)*

Az álom sohasem valóság. *(Dittrich Panka)*

Az álom szendereg a valóság van. *(Dittrich Panka)*

Olykor mikor nem tetszik a valóság, helyébe lép az álom. *(Dittrich Panka)*

Van, hogy az álom a nem teljesült valóságot helyettesíti. *(Dittrich Panka)*

Az álom az amit elképzelünk, olykor messze nagyon távol a valóságtól. *(Dittrich Panka)*

Volt már olyan álom az életemben, mely valóság lett. *(Dittrich Panka)*

Az esti álom, a tudatalatti valóság. *(Dittrich Panka)*

Az álom közelebb visz a magunk valóságához is. *(Dittrich Panka)*

Az álom, ha szép, megszínezi a valóságot is. *(Dittrich Panka)*

Az álom rejtett üzenet a valósághoz. *(Dittrich Panka)*

Vajon mit ér az álom a valóság nélkül, vagy mit ér a valóság álom nélkül? *(Dittrich Panka)*

Az életben átélt valóságos érzelmeket, álmainkban újra éljük. *(Vitál Mária)*

A valóságban beteljesült vágy, olyan mint egy álom. *(Vitál Mária)*

Ha a valóságos problémákat magadba zárod, az álom segít a lélek kapuit kinyitni. *(Vitál Mária)*

Ha olyan könnyű lenne megfejteni az álom üzenetét, a valóságban tudatosabban élhetnénk. *(Vitál Mária)*

Ha csak ábrándozol a vágyaidról, de nem szervezed hozzá tudatosan az életed, akkor csak az álom valóságában élheted. *(Vitál Mária)*

Az álom üzenet a valóságról. *(Vitál Mária)*



A megoldatlan problémákat hiába rejted el a valóságban, rém álmaidban újra elő jönnek. *(Vítál Mária)*

Az álmodozás híd, az álom és a valóság között. *(Vítál Mária)*

Valóságos minden álmunk, amelyet az életünk minden szakaszában megtapasztalunk az érzelmeken, az érzékszerveken és benyomásainkon keresztül. *(Vítál Mária)*

Olyan csodálatos volt amikor álmaimban az Ég és Föld között lebegtem Veled, de az volt a legrosszabb amikor álom közben felébredtem, és rájöttem elengedted a kezem. *(Vítál Mária)*

Álmaimban mindig visszatérnek azok az időbeli események, amelyekért a valóságban álmodozom. *(Vítál Mária)*

Amikor azt álmodom, hogy meghaltam, tudom, hogy a valóságban még élek, mert álom közben felébredek. *(Vítál Mária)*

A valóságos élet gyötrelmeit, az álom felülírja. *(Vítál Mária)*

A rémálom ma elkerül, mert az ébrenlét valósága az alvást nem engedi. *(Vítál Mária)*

Az álom az élet folytatása, de a valóságban nem tudod folytatni az álmot, csak ábrándozással. *(Vítál Mária)*

A valóságban úgy élj és éld az életed, melyet a legjobb álmaidban is csak remélheted. *(Vítál Mária)*

A boldogság egy álom, a valóságban tárt karokkal várom!  
*(Vítál Mária)*

Az álom egy titokzatos talány, a valóság tükörképe talán?  
*(Vítál Mária)*

A valóságban elszökik az éjjeli álom, folytatását nem mindig kívánom! *(Vítál Mária)*

Asszonyi álmok nyíljatok, a valóság mezején virágozzatok!  
*(Vítál Mária)*

A valósághoz vezető út, az álmokon keresztül vezet. *(Vítál Mária)*

Ha a valóságban bízol önmagadban, az álmaid beteljesülhetnek, ha erős benned a hit, az akarat és a kitartás. *(Vítál Mária)*

A valóságban megjelenő lehetőség, álmaidban más formában kínálkozik. *(Vítál Mária)*

A hiány érzet a valóságban fájdalmat ébreszt, melyet eltudok terelni a gondolatokkal, de az álomban erre képtelen vagyok. *(Vítál Mária)*

A vágy szüli az álmokat, a valóság a tettek mezején terem.  
(*Vitál Mária*)

Ha egy álom célt tűzöl magad elé és erős akaratod van az eléréséhez, a valóságban minden akadályt leküzdhetsz.  
(*Vitál Mária*)

Fel kell ébrednünk, hogy az álom valósággá váljon. (*Vitál Mária*)

Őszinte szerelem a valóság mezején az álom virágzó kertje, amelyben érdemes egymásért élni és dolgozni. (*Vitál Mária*)

A valóságban nem élném túl azokat a baleseteket, amelyeket az álom szintjén túl éltem. (*Vitál Mária*)

Az álom nem azért van, hogy eltemessük, hanem hogy a valóságba tovább éltessek. (*Vitál Mária*)

Az álom hatalmasabb a valóságnál. (*Vitál Mária*)

Nem adom fel az álomom, mert azt akarom, hogy veled éljem a valóságom! (*Vitál Mária*)

Valóság voltál, álom lettél, képzeletemben újra születted.  
(*Vitál Mária*)

Ha a valóságban csak helyben toporogsz, az álom menekülésre kényszerít. (*Vitál Mária*)

A valóságon túl álmaink vannak, az álom a valóságban él tovább. *(Vítál Mária)*

Ha elalszunk az álmok jönnek, a valóságban a lehetőségek érkeznek. *(Vítál Mária)*

A rémálom egy borzalmas tehetetlenség a valóság fájdalmas kínjaival. *(Vítál Mária)*

Az álom a jövőbe visz, a valóság emlékei a múltba röpít. *(Vítál Mária)*

A valóságban annak örülök, hogy a rém álom, csak egy álom volt. *(Vítál Mária)*

Az álom sejteti a valóságot, a valóság tényei olykor egy rém álom. *(Vítál Mária)*

Valósággal összetöröd az álmaim! *(Vítál Mária)*

A rém álom segít szembenézni a félelemmel, amely a valóság feszültségei alatt a lelket nyomja. *(Vítál Mária)*

Az álom történeteket rak össze a valóságos emlékek töredékéből. *(Vítál Mária)*

Évtizedeken keresztül valóságosnak éreztem a szerelmet, s ma már tudom, hogy csak a holt remények és az álmok kísérték. *(Vítál Mária)*

Álmaimban a szerelem legyőzi az élettelen kapcsolat üszkös valóságát. *(Vítál Mária)*

A valóság fényében tudni szeretném, hogy van-e értelme a szerelmes érzéseimnek, vagy csak az álmaimban éltetem tovább? *(Vítál Mária)*

A szerelmet álmaimban éltettem, de amikor a valóságban bekövetkezett a krízis, érkezett az a kritikus pillanat, amely zöld utat mutatott a kapcsolatból való kilépésére. *(Vítál Mária)*

Álom az élet, valóság az ébredés... *(Dezső Ilona Anna)*

Álom a szerelem, valóság a szenvedés... *(Dezső Ilona Anna)*

Álom, hogy vagy, valóság hogy vagyok... *(Dezső Ilona Anna)*

Álom mikor átölelsz, valóság hogy tikkadok... *(Dezső Ilona Anna)*

Aki merész, és nagyot álmodik, annak álma valósággá válik. *(Szabó Edit Irma)*

Különös vándorút a miénk: talán valóság, talán álmovilág, mikor lelkünkben lüktet angyal-imánk. *(Szabó Edit Irma)*

Lelki békénk csendjében elveszett örömeink álmodják a valóság szerteszórt nyomait. *(Szabó Edit Irma)*

Álombeli jelenléted segít ébren tartani egymást nélkülöző, valóságos létezésed. *(Szabó Edit Irma)*

A beteljesületlen álmokban az a legszebb, hogy amíg álmodjuk, valóságnak hisszük őket. *(Szabó Edit Irma)*

Álmaimban évtizedek kísértének, valóságban illanó, röpképercek. *(Szabó Edit Irma)*

Jó érzés az, ha egy álomból valóság lesz. *(Varga Katalin)*

Ébredj arra, hogy az álmod a valóságban is megéled. *(Varga Katalin)*

Ne éljél álomban, éld a valóságot. *(Varga Katalin)*

Merj álmodni, de maradj a valóság határain belül. *(Varga Katalin)*

Álmodtál valakit, tegyél érte, hogy a valóságban is találkozz vele. *(Varga Katalin)*

Ne álmodozzál feleslegesen, éld meg a valóságot. *(Varga Katalin)*

Álom és valóság, néha nem illenek össze. *(Varga Katalin)*

Jó az, ha arra ébredsz, az álomból valóság lett. *(Varga Katalin)*

Beteljesült álmom, boldog valóság. *(Varga Katalin)*

Álmodjál reálisan, így éled meg a valóságot is. *(Varga Katalin)*

Álmodni sem mertem, hogy a valóságban olyan idegenek leszünk egymás számára, mint ha két különböző bolygóról érkezünk volna a Földre. *(Vítál Mária)*

A valóság nem hasonlítható össze az álmokkal. *(Vítál Mária)*

A valóságom nem kelhet versenyre az álmaimmal. *(Vítál Mária)*

Aki összetörte az álmaidat, azzal a valóságban már csak az álarc segítségével tudsz kapcsolatot fenntartani. *(Vítál Mária)*

Azt hittem, hogy az álmom valósággá válik, de a valóság bebizonyította, hogy csak álmom volt. *(Vítál Mária)*

Álomból valóság lett. *(Mayer Zsó)*

Ébredj álmodból, állj a valóság talaján. *(Mayer Zsó)*

Álmom és valóság útján elindulni, egyik sem könnyű. *(Mayer Zsó)*

\*\*\*

---

*A Barátok Verslista honlapja:  
<http://portal.verslista.hu>*

---

---

*A Képzeld el... irodalmi folyóirat honlapja:  
<http://www.kepzeldel.hu>*

---

---

*Az Irodalom Feketen-Fehéren c. folyóirat honlapja:  
<http://poeta.hu/feketen-feheren>*

---

---

*A Poéta Irodalmi Portál honlapja:  
<http://www.poeta.hu>*

---