

O B S A H

Úvodem	7
Několik slov o vyšší nervové činnosti a psychologii	10
Formy a příznaky spánku	14
Jak vzniká a co je spánek	18
Proč a jak dlouho spíme	32
Poruchy spánku	37
Hygiena spánku	45
Léčba spánkem	49
Z dějin snů	52
Jak se věda dívá na sny	55
O čem se nám zdá	59
Sny u zvířat	75
Co je to sugesce?	78
Sugesce v každodenním životě	82
Sugesce, která škodí	84
Sugesce, která uzdravuje	89
Z dějin hypnózy. Hypnóza u zvířat	96
Hypnóza u člověka	104
Co lze v hypnóze dokázat	112
Léčebné použití hypnózy	117
Závěrem	120