

Obsah

Autorův osobní úvod

Co je a co není sen

Sen a realita

Vědomí a nevědomí

Dějiny výkladu snů

Zjednodušené výklady

Předpovědi

Sny, které uzdravují

Studium a výklad snových symbolů

Šamanismus

Novodobé teorie

5

13

první část

19

35

47

48

50

54

62

65

69

Sigmund Freud	71
Smyslové kvality snu	76
Carl Gustav Jung	78
Americká škola	86
Sny a sexualita	90

druhá část

Cvičení, pomůcky a zkušenosti	97
Hrátky se sny	98
Hry s obrazy	100
Umělecké ztvárnění snu	102
Sen jako drama	105
Sen jako pohádka	107
Přenos	109
Zapamatování snů	113
Vizualizační cvičení	114
Afirmace – pozitivní příkazy	117
Uvědomělé usínání	120
Práce se sny a jóga	127
Vnější pomocné prostředky	132
Rostlinné esence	134
Rostlinné prostředky	137
Akupresura a další metody	139
Práce ve skupině	143
Lucidní sen	153
Astrologie	161
Astrologické typy snících osob	166
Ženský cyklus a sny	170
Jak dál	175
Literatura	181