

---

JAK ČÍST TUTO KNIHU	10
ÚVOD – Z NEVĚDOMÍ DO VĚDOMÍ A ZPĚT	11
EKOLOGIE DUŠE – SNY JAKO MOST MEZI SVĚTEM VNITŘNÍM A VNĚJŠÍM	18
<b>Panoptikum světa vnitřního</b>	20
<b>Ekologie duše a kouzlo celistvosti</b>	23
<b>Rudý drak – pohádka jako kolektivní sen</b>	27
<b>Sny vyprávějí příběh našeho života</b>	32
PRÁCE SE SNY – TEORIE A PRAXE	36
<b>Trocha teorie nikoho nezabije</b>	38
ROLE SNŮ V NAŠEM ŽIVOTĚ	38
ABYCHOM SI ROZUMĚLI – POJMOLOGIE	39
NEBOJTE SE	41
SNY JSME MY	43
POZVĚTE SNY DO SVÉHO ŽIVOTA	44
<b>5 klíčových předpokladů pro práci se sny</b>	44
<b>6 kroků, jak si pamatovat sny</b>	45
<b>Jak hluboko se ponoříte? 3 roviny snů</b>	48
Práce se sny v praxi	49
„SPRÁVNÝ“ VÝKLAD SNU?	49
2 METODY VÝKLADU SNŮ V 5 KROCÍCH	50
<b>A. Jak si zapsat sen</b>	52
<b>B. Metoda kladení otázek</b>	55
Důležitost nedůležitého – první kontakt se stínem	59
Shrnutí metody kladení otázek	63
<b>C. Metoda překladu snových symbolů pomocí asociací</b>	65

---

---

Použití asociací pro překlad snových symbolů	
– 3 kroky k překladu	66
Shrnutí metody překladu snových symbolů pomocí asociací	70
<b>D.+E. Vyvození závěrů a následná akce</b>	72
Tři kroky k akci	73
Shrnutí vyvozování závěrů a následné akce	74
<b>Krátká verze rozboru snu</b>	75
CELKOVÉ SHRNUÍ	77
VYZKOUŠEJTE SI	78

---

<b>JAK PŘEVÉST TEORII DO PRAXE</b>	84
<b>7 omylů při práci se sny</b>	86
MÁM K TOMU ODPOR	90
HIC SUNT LEONES – ÚVOD DO PRÁCE SE STÍNEM	91
SHRNUÍ – 7 OMYLŮ PŘI PRÁCI SE SNY	94

<b>Vybrané archetypální symboly a jejich význam</b>	95
<b>Ukázky práce se sny – dva sny s úplným rozbořením</b>	101
1. UKÁZKA – ZKÁZA VINICE	101
2. UKÁZKA – MEDVĚD	106

---

<b>KARTY JAKO POMOCNÍK</b>	112
<b>A. Doplnění bílých míst</b>	114
<b>B. Nalezení cesty (snu rozumím, ale nevím jak dál)</b>	116

---

NAKONEC	118
PODĚKOVÁNÍ	120
BIBLIOGRAFIE	121