

Obsah

Úvod	9
I. Spánek	
1. CO JE DOBRÉ VĚDĚT O SPÁNKU	12
Trocha historie	12
Bez něj to nejde	13
Co spánek je a co není	14
Proč spíme většinou právě v noci?	16
Kvalita nesouvisí s časem	17
Spánek nelze zprůměrovat	18
Je odpolední spánek nutnost nebo přepych?	21
Usínání	22
Trocha teorie	23
2. PORUCHY SPÁNKU	26
Problém zvaný nespavost	26
Trápí děti i dospělé	29
Jak se bránit aneb spací desatero	32
Spánek a jídlo	33
Spánek a pití	38
Spánek a místnost na spaní	39
Spánek a lůžko	41

Spánek a hluk	44
Spánek a poloha	47
Spánek, doba usínání a rituály	49
Spánek, směny a přelety časových pásem	51
Spánek a řešení problémů	52
Spánek a cvičení	54
Triky nad zlato	54
Relaxační cvičení	57
Akupresura	65
Zábaly a masáže	65
Pití bylinek	67
Bylinné směsi	73
Vdechování bylinek	75
Koupele	76
Metody více či méně netradiční	79
Prášky nejsou řešením	82
Testy nespavosti	84
Některé další poruchy spánku	85
Nadměrná spavost	86
Výrazné posunutí usínání	87
Mluvení ze spaní	88
Náměsíčnost	89
Skřípání zuby	91
Syndrom neklidných nohou	92
Chrápání	92

II. **Sny**

1. CO JE DOBRÉ VĚDĚT O SNECH	96
Sny a historie	96
Máme je všichni	99
Snové nápady	101

Jak dalece lze snům poroučet?	103
O dětských snech	104
Co se zdá dospělým	107
Proč jsou sny důležité?	109
Jak si sny zapamatovat?	112
Proč bývají nesrozumitelné?	114
Proč jsou snáře jen pěkným počtením?	115
Snové symboly nelze „roubovat“	119
Slovníčky symbolů nepomohou	120
Psycholog je ve výhodě	122
Existují prorocké sny?	123
Podvod, náhoda, nebo	125
Mohou sny předpovídat nemoc?	129
Pozor na strach	132
Jedna perlička nazávěr	133
2. PRAKTICKÉ UKÁZKY VÝKLADŮ SNŮ	135
1. Prorocké sny	136
Pozvánky zemřelých	136
Předpovídání nemoci a uzdravení	140
Předpovídání tragických událostí	143
2. Sny týkající se našich vztahů k ostatním lidem	153
Sny o drážející vztah rodičů (prarodičů) a dětí ...	153
Sny odrážející partnerské vztahy	161
Sny odrážející vztahy k dalším lidem (příbuzným, přátelům)	162
Sny odrážející hledání náhrady za blízkého člověka	163
3. Sny naznačující, čeho jsme si v bdělém stavu nevšimli nebo co jsme si neuvědomili	168

4. Sny jako reakce na vnější podněty	178
5. Snové symboly	180
Létání	180
Voda	183
Zvířata	187
Dům	191
Stěhování	194
Vlak	194
Útěk	196
Nevhodné oblečení	199
Počítače	199
6. Naléhavé sny	201
7. Závěrečné hodnocení zpracovaných snů	211
8. Chcete i vy rozumět svým snům?	213