

# Obsah

<i>Předmluva</i> .....	7
<b>Část první: Vydat se na cestu</b> .....	<b>13</b>
1 Nový objev .....	15
2 Co jsou sny? .....	28
3 Dějiny snění .....	38
<b>Část druhá: Sbalit si na cestu</b> .....	<b>49</b>
4 Fáze REM .....	53
5 Síla záměru .....	60
6 Pamatovat si sny .....	70
7 Vést si snový deník .....	80
8 Ověřovat skutečnost .....	91
<b>Část třetí: Příjezd</b> .....	<b>101</b>
9 Být lucidní .....	104
10 Udržet si lucidnost .....	114
<b>Část čtvrtá: Poznávat nový svět</b> .....	<b>127</b>
11 Přeprava .....	130
12 Tvorba .....	146
13 Domorodci .....	158
14 Nadpřirozené schopnosti .....	172

<b>Část pátá: Zvládnout terén .....</b>	<b>185</b>
15 Zneškodnit noční můry .....	188
16 Léčení a celistvost .....	200
17 Inkubace snů .....	210
18 Lucidní sen navozený v bdění .....	222
<b>Část šestá: Další hranice .....</b>	<b>235</b>
19 Poznej sám sebe .....	239
20 Bdění a snění .....	246
21 Vize budoucnosti .....	259
<i>Poznámky .....</i>	<i>270</i>
<i>Poděkování .....</i>	<i>281</i>
<i>O autorech .....</i>	<i>283</i>