

OBSAH

Předmluva.....	8
1. ZMĚŇTE SVŮJ NÁHLED NA SNY.....	13
2. DENÍK SNŮ.....	20
Jak si vybavit své sny a jak o nich vést záznamy.....	20
Deník.....	21
3. JAK SI VYBAVIT SVÉ SNY.....	26
4. ZAZNAMENÁVÁNÍ SNŮ.....	34
Systematický přístup k zaznamenávání snů.....	35
Volba, v jaké osobě a řase budete své sny zaznamenávat.....	39
Dodatečné informace.....	41
Praktické kroky.....	44
5. CO UTVÁŘÍ NAŠE SNY.....	45
Smyslové podněty.....	45
Vaše tělo.....	49
Kdo jste?.....	53
Vědomí během snů.....	56
Lucidní snění.....	61
„Významné sny“.....	65
6. JAK SYNTETIZOVAT ÚDAJE, KTERÉ JSTE SI ZE SNŮ ZAZNAMENALI.....	73
Základní myšlenka.....	74
Sny.....	81
7. HLEDÁNÍ VZORŮ VE SNECH.....	86
Sny o běžných každodenních věcech.....	89
Sny z nevědomí.....	92
Opakující se sny.....	96
Věnujte pozornost svým snovým vzorům.....	99
8. ROZBÍJENÍ A VYTVÁŘENÍ VZORCŮ.....	102
9. NEOSOBNÍ OBRAZY: SNÁŘE A MÝTUS.....	111
Používání snáře.....	112
Mystické obrazy ve snech.....	116
Iniciační sny.....	123
DOSLOV.....	131
STRUČNÝ NÁVOD NA ANALÝZU SNOVÝCH VZORCŮ.....	132

Vybavování snů.....	132
Zaznamenávání snů.....	133
Psaní souhrnu snů.....	135
Využití souhrnů snů.....	136
Využití „velkých snů“.....	138
SLOVNÍČEK POJMŮ.....	139
O AUTOROVI.....	M3