

Obsah

O autorovi	9
Předmluva: Hledání vědomého snu	11
Poděkování	19
1. Úvod do vědomého snění.....	20
Spíte?	20
Co je vědomý sen?	22
Vědomé snění – často kladené dotazy.....	27
Je učení se vědomému snění obtížné?.....	30
Jak běžné je vědomé snění?	30
Jaký je přínos vědomého snění?	31
První kapitola v kostce	44
Co dál?	45
2. Spát, možná snít	47
Povaha snu	47
Průvodce kvalitním spánkem.....	49
V objetí spánku	73
Druhá kapitola v kostce	74
Co dál?	75
3. Profil vědomého snění	76
Vědomé snění: dar, nebo dovednost?.....	76
Co můžete od profilu vědomého snění očekávat?.....	77
Profil vědomého snu	78
Vyhodnocení PLS	83
Zesílení potenciálu pro vědomé snění.....	84

Třetí kapitola v kostce	100
Co dál?	101
4. Vědomé snění v laboratoři	102
Existuje vědomé snění?	102
První objektivní důkaz vědomého snění	106
Více poznatků z laboratoře	109
Čtvrtá kapitola v kostce	120
Co dál?	121
5. Pane Sandmane, přineste mi (vědomý) sen	122
Jak podpořit výskyt vědomých snů	122
Snoví přátelé	123
Afirmace	124
Vizualizace	129
Prostoj	134
Mantry snění	135
Snová meditace	136
Nové spánkové návyky	137
Snové symboly	146
Pátá kapitola v kostce	152
Co dál?	153
6. Od bdělosti k vědomému stavu	155
Sny jako priorita	155
Dva jednoduché nástroje pro zvýšení pozornosti	157
Dosažení kontroly	181
Techniky k udržení kontroly nad sny	188

Šestá kapitola v kostce	192
Co dál?	193
7. Jejich vlastními slovy: tipy a techniky	
zkušených	194
Gina: uvolněný přístup	195
Johanna: obrazy a vhledy	199
Neal: překonávání strachů	203
Melinda a Ketutar: opatrná kontrola	208
Mark: nadšené experimentování	211
Sedmá kapitola v kostce	214
Co dál?	214
8. Využití vědomého snění.....	215
Zkoumejte alternativní reality.....	215
Cestujte mimo své tělo	218
Komunikujte s mrtvými.....	222
Požádejte o radu snové průvodce.....	226
Experimentujte se snovou komunikací.....	229
Analýza snů.....	232
Uzdravujte se.....	235
Zvládání nočních můr.....	237
Uzdravujte své minulé životy	241
Provádějte nácvik situací.....	245
Odvažte se	248
Osmá kapitola v kostce.....	252
Co dál?	253
9. Výklad vědomých snů	254
Stručná historie výkladu snů.....	254
Jednoduchý výklad snů krok za krokem	258

Výklad vědomých snů	264
Devátá kapitola v kostce.....	273
Co dál?	274
Kontakt na autora.....	276
Poznámky	277