

# OBSAH

Úvod .....	9
<b>DÍL 1 / O LUCIDNÍM SNĚNÍ.....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitola 1 / Spánek a sen.....</b>	<b>17</b>
Všemocný spánek .....	18
Kamarád sen .....	20
Spící síť.....	23
<b>Kapitola 2 / Spánek a mozek.....</b>	<b>27</b>
Jako vlny v moři.....	28
Mozek nikdy nespí .....	31
<b>Kapitola 3 / Výzkum lucidního snění.....</b>	<b>37</b>
Dej mi signál očima.....	38
Sportování ve snu .....	40
Tak jde čas .....	40
Představa a sen .....	40
Lucidní sny a nemocní lidé .....	41
Lucidní sny a zvládání náročných životních situací.....	42
<b>Kapitola 4 / Matička příroda a lucidní snění.....</b>	<b>45</b>
Noční můry – bod obratu.....	46
<b>Kapitola 5 / Jak začít lucidně snít? .....</b>	<b>51</b>
Vždyť já spím!.....	52
Testování reality .....	53
Počítání oveček .....	56
<b>Kapitola 6 / Algoritmus .....</b>	<b>61</b>
Nácvik lucidního snění podle vývojového diagramu .....	62
<b>Kapitola 7 / Zkoumání reality .....</b>	<b>69</b>
Krajina nerozvzpomnění.....	70
Naschválniček.....	71
<b>Kapitola 8 / Snové postavy.....</b>	<b>75</b>

Čaroděj .....	76
Reprezentace ošklivého snu.....	78
1991 a mimozemšťan.....	78
<b>Použitá literatura 1. díl.....</b>	<b>80</b>
<b>DÍL 2 / PRŮVODCE.....</b>	<b>83</b>
<b>Krásná zahrada .....</b>	<b>87</b>
<b>Oceán na Europě.....</b>	<b>91</b>
<b>Dračí Katedrála .....</b>	<b>93</b>
<b>Strom života .....</b>	<b>97</b>
<b>Synchronicita .....</b>	<b>101</b>
<b>Chci se naučit komunikovat .....</b>	<b>105</b>
<b>Oranžový strom.....</b>	<b>109</b>
<b>Kvantová fyzika.....</b>	<b>113</b>
<b>Použitá literatura 2. díl.....</b>	<b>118</b>
<b>DÍL 3 / SNOVÝ DENÍK.....</b>	<b>119</b>
<b>Kapitola navíc / Anděl.....</b>	<b>133</b>