

Obsah

Předmluva 5

Poděkování 6

- (1) Potíže se spánkem:
„ Minulou noc jsem oka nezamhouřil!“ 7
- (2) Jak vypadá normální vzorec spánku:
Od hlubokého spánku k lehkému a zpět 15
- (3) Emoce a spánek: Noční blues 26
- (4) Význam snů: Potřeba spánku REM 37
- (5) Když v životě chybí pořádek:
Jak si u spánku vytvořit správné návyky 52
- (6) Autohypnóza: Jak si můžete sami navodit spánek 62
- (7) Co ještě můžete udělat, abyste se lépe vyspali:
Katalog tipů a technik 71
- (8) Odborná pomoc: Lékařské ošetření a psychoterapie 85
- (9) Sedm kroků proti nespavosti 96