



Obsah

Úvod	8	<i>Blaho postele</i>	54
		<i>Partneři na spaní</i>	58
Spánek v širším pohledu	11	Cvičení č. 3: Dar doteku	59
<i>Stručná historie spánku</i>	12	<i>Spaní s dětmi</i>	60
<i>Co je spánek?</i>	14	<i>Světlo a barvy</i>	64
<i>Proč spíme?</i>	16	Cvičení č. 4: Najděte svou barvu	65
<i>Když příroda spí</i>	18	<i>Feng-šuej v ložnici</i>	66
<i>Čas na spaní</i>	20	Cvičení č. 5:	
<i>Spánek v každém věku</i>	22	<i>Vytleskejte uvězněné čchi</i>	67
<i>Záznamy spánku</i>	24	<i>Tabulka pa-kua</i>	70
Cvičení č. 1:			
<i>Záznam spánkové reakce</i>	25	Spící tělo	73
		<i>Jídlo a spánek</i>	74
Spánkové vzorce	27	<i>Chyťte zloděje spánku!</i>	78
<i>Spánek a roční období</i>	28	<i>Fit pro spaní</i>	82
<i>Vnitřní hodiny</i>	30	Cvičení č. 6: Protážení před spaním	83
<i>Co řídí spánek</i>	32	<i>Indickou cestou</i>	86
<i>Spánkové rytmy</i>	34	Cvičení č. 7:	
<i>Cestujeme v čase</i>	36	<i>Dýcháním proti stresu</i>	87
Cvičení č. 2:		<i>Čínské tradice</i>	88
<i>Váš devadesátiminutový cyklus</i>	37	Cvičení č. 8: Akupresura na spaní	91
<i>Překračujeme práh</i>	38	<i>Uspávací koupele</i>	92
<i>Do hlubin</i>	40	Cvičení č. 9: Vůně klidu	93
<i>Do říše snů</i>	42	<i>Konejšivé doteky</i>	94
<i>Dospívání</i>	44	Cvičení č. 10: Hlazením proti napětí	95
<i>Hodnocení kvality spánku</i>	46	<i>Bylinky a aromaterapie</i>	96
Prostředí ke spánku	49	Duše ke spaní	101
<i>Teplá a chlad</i>	50	<i>Zahánění obav</i>	102
<i>Rajské ticho</i>	52	Cvičení č. 11: Ptáci klidu	103





<i>Odvržení hněvu</i>	106	<i>Cvičení č. 19:</i>	
<i>Cvičení č. 12: Nech to být</i>	107	<i>Jak na pásmovou nemoc</i>	143
<i>Síla meditace</i>	108	<i>Práce na směny</i>	144
<i>Cvičení č. 13:</i>		<i>Chrápání a spánková apnoe</i>	146
<i>Meditace na plamen svíčky</i>	109	<i>Cvičení č. 20: Sbohem, chrápání</i>	147
<i>Kosmické vzory</i>	112	<i>Když vás ruší partner</i>	150
<i>Cvičení č. 14:</i>		<i>Závěr</i>	152
<i>Tvorba osobní spací mandaly</i>	113		
<i>Obrazy pro spaní</i>	114	<i>Literatura</i>	153
<i>Síla sugesce</i>	116	<i>Rejstřík</i>	154
<i>Cvičení č. 15:</i>		<i>Poděkování autora</i>	160
<i>Vlákejte se do spánku</i>	117		
<i>Hluk a spaní</i>	118		
<i>Zvyky a rituály</i>	120		
<i>Povaha snů</i>	122		
<i>Cvičení č. 16:</i>			
<i>Jak si lépe pamatovat sny</i>	125		
<i>Překonáváme potíže</i>	127		
<i>Co je nespavost a jak na ni</i>	128		
<i>Maraton uprostřed noci</i>	132		
<i>Nástrahy hlubokého spánku</i>	134		
<i>Zlé sny</i>	136		
<i>Cvičení č. 17:</i>			
<i>Odviňte noční můry</i>	137		
<i>Spánková paralýza a narkolepsie</i>	138		
<i>Mimo čas</i>	140		
<i>Cvičení č. 18:</i>			
<i>Seřídte si vnitřní hodiny</i>	141		
<i>Přelétáme časová pásma</i>	142		

