

# OBSAH

Poděkování . . . . .	11
Úvod: SNY VYZÝVAJÍ . . . . .	15
Volání orla mořského . . . . .	15
Následovat správné sny a velké sny . . . . .	26
Dům snů . . . . .	37
Jediný odborník na sny . . . . .	43

## ČÁST PRVNÍ

### AKTIVNÍ SNĚNÍ

1. STÁT SE LAPAČEM SNŮ . . . . .	50
I opravdovým chlapům se zdají sny . . . . .	50
Zachytit své sny . . . . .	57
Vaše vlastní kniha snů . . . . .	61
Inkubace snu . . . . .	65
Jak překonat noční můry . . . . .	68
2. DEVĚT KLÍČŮ K VAŠIM SNŮM . . . . .	74
Důvěřujte svým pocitům . . . . .	75
První asociace . . . . .	77
Ověření skutečnosti . . . . .	79
Návrat do snu . . . . .	84
Rozhovor se snovými postavami . . . . .	95
Po stopách snového já . . . . .	97
Zkoumání symbolu . . . . .	100
„Která moje část?“ . . . . .	105
Tvořivé zpracování snu . . . . .	110
Krátká dílna: Devět klíčů k otočnému schodišti . . . . .	113

3. ZKOUMÁNÍ SNŮ S PARTNERY . . . . .	122
Kdyby to byl můj sen . . . . .	122
Rituály sdílení snů . . . . .	124
Vytvořit společenství pro sdílení snů . . . . .	140
4. VĚDOMÉ SNĚNÍ . . . . .	143
Bdící a snící . . . . .	143
Cvičení: Zábava v zóně smíšených signálů . . . . .	147
Snové cestování mimo vlastní tělo . . . . .	148
Stabilní místa ve snové krajině . . . . .	157
Využití vědomého snění . . . . .	159
Cvičení: Strom jako vstupní brána . . . . .	162
5. ŠAMANSKÉ SNĚNÍ . . . . .	165
Sny povolávají . . . . .	165
Vstupní brána šamanů . . . . .	175
Cvičení: Cestování a stopování ve snové krajině . . . . .	180
Převtělování . . . . .	188
Paměť duše . . . . .	194
Rituály, jak obsah snu naplnit či jak se jeho zvěsti vyvarovat . . . . .	196
Položit světu otázku . . . . .	199

## ČÁST DRUHÁ

# MOCNÉ SNY

6. POUŽITÍ SNOVÉHO RADARU . . . . .	208
Snít o skutečnosti . . . . .	208
Případ: Čuník pana biskupa . . . . .	210
Po stopách jasných snů . . . . .	213
Záznam práce snového radaru . . . . .	216
Podobnost ve snu „Jako by mu z oka vypadl“ . . . . .	223
Setkání s budoucím já . . . . .	227
Let, který se nekonal . . . . .	232
Vybrat si svou budoucnost . . . . .	234
7. SNY O ZESNULÝCH . . . . .	239
Co je „tabu“ . . . . .	239
Rozhovor s mrtvými . . . . .	245
Láska silnější než smrt . . . . .	255
Ztracené duše . . . . .	262
Hmyzí reje . . . . .	267
Cíle a poslání jsou různé . . . . .	269
Letmé nahlédnutí do života po životě . . . . .	272
Učinit ze smrti svého spojence . . . . .	277
8. SNOVÍ RÁDCOVÉ A STRÁŽNÍ ANDĚLÉ . . . . .	281
Spolupráce se snovými rádci . . . . .	281
Posel a jeho přestrojení . . . . .	283
Cestování za rádci . . . . .	297
Archanděl snů . . . . .	301
Prověřování kontaktů s duchy . . . . .	306
O Garfieldovi a strážných andělech . . . . .	309

9. LÉČEBNÉ SNY . . . . .	314
Práce se snovým lékařem . . . . .	314
Řeč těla . . . . .	319
Řeč duše . . . . .	324
Získat zpět ztracenou energii . . . . .	325
Přivolat ztracenou duši zpět . . . . .	329
Varování před psychickým útokem . . . . .	331
Základy psychické sebeobrany . . . . .	334
Léčivý sen . . . . .	337
Sny o splynutí . . . . .	342
Společně sdílené sny a uzdravení . . . . .	349
Wanda uzavírá novou smlouvu . . . . .	350
10. TVOŘIVÁ SÍLA SNŮ . . . . .	355
Absolvovat školu . . . . .	355
Nácvik ve snu . . . . .	359
Tvořivá inkubace . . . . .	364
Psaní na základě snů . . . . .	369
Cesta zploditele . . . . .	373
Poznámky . . . . .	376
Další literatura . . . . .	393
Zdroje . . . . .	406
Rejstřík . . . . .	408