

# Obsah

## 1 Uvedení do světa snů 8

- Sny v dějinách – 10 • Výzkum snů – 14
- Tajemství mysli – 18 • *Příklad výkladu snu číslo 1* – 26
- Tři úrovně snů – 28 • *Příklad výkladu snu číslo 2* – 32

## 2 Základní dovednosti při snění 34

- Umění zachycení snů – 36 • Obvyklý obsah snů – 38
- *Příklad výkladu snu číslo 3* – 40 • Obvyklé typy snů – 42
- *Příklad výkladu snu číslo 4* – 46 • Metody výkladu – 48
- *Příklad výkladu snu číslo 5* – 54 • Řešení problémů a léčení – 56
- Vizualizace – 57 • *Příklad výkladu snu číslo 6* – 58

## 3 Průvodce snovými symboly 60

- Úvod do snových symbolů – 62 • *Příklad výkladu snu číslo 7* – 64
- Lidé – 66 • *Příklad výkladu snu číslo 8* – 70 • Sexuální symboly – 72
- Tělo a oblečení – 73 • *Příklad výkladu snu číslo 9* – 74 • Krajina a místo – 76
- *Příklad výkladu snu číslo 10* – 78 • Budovy a přepravní prostředky – 80
- *Příklad výkladu snu číslo 11* – 82 • Činnosti 84 • *Příklad výkladu snu číslo 12* – 86 • Příroda – 88
- Zvířata – 93 • Předměty – 94 • *Příklad výkladu snu číslo 13* – 98 • Čísla – 101

## 4 Průvodce snovou logikou 102

- Úvod do snové logiky – 104 • *Příklad výkladu snu číslo 14* – 106
- Snový příběh – 108 • *Příklad výkladu snu číslo 15* – 110 • Mýty & legendy – 112
- Splněná přání – 114 • *Příklad výkladu snu číslo 16* – 116 • Surrealistické sny – 118
- *Příklad výkladu snu číslo 17* – 120 • Myšlení a snění – 122
- Opakující se sny – 124 • Emoce ve snech – 126 • *Příklad výkladu snu číslo 18* – 128
- Mnohvrstvé sny – 130 • *Příklad výkladu snu číslo 19* – 132

## 5 Průvodce tématy snů 134

- Úvod do témat snů – 136 • *Příklad výkladu snu číslo 20* – 138
- Strach a úzkost – 140 • *Příklad výkladu snu číslo 21* – 142 • Vztahy – 144
- *Příklad výkladu snu číslo 22* – 146 • Morálka a hodnoty – 148
- *Příklad výkladu snu číslo 23* – 150 • Sex a touha – 152
- Nalezení a ztráta – 154 • *Příklad výkladu snu číslo 24* – 156

## 6 Hlubší ponor do světa snů 158

- Lucidní a metapsychické snění – 160 • Sdílení snů – 164
- Tvořivost ve snech – 166 • Sny a duchovní já – 168
- *Příklad výkladu snu číslo 25* – 170

## Seznam literatury 172

## Obecný rejstřík 173

## Rejstřík snových symbolů 175

### Poznámka ohledně vjemů ve snu, vnímání nálady a příkladů výkladu snů:

Vjemy ve snu a vnímání nálady jsou uvedeny v této knize u mnoha ilustrací jako interpretační pomůcka. Jejich cílem je vytvořit řetěz asociací a poskytnout čtenářům představu o mnoha možných významech, které se kupí kolem jednoho snového symbolu v závislosti na konkrétních okolnostech snícího a pocitech, které ve snu zažívá.

Celá kniha je proložena **příklady výkladu snů** – celkem jich je dvacet pět. Představují praktický návod tím způsobem, že se v nich ukazuje, jak se vykládají sny pocházející z reálného života.

Jména snících byla změněna z důvodu zachování soukromí.