

# Obsah

Poděkování	5
Předmluva	6
1. Bdít ve snu	8
2. Počátky a historie lucidního snění	26
3. Nový svět lucidního snění	45
4. Průzkum světa snů: lucidní sny v laboratoři	78
5. Zkušenost lucidního snění	98
6. Učíme se lucidně snít	134
7. Praktické využití lucidních snů	160
8. Snění: funkce a smysl	188
9. Snění, iluze a skutečnost	216
10. Snění, smrt a transcendence	240
Epilog: Žít naplno	258
O autorovi	267
Poznámky	268
Další vybraná literatura v češtině	278
Rejstřík	279