Obsah

Předmluva: Jak si každý den udělat dovolenou xi
Úvod: Tři cesty aktivního snění 1

Část první: Probuďte se a sněte

1. Prorazte díru do světa 11
2. Jak získat ztracené sny zpět 23
3. Mluvte se sny a choďte s nimi 33
4. Pište knihu noci a dne 47
5. Šamanské lucidní snění 59
6. Sociální a sdílené snění 73

Část druhá: Aktivně snít a žít vědomý život

7. Zachraňte ztracené děti 91
8. Získat odvahu nazývat věci pravými jmény 101
9. Mapování přirozeného proudění energie 119
10. Plán účinné údržby dobrého duševního zdraví 141
11. Najít a žít svůj významný příběh 149
12. Pěstování snů v Osvětimi 165
13. Stopování zvířete synchron-O-city 185
14. Magnetické symboly 197
15. Život jako vědomý sen 207

Část třetí: Vstříc společenství snících

16. Pláč stromů 229
17. Skupiny snících jako model nové společnosti 233
18. Snění v komunitách 241
19. Porodní báby snící společnosti 249
20. Vstříc sedmé generaci 253

Doslov: Snová země – Dokumenty z možné budoucnosti 259
Poděkování 277
Poznámky 281
Doporučená literatura 285
Další zdroje 291
Rejstřík 293
Ohlasy na knihu *Aktivní snění* 307
Další tituly Roberta Mosse 311
O autorovi 313