

# Obsah

Předmluva: Hledání vědomého snu	xi
Poděkování	xix
<i>První:</i> <b>Představujeme lucidní snění</b>	<b>1</b>
Spíte?	1
Co je to lucidní snění?	3
Lucidní snění otázky a odpovědi	7
Kapitola 1 ve zkratce	24
Co bude následovat?	24
<i>Druhá:</i> <b>Spát je možnost snít</b>	<b>27</b>
Kvalita spánku	27
Prohlídka dobrým spánkem s průvodcem	28
Využijte spánek	53
Kapitola 2 ve zkratce	55
Co bude následovat?	55
<i>Třetí:</i> <b>Profil tvého lucidního snění</b>	<b>57</b>
Lucidní snění... Dar anebo dovednost?	57
Co očekávat od profilu lucidního snění	58
Profil lucidního snění	59
Zhodnocení vašeho PLS	65
Posílení potenciálu lucidního snění	66
Kapitola 3 ve zkratce	80
Co bude následovat?	81

<b>Čtvrtá:</b>	<b>Lucidní snění v laboratoři</b>	<b>82</b>
	Existuje lucidní snění	83
	První objektivní důkaz lucidity	85
	Více poznatků z laboratoře	89
	Sledování důkazů: proč se obtěžovat?	98
	Kapitola 4 ve zkratce	99
	Co bude následovat?	100
<b>Pátá:</b>	<b>Pane Sandman, dejte mi (lucidní) sen</b>	<b>101</b>
	Povzbuzení lucidních snů	102
	Snoví kamarádi	102
	Afirmace	103
	Vizualizace	109
	Časový prostoj	113
	Mantry pro sny	113
	Snové meditace	115
	Nové návyky spánku	115
	Symboly snů	125
	Kapitola 5 ve zkratce	130
	Co bude následovat?	131
<b>Šestá:</b>	<b>Od vědomí k luciditě</b>	<b>132</b>
	Učiňte ze snů svou prioritu	132
	Dva jednoduché nástroje pro zvýšení povědomí	134
	Dosažení kontroly	157
	Kapitola 6 ve zkratce	167
	Co bude následovat?	168

<i>Sedmá:</i>	<b>Jejich vlastními slovy: Tipy a techniky</b>	
	<b>od lidí s lucidními sny</b>	<b>169</b>
	Gina: Uvolněný přístup	170
	Johanna: Obrazy a postřehy	174
	Neal: Překonání strachu	178
	Melinda a Ketutar: Opatrná kontrola	183
	Mark: Nadšená experimentace	186
	Kapitola 7 ve zkratce	189
	Co bude následovat?	189
<i>Osmá:</i>	<b>Aplikace lucidního snění</b>	<b>191</b>
	Prozkoumejte alternativní reality	192
	Cestování mimo tělo	195
	Komunikujte se zesnulými	199
	Radte se se snovými průvodci	202
	Experimentujte se snovou komunikací	205
	Analýza snů	208
	Uzdravte sami sebe	211
	Zvládání nočních můr	213
	Obnovte minulé životy	217
	Praktikujte cokoli	221
	Projděte se svou divočinou	223
	Kapitola 8 ve zkratce	227
	Co bude následovat?	227

<b>Devátá</b>	<b>Interpretace lucidních snů</b>	<b>229</b>
	Krátké dějiny interpretace snů	229
	Jednoduchá interpretace snů	233
	krok za krokem	233
	Interpretace lucidních snů	238
	Kapitola 9 ve zkratce	247
	Co bude následovat?	248
<b>Bibliografie</b>		<b>250</b>