

Obsah

Úvodem	11
Proč se některým lidem nezdají sny	15
Jaké sny se nám zdají v období koronaviru	25
Co všechno ovlivňuje naše sny	33
Jak si lépe zapamatovat sny	39
Jak založit snový deník	42
Kniha snů Jacka Kerouaca	44
Snář Emanuela Swedenborga	48
Proč bychom neměli věřit snářům	55
Jaké poselství přinášely sny našim předkům	59
Jak se sny vykládají dnes	60
Pohádky a archetypy v našich životech i snech	62
O čem se lidem nejčastěji zdá	67
Nejčastější sny a co znamenají	72
Sny o kalné vodě	72
Sny o vypadaných zubech	76
Sny o ztrátě vlasů	84
Sny o jízdě dopravními prostředky	90
Sny o svatbě	100
Sny o těhotenství	105
Sny o lásce	108
Sny o výkalech	110

Jak se projevují úzkost a agresivita ve snech	117
Sny o pronásledování a zabíjení, agresivita, sebeustrukce	122
Sny o útěku z hořícího domu	133
Sny o uvíznutí ve výtahu	135
Sny o tom, že se vracíme do školy	140
Sny o setkání s naším Stínem	145
Jak sny předpovídají nemoc	149
Jak nás sny mohou léčit	153
Ukázky opakovaných snů s léčebným efektem	155
O čem se zdává dětem	165
S jakými zvířaty se nejčastěji setkáváme ve snech	175
Ukázky snů o zvířatech	177
Jak poznáme erotickou touhu ve snech	187
Jak komunikujeme ve snech se zemřelými	193
Co mají společného spánková paralýza a lucidní snění	211
Závěrem	219
Použitá literatura	221