

Obsah

Poděkování	8
Předmluva	9
1.	
Bdít ve snu	11
2.	
Počátky a historie lucidního snění	31
3.	
Nový svět lucidního snění	51
Vědecký výzkum spánku a snění	51
Snění a spánek REM	56
Psychofyzilogický přístup ve výzkumu snů	57
Fáze spánku	58
Nový svět lucidního snění	63
4.	
Průzkum světa snů: lucidní sny v laboratoři	87
Mapování snového světa	87
Snový čas	89
Dýchání	93
Zpívání a počítání	95
Sexuální aktivita	97
Důsledky	104

5.

Zkušenost lucidního snění	109
Kdo je snící?	113
Kognitivní funkce	117
Motivace a očekávání	119
Druhy činností: otázka kontroly	124
Emocionální kvalita	127
Kvalita vnímání	129
Vstup do stavu lucidního snění	130
Ukončení snu	137
Technika otáčení kolem vlastní osy	140
Souvislé povědomí o životě ve spánku	144

6.

Učíme se lucidně snít	147
Učíme se snít	147
Předpoklady k lucidnímu snění	149
Zapamatování snů	150
Učíme se lucidně snít	151
Mnemotechnická indukce lucidních snů	162
Budoucí možnosti vstupu do stavu lucidního snění	166

7.

Praktické využití lucidních snů	175
Uzdravující sen	176
Noční můry a snižování úzkosti	187
Rozhodování se	193
Řešení tvůrčích problémů	194
Předjímání	198
Plnění přání	202

8.		
	Snění: funkce a smysl	205
	Nový výklad snů	206
	Aktivačně-syntetický model snění	210
	Sníme, abychom zapomněli?	217
	Funkce snění a prospěšnost vědomí	221
	Význam snění	229
9.		
	Snění, iluze a skutečnost	235
10.		
	Snění, smrt a transcendence	261
	Epilog – Žít naplno	281
	Poznámky	291
	Další vybraná literatura v češtině	303