

OBSAH

ÚVODEM	11
1 MOŽNÁ UŽ SE VÁM TO NĚKDY STALO	12
2 MOJE PRVNÍ ZKUŠENOST	15
3 MOJE DRUHÁ ZKUŠENOST	17
4 HRŮZY NOCI Z POHLEDU VĚDY	19
Janova zkušenost	21
Markétina zkušenost	22
5 NÁVŠTĚVNÍCI	23
Mirkova zkušenost	24
Lenčina zkušenost	24
6 LEGENDY A MÝTY O SPÁNKOVÉ PARALÝZE	26
Martinova zkušenost	27
Terezina zkušenost	28
7 ZKUŠENOST S BLÍZKOU SMRTÍ A MIMOTĚLNÍ ZKUŠENOST	31
Moničina zkušenost	34
Josefova zkušenost	34
8 KDYŽ DUŠE BOLÍ	36
Mariina zkušenost	37
Janina zkušenost	38

9	ASTRÁLNÍ SVĚT	39
	Radčina zkušenost	42
	Michaelina zkušenost	43
10	LUCIDNÍ SNĚNÍ	44
	Simonina zkušenost	45
11	TIBETSKÁ KNIHA MRTVÝCH	47
	Filipova zkušenost	49
	Jakubova zkušenost	50
12	TERAPIE TMOU	52
	Veroničina zkušenost	53
13	EXPERIMENT SE ZRCADLEM	55
	Denisina zkušenost	56
	Katčina zkušenost	56
14	SPÁNKOVÁ PARALÝZA U DĚTÍ	58
	Karolínina zkušenost	59
	Pavlova zkušenost	59
15	„POLTERGEISTI“ A DUŠE ZEMŘELÝCH	61
	Vojtěchova zkušenost	62
	Barbořina zkušenost	63
16	PŘIVTĚLENÉ DUŠE	64
	Radkova zkušenost	65
17	SUCCUBUS A INCUBUS	66
	Markova zkušenost	67
18	JAK SI KDO USTELE	68
19	ZAJÍMAVOSTI O SPÁNKOVÉ OBRNĚ	71
20	MŮJ OSOBNÍ NÁZOR NA ZÁŽITKY BĚHEM SPÁNKOVÉ OBRNY	73
21	JAK SPÁNKOVÉ OBRNĚ PŘEDCHÁZET ČI ZMÍRNIT JEJÍ PRŮBĚH?	74
	Myslete optimisticky	74
	Dejte svému životu řád	74

Nechodte si během dne zdřímnout	75
Neusínejte na zádech	75
Zlepšete životosprávu	75
Svěřte se.	75
22 CO DĚLAT, KDYŽ SE SPÁNKOVÁ OBRNA DOSTAVÍ? . . .	76
Uvědomte si, o co jde	76
Zachovejte klid	76
Rozhýbejte končetiny	77
Přizvěte pomocníka	77
PODĚKOVÁNÍ	78
LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE	79