

Obsah

Předmluva	9
Spánek se sny – odpočinek pro ducha i tělo, nebo plýtvání časem?	11
Fáze spánku a snů	12
Fáze spánku	12
Rozdíly mezi spánkem se sny a hlubokým spánkem	14
Poruchy spánku se sny	17
Zameškané sny člověk dohoní	18
Vědecké poznatky	19
Původ snů	19
Příznaky spánku se sny	20
Nevědomá práce snů	21
Zhuštění obsahů snů	21
Posun významu	22
Přesazení jednání ve snu	22
Sny za hranicemi logiky a morálky	23
Funkce spánku se sny	25
Spojování různého psychického napětí	25
Zpracování konfliktů a problémů	26
Zdánlivé uspokojení přání	27
Prožití zanedbávaných možností	28
Sny jako pramen tvořivosti	29
Jsou sny zbytečné? – Sporná teorie	30
Analýza snu – cesta k jádru osobnosti s několika překážkami	32
Výklad snů v proměnách času	32
Mystickoreligiózní výklady v době antiky	33
„Dábelské mámení“ – výklad snů v temném středověku	34
Moderní analýza snů	35
Freudova „královská cesta“ do podvědomí	36
Další badatelé vědeckého výkladu snů	37
Analýza snů v psychoterapii	38



Sny jako poselství podvědomí	39
Co mohou sny vypovědět?	39
Zakódované obsahy snů	40
Obrazy - „jazyk“ snů	41
Alegorie	41
Archetypy	42
Metafory	43
Symboly	43
Pět „říší snů“	44
Země jako říše snů	44
Oheň jako říše snů	44
Vzduch jako říše snů	45
Voda jako říše snů	45
Činy a myšlení jako říše snů	45
Časté obsahy snů	46
Sny podmíněné tělesným stavem	46
Zpracování denních dojmů	47
Vzpomínky na potlačené zážitky	48
Noční můry a strach	49
Sny o překážkách a nesnázích	50
Sny se sexuálním obsahem	51
Sny s přáními a touhami	52
Analýza vlastních snů jako pomoc k nalezení vnitřního klidu a sebepoznání	53
Praktické využití výkladu snů	53
Čím mohou sny pomoci?	54
Sebepoznání a vnitřní harmonie	54
Řešení konfliktů a problémů	55
Rozhodování v souladu s charakterem osobnosti	56
Čerpání z tvořivosti a moudrosti podvědomí	58
Dozrávání osobnosti	58
Samostatné zpracování lehčích psychických poruch	59
Předtuchy ve snu - můžeme jim věřit?	60
Hranice samostatně prováděné analýzy snů	62
Kdy je výklad snů nebezpečný?	63
Zábrany proti samostatné analýze	63
Sebeklam při výkladu snů	64
Vážnější psychické poruchy vyžadují odbornou pomoc	65
Předpoklady samostatné analýzy snů	65
Trénink vzpomínek na sen	65
Vedení deníku snů	68



Rozvíjení obrazotvornosti	69
Jednoduchá základní cvičení	70
Cvičení 1	70
Cvičení 2	70
Cvičení 3	70
Cvičení pro pokročilé	71
Cvičení 4	71
Cvičení 5	72
Uvolnění a meditace usnadňují výklad	73
Vyhnete se schematickým a triviálním výkladům	75
Srovnání reality a analýzy snů zabrání sebeklamu	76
Řízené sny – vyvolání odpovědí z podvědomí	77
Předpoklady řízení snů	77
Úmysly řízení snů	78
Podpora pozitivních snů	78
Získání zvláštních pohledů do nitra	80
Snadnější řešení problémů a konfliktů	81
Technika řízení snů	81
Správný výklad snů	82
Vzpomínka na sen a zápis	82
Spontánní nápady nemusí být vždy správné	83
Schéma analýzy snu	84
Kvalita spánku	84
Pocity ve dne/večer před snem	84
Vliv stravy, povzbuzující prostředky a léky	84
Obsah snu	85
Systematická práce se snem	86
Vypracování základní myšlenky	86
Rozdělení děje na fáze	87
Práce s obrazy ze snů	88
Typické obsahy snů	88
Výklad s pomocí lexikonu	89
Rozvíjení volných asociací	90
Výklad celého snu	93
Série souvisejících snů	94
Kontrola výkladu snů	95
Praktické důsledky analýzy	96
Velký lexikon symbolů snů	
– tradiční a moderní výklady	99
Literatura	352