

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	8
<b>Předmluva</b> .....	9
1.	
<b>Bdít ve snu</b> .....	11
2.	
<b>Počátky a historie lucidního snění</b> .....	31
3.	
<b>Nový svět lucidního snění</b> .....	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.	
<b>Průzkum světa snů: lucidní sny v laboratoři</b> .....	87
Mapování snového světa .....	87
Snový čas .....	89
Dýchání .....	93
Zpívání a počítání .....	95
Sexuální aktivita .....	97
Důsledky .....	104

5.		
<b>Zkušenost lucidního snění</b>	.....	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.		
<b>Učíme se lucidně snít</b>	.....	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.		
<b>Praktické využití lucidních snů</b>	.....	175
Uzdravující sen	.....	176
Noční můry a snižování úzkosti	.....	187
Rozhodování se	.....	193
Řešení tvůrčích problémů	.....	194
Předjímání	.....	198
Plnění přání	.....	202

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