

OBSAH

	Prolog	vii
	Úvod: Probud' se a sni	1
JEDNA	Vzorec a vnímání	16
DVA	Hra na STOP! Stanovení životního plánu	37
TŘI	Věnování pozornosti snům	54
ČTYŘI	Interakce se snem	67
PĚT	Obrácení	80
ŠEST	Návrat ke smyslům	92
SEDM	Cvičení pro zrychlení života	101
OSM	Záměr a snění	123
DEVĚT	Bdělý sen	133
DESET	Změna minulosti	144
JEDENÁCT	Mistrovská hra: Zdokonalení životního plánu	157
DVANÁCT	Návrat k jednotě	174
	Příloha 1: Příklad sady cvičení	196
	Příloha 2: Slova pro zpívání (Šemot)	198