

Obsah

Úvod: Noční dávka údivu / 9

1. Snění nám přinesla evoluce / 13
2. Noční můry potřebujeme / 39
3. Erotické sny: Ztělesnění touhy / 59
4. Snění a kreativita: Jak sny odemykají kreativitu / 74
5. Snění a zdraví: Co sny prozrazují o našem stavu / 99
6. Lucidní sny: Hybrid bdělé a snící mysli / 122
7. Jak navodit lucidní sny / 140
8. Budoucnost snění / 155
9. Výklad snů / 169

Závěr: Transcendentní moc snů / 182

Poděkování / 185

Poznámky / 187

Bibliografie / 194

Rejstřík / 234