

OBSAH

Co je to sen?	4
---------------------	---

Úvod do světa snů

Vedení vlastního snáře	10
Úvod do světa snů: Jak číst významy ve snáři?	14
Opakující se sny: Tajemné zprávy z podvědomí, které se odmítají ztratit	16
Příklady nejběžnějších opakujících se snů a jejich možné významy	18
Proč se opakují?	19
Jak s opakujícími se sny pracovat?	10
Deset nejtýpčtějších symbolů ve snech	20
Barvy ve snech	22
Čísla ve snech – číselné mapy snů	26
Osobní číselná osa	29
Jak odhalit své osobní číslo a pochopit jeho poselství ve snech?	29
Význam čísel ve snech	30

Erotika ve snech

Erotika ve snech	34
------------------------	----

Abeceda

A	44
B	54
C, Č	68
D, Ď	84
E	90
F	94
G	100
H	104
Ch	110
I	114
J	118
K	124

L	132
M	140
N	150
O	162
P	170
R, Ř	182
S, Š	194
T	208
U	216
V	222
Z, Ž	230

Noční můry

Když se sny mění v noční můry	242
Co noční můry způsobuje?	242
Jak nočním můrám předcházet?	244
Jak pracovat se stresem z nočních můr?	245
Symboly v nočních můrách.	246
Noční můry u dětí	248

Lucidní snění

Co je to lucidní snění a proč nás tolik fascinuje?	252
První vědomé kroky ve snu a naložení s nimi.	254
Konec, nebo začátek?	256
Rejstřík hesel	262