

Spis treści

Wstęp 7

Wiedza o śnie i marzeniach sennych 13

Zygmunt Freud 15

Carl Gustav Jung 22

Świadome marzenie senne (lucid dream) 28

Test rzeczywistości 29

Metoda Mnemonic Induction of Lucid Dreams (MILD) 30

Jak należy traktować swoje marzenia senne
i jak nad nimi pracować? 34

Zasady postępowania z marzeniami sennymi 35

Dziennik marzeń sennych 36

Leksykon 41