

SPIS TREŚCI

Wstęp. Marzenia senne w naszym życiu	II
---	-----------

Marzenia senne: wypoczynek dla umysłu i psychiki, a może – zmarnowany czas	15
---	-----------

FAZY SNU I MARZEŃ SENNYCH	16
--	-----------

Fazy snu	17
--------------------	----

Co różni fazę marzeń sennych od snu głębokiego.	22
---	----

Zakłócenia faz marzeń sennych	26
---	----

Nadrabianie zaległości w marzeniach sennych	29
---	----

WYNIKI BADAŃ NAUKOWYCH	30
---	-----------

Geneza marzeń sennych.	31
--------------------------------	----

Charakterystyczne cechy fazy marzeń sennych	33
---	----

Podświadoma przeróbka treści w marzeniu senным	34
--	----

Zagęszczanie treści	35
-------------------------------	----

Przesunięcie znaczeń	36
--------------------------------	----

Tworzenie fabuły sennej	37
-----------------------------------	----

Nielogiczność i amoralność marzeń sennych	38
---	----

Funkcje snu REM	42
---------------------------	----

Łagodzenie napięć psychicznych	42
--	----

Przepracowywanie konfliktów i problemów	44
---	----

Pozorne zaspokajanie pragnień	46
---	----

Przeżywanie zignorowanych możliwości	48
Marzenia sennie jako źródło kreatywności	50
Mocno dyskusyjna teoria – Czy sny są zbędne	52

Analiza marzeń sennych – droga do własnego „ja”...

z przeszkodami	55
--------------------------	----

TŁUMACZENIE SNÓW NA PRZESTRZENI WIEKÓW 56

Mistyczno-religijne interpretacje w starożytności	57
---	----

„Diabelskie omamienia” – tłumaczenie snów

w mrocznym średniowieczu	60
------------------------------------	----

Nowoczesna analiza snów	62
-----------------------------------	----

Freuda „królewska droga” do podświadomości	62
--	----

Inni pionierzy naukowej interpretacji snów	65
--	----

Analiza snów w psychoterapii	67
--	----

MARZENIA SENNE JAKO KOMUNIKATY

Z PODŚWIADOMOŚCI 68

Co mogą nam przekazywać marzenia sennie?	69
--	----

Zakodowane treści snów.	71
---------------------------------	----

Podstawa języka snów: obrazy	72
--	----

Alegorie	73
--------------------	----

Archetypy	74
---------------------	----

Metafory	76
--------------------	----

Symbole	76
-------------------	----

Pięć królestw snu	78
-----------------------------	----

Często spotykane typowe treści snów	81
---	----

Sny o podłożu fizjologicznym	81
--	----

Przepracowywanie resztek dnia	83
---	----

Przypomnienie wypartych przeżyć	85
Sny lękowe i koszmary	87
Sny o niemożności i zakłopotaniu	89
Sny o treści seksualnej	91
Sny o pragnieniach i żądзах.	92

Analizowanie własnych snów jako pomoc życiowa, czyli droga do spokoju wewnętrznego i samopoznania 93

PRAKTYCZNE KORZYŚCI Z INTERPRETOWANIA

MARZEŃ SENNYCH 94

W czym mogą pomóc sny	94
---------------------------------	----

Samopoznanie i wewnętrzna harmonia	95
--	----

Rozwiązywanie konfliktów i problemów	97
--	----

Podejmowanie decyzji w zgodzie z samym sobą	99
---	----

Podświadomość jako źródło twórczego myślenia	
--	--

i mądrości	102
----------------------	-----

Dojrzewanie osobowości	103
----------------------------------	-----

Samodzielne przepracowywanie złejszych zaburzeń	
---	--

psychicznych.	104
-----------------------	-----

Przecucia w marzeniu sennym – czy można	
---	--

im ufać	107
-------------------	-----

Granice analizy własnych snów.	111
--	-----

Kiedy interpretowanie snów może być niebezpieczne?	111
--	-----

Opór psychiczny przed interpretowaniem własnych	
---	--

snów	113
----------------	-----

Oszukiwanie samego siebie w trakcie interpretacji	114
---	-----

Poważniejsze zaburzenia psychiczne wymagają	
---	--

specjalistycznego leczenia	115
--------------------------------------	-----

PRZYGOTOWANIE DO SAMODZIELNEJ ANALIZY

MARZEŃ SENNYCH 116

Jak usprawnić zapamiętywanie snów 116

Prowadzenie dziennika snów 121

Rozwijanie wyobraźni obrazowej 123

Proste ćwiczenia podstawowe 125

Ćwiczenia dla zaawansowanych 128

Odprężenie i medytacja jako ułatwienie w interpretacji
snów 132

Unikanie interpretacji schematycznych i banalnych 136

Sprawdzenie zgodności z rzeczywistością chroni
przed samooszukiwaniem 138

ZADAWANIE MARZEŃ SENNYCH – JAK UZYSKAĆ

ODPOWIEDZI Z PODŚWIADOMOŚCI 140

Przygotowanie do zadawania snów 141

Cel zadawania snów 142

Wspieranie pozytywnych snów 142

Uzyskiwanie informacji w konkretnych sprawach 145

Łatwiejsze rozwiązywanie konfliktów i problemów 148

Uzupełniające wskazówki dotyczące zadawania
snów 149

ZASADY PRAWIDŁOWEGO INTERPRETOWANIA

MARZEŃ SENNYCH 151

Przypominanie sobie i zapisywanie marzenia
sennego 151

Formularz do zapisywania marzeń sennych 153

Nagłe myśli nie zawsze są trafne 156

Systematyczna praca z marzeniem sennym 157

Wyodrębnienie głównego wątku 158

Dzielenie fabuły sennej na etapy 160

Praca z obrazami sennymi 161

Typowe treści snów 162

Interpretacja snów na podstawie leksykonu 163

Tworzenie wolnych skojarzeń 164

Całościowa interpretacja marzenia sennego 170

Rozpoznawanie serii marzeń sennych 172

Sprawdzanie trafności interpretacji 174

PRAKTYCZNE KORZYŚCI Z ANALIZY MARZEŃ

SENNYCH 176

Leksykon symboli sennych. Interpretacje tradycyjne

i nowoczesne 179