

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СОН В НАШЕЙ ЖИЗНИ	6
Что такое сон	6
Фазы сна	8
Лабораторные исследования	12
Биоритмы и сон	15
Бессонница	18
Храп	21
Как спали в давние времена	23
Толкуем позы сна	27
ГЛАВА 2. ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ В ДРЕВНОСТИ	41
Отношение древних к снам	41
Сонники фараонов	43
Сонник Артемидора Далдианского	49
Толкования снов в других древних культурах	56
ГЛАВА 3. ПСИХОАНАЛИЗ И ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ	59
Зигмунд Фрейд	59
Карл Густав Юнг	65
Альфред Адлер	77
Вильгельм Штекель	81
ГЛАВА 4. УЧИМСЯ ТОЛКОВАТЬ СНЫ	87
Сила в единстве. Народный и научный подходы	87
Учимся «работать» со сновидениями	91
Как избавиться от кошмаров	101
Что такое «вещие сны»	104
Нумерология в снах	114
Вещие сны и Луна	118
ПРИЛОЖЕНИЕ. РУКОВОДСТВО ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММОЙ PITERSONNIK ...	120