

Turinys

<i>Ižanga. Stebuklų dozė kiekvieną naktį</i>	9
1. Sapnai yra evoliucijos pasekmė	15
2. Mums reikia naktinių košmarų	47
3. Erotiniai sapnai - troškimų įkūnijimas	72
4. Sapnai ir kūrybiškumas - kaip sapnai paskatina kūrybiškumą	92
5. Sapnai ir sveikata - ką sapnai pasako apie mūsų sveikatos būklę	122
6. Sąmoningi sapnai - būdraujančios ir miegančios sąmonės hibridas	150
7. Kaip paskatinti sąmoningus sapnus	173
8. Sapnų ateitis	192
9. Sapnų aiškinimas	209
<i>Pabaiga. Nepaprasta sapnų galia</i>	225
<i>Padėka</i>	229
<i>Pastabos</i>	231