



STAČÍ
K DEKÓDOVÁNÍ
VAŠICH SNŮ

LEON NACSON

21 DNÍ

21 dní

STAČÍ K DEKÓDOVÁNÍ
vašich snů

PRAGMA
HODKOVIČKY

Leon Nacson
21 DNÍ STAČÍ K DEKÓDOVÁNÍ VAŠICH SNŮ

Z anglického originálu 21 Days to Master Decoding Your Dreams
přeložil Petr Jůza
PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4

© 2011 by Leon Nacson
© PRAGMA, 2013

ISBN 978-80-7349-379-0

Poznámka vydavatele

Výzkum prokázal, že abychom si osvojili nějaký zvyk, potřebujeme na to 21 dní procvičování. Proto jsme se rozhodli převzít práci několika nejvýznamnějších autorů a uspořádat je do těchto krátkých, 21denních kurzů navržených speciálně k ovládnutí nových témat, jako jsou afirmace.

Kniha *21 dní stačí k dekódování vašich snů* je souhrnem bestselleru Leona Nacsona *A Stream of Dreams* (Hay House, 2004).

Poznámka autora

Abyste mohli své sny dekodovat, tak si je potřebujete pamatovat. Proto vám doporučuji, abyste si pořídili nahrávací zařízení, použít můžete třeba i váš mobilní telefon, měli ho hned po ruce vedle postele a okamžitě po probuzení si pořizovali záznamy svých snů. Pokud by snad váš telefon tuto funkci nahrávání neměl, je možné se podívat na internet, zda pro něj neexistuje podobná aplikace, kterou by bylo možné stáhnout. Pokud budete používat telefon, tak jej mějte vypnutý, neboť nic nedokáže sladký noční spánek pokazit tak dobře jako právě telefon. Možná dáte přednost zápisu do svého snového deníku nebo zápiskům na počítači. Ať už budete používat jakoukoli metodu, dbejte na to, abyste si sny zaznamenávali co nejdříve po probuzení. Při záznamu je důležité používat první osobu a vše zaznamenávat co nejpřesněji a s co nejvíce detaily, abyste si mohli sen rychle vybavit a zachytit jeho emoce.

Obsah

Úvod	11
Den 1: Řeč snů	13
Den 2: Emoce	16
Den 3: Oblíbené výrazy	21
Den 4: Sny jsou jako cibule	24
Den 5: Jak dekódovat vaše vlastní sny	38
Den 6: Elementy	32
Den 7: Snové pozadí	36
Den 8: Padání, létání a pronásledování	40
Den 9: Zuby, tělo a jeho části	45
Den 10: Smrt	48
Den 11: Zvířata	52
Den 12: Rodina a děti	55
Den 13: Jídlo	60
Den 14: Známé osobnosti	64
Den 15: Barvy a čísla	68
Den 16: Zkoušky a škola	72
Den 17: Vztahy a společenské sítě	76
Den 18: Konflikty, válka a sport	81
Den 19: Peníze, finance a nadbytek	86
Den 20: Noční můry	90
Den 21: Samá erotika	94
Doslov: Pár věcí, které jste možná přehlédli	99

Úvod

Proč sníme? Pravdou je, že odpověď na tuto otázku se stále ještě hledá. Jsem si jist, že pokud by se nejednalo o životně důležitou záležitost, tak jsme schopnost snít přestali používat už před mnoha tisíci lety. Jakmile jsme slezli ze stromů, přišli jsme o svůj chápavý palec na noze a ocas. Když bylo potřeba honit potravu, vyvinuly se nám delší nohy. Snažím se naznačit, že jsme během vývoje přišli o takové orgány, části těla nebo tělesné funkce, které již přestaly sloužit našemu každodennímu životu. A určitě by něco takového potkalo i snění, pokud by nesloužilo něčemu důležitému.

Vše, co budete v této knize číst, jsou mé osobní hypotézy. Tyto myšlenky již byly prověřeny tisíci jednotlivců, kteří si buď přečetli mé knihy, nebo se se mnou setkali na živo, nebo pomocí jiných médií. Měl jsem štěstí v tom, že jsem mohl pracovat s mnoha lidmi, kteří jsou skutečnými veličinami na poli osobnostního růstu a sebevzdělávání. Měli na moji práci a na to, co zde v knize uvádím, ohromný vliv. Rád se považuji za trenéra snění, protože mě nezajímá interpretace nebo analýza snů ostatních lidí. Spíše tuto knihu píši proto, abyste během jednadvaceti dní měli vše potřebné k tomu, abyste si mohli své sny analyzovat sami.

Záměrně zde také vynechávám vědecké informace týkající se spánku; jak často sníme, informace ohledně REM fáze a mozkových frekvencí, protože vědecká data podléhají neustálým změnám. Nové výzkumy například dokládají, že ve skutečnosti sníme i mimo fáze REM spánku, ač bylo jako fakt obecně přijímáno, že se tak děje pouze během této fáze. Co mi přijde obzvlášť zajímavé, je to, že na základě některých posledních výzkumů je možné předpokládat, že mnohé z našich

snů jsou jen jako zábava, která nás má udržet ve spánku, zatímco naše tělo nabírá nové síly. Koneckonců, když děláte něco, co potřebujete udělat, a zároveň hlídáte děti a potřebujete je po tu dobu nějak zabavit, tak jim pravděpodobně pustíte nějaké DVD nebo zapnete televizi. Takže, co když určité množství našich snů je také jen takovou zábavou, která nás má udržet v klidu a spící, zatímco naše těla se regenerují? Je to zajímavý pohled.

Ale dost vědy a pojďme zpět k tréninku snění. Jsem jako kterýkoli jiný trenér, ať už sportovní, nebo umělecký či jiný. Můžeme vás naučit základní postupy, ale je na vás – studentech –, abyste hráli správně, a ne falešně, dávali góly, nebo si na scéně vybavili celý text. Věřím, že nejlepší snář, který si kdy můžete přečíst, je ten, který si napíšete sami, takže vám předkládám svůj „tréninkový manuál“ pro snící. Rád bych vás inspiroval k interpretaci vašich snů. Budu rád, když přispějí vaší spokojenosti. Nicméně, pokud má někdo z vás nepříjemné opakující se sny nebo sny, které jsou nějak podmíněné zdravotním stavem, neměl by se v takovém případě do jejich interpretace pouštět sám na vlastní pěst, ale měl by vyhledat rady profesionálů.

A nyní sněme, přátelé...

Den 1

Řeč snů

Než budeme moci začít s dekodováním našich snů, potřebujeme nejprve porozumět jejich řeči. To bude naším dnešním tématem. A mám dobrou zprávu – jedná se o nejjednodušší řeč, jakou jste se kdy učili, protože vy sami jste jejími tvůrci, vy jste redaktory a korektory řeči vašich snů.

„Obrázek vydá za tisíc slov“ je jedním z mých oblíbených rčení. Pokud jste s ním zajedno, pak už rozumíte důvodu, proč sníme v symbolech. V bdělém stavu jsou symboly univerzální, okamžitě pochopitelné a snadno se s jejich pomocí komunikuje. Všichni lidé na planetě vědí, že pokud vidí na kupoli chrámu kříž, Davidovu hvězdu nebo srpek měsíce, tak že to znamená místo uctívání boha křesťany, židy, popřípadě muslimy. Pokud na nároží uvidíte vysoké zaoblené „M“ ve zlatavé barvě, tak v něm hned rozpoznáte symbol řetězce prodejen rychlého občerstvení a víte, že si tam budete moci něco koupit a vzít s sebou. Když na billboardu uvidíte velkou „fajfku“, rozpoznáte v ní okamžitě symbol známé sportovní značky. Smysl symbolu je nám znám ve vteřině, zatímco popsat danou věc slovy by zabralo nesrovnatelně více času.

V bdělém stavu můžeme využívat naše racionální myšlení. Ve spánku dáváme při svém vyjadřování přednost vizuálnímu, uměleckému typu jazyka, protože obrazy mají výjimečnou schopnost uspokojit všechny naše smysly najednou. Když se nacházíme ve snu, tak je užití obrazů pro popis situace vysoce účinné – podobně jako zhlédnutí filmu ve srovnání s přečtením knihy.

Jako u každého jiného jazyka i pro porozumění symbolům snů je zapotřebí času a snahy. A stejně jako se vyvíjí náš mluvený jazyk, tak se vyvíjí i významy symbolů řeči našich snů. Pokud by vám například někdo poslal spam v 70. letech, jednalo by se o plechovku mletého masa (*spam* znamená v češtině „lančmít“).

V řeči snů je jen opravdu málo univerzálních symbolů, protože každý symbol má svůj vlastní význam. Vezměme si za příklad takové jablko. Představte si, že se vám zdálo o mladé dívce, jak vám podává nádherné šťavnaté jablko. Pokud jste nábožensky založení, může jablko představovat zakázané ovoce, pokušení – a možnost, že vás brzy odněkud vykopnou. Pro mnohé z nás by to mohlo představovat touhu po dárku ve formě iPhone, iPadu anebo přímo nového počítače. Dále by se mohlo třeba jednat o symbol plný inspirace. Jablko spadlo na hlavu Isaaca Newtona a on přišel na to, že to, co jde nahoru, jednou taky půjde dolů. Nebo to může znamenat, že dívka, která vám předává jablko, je varováním, že jste v blízkosti nějakého pochybného individua – říká se, že „jedno špatné jablko nakazí i ostatní“. Možná je někdo „zkažený až ke kořenům“... Takže v závislosti na tom, zda jste vzhůru, nebo sníte, významy mohou být navzájem velmi odlišné. Když jsme vzhůru, tak máme to štěstí, že můžeme spolu se symboly používat řeč, takže můžeme smysl symbolu plně vyjasnit. Ale protože řeč snů je založená výlučně na symbolech, bude se jejich význam lišit od člověka k člověku.

Řeč snů a jejich symboly se rovněž neustále proměňují v závislosti na tom, co zrovna prožíváte ve svém bdělém životě. Vynikajícím příkladem může být policejní příslušník. Pokud se vám zdálo o policistovi v den, kdy jste dostali pokutu, tak budete pravděpodobně cítit, že sen poukazoval na váš špatný odhad situace a finanční ztrátu. Pokud by se vám však o policistovi zdálo poté, co jste v noci procházeli opuštěným parkem, pak si jej asi vysvětlíte jako sen znázorňující ochranu a bezpečí: stejný policista a dvě různé interpretace podle toho, co se vám stalo v bdělém životě. Bez ohledu na to,

co o postavách či objektech ve vašich snech tvrdí obvyklé snáře, doporučuji vám, abyste si vytvořili své vlastní interpretace. Snové objekty jsou užitečné jen dotud, dokud vám dávají smysl v tom čase, kdy se vám zjeví.

Sny dokáží velmi účinně řešit každodenní problémy, které řešíme mezi svým vědomím a potřebou přežít a získat. Podívejme se na jednoduchý příklad. Řekněme, že jste ráno zaspali a potřebujete se dostat do práce včas. Káva se už vaří a zjistíte, že v lednici je jen zbyteček mléka. Co teď? Rozhodujete se mléko použít a utíkáte do práce. Jedna vaše část se cítí provinile, protože je vám jasné, že někdo se ráno, ještě než půjde do práce, bude muset vydat do obchodu a mléko koupit, aby si i ostatní mohli dát kávu s mlékem. Ale svoje jednání ospravedlňujete tak, že jste měli přednost a samozřejmě, že nemůžete do práce přijít pozdě. Během dne pak možná na celou záležitost zapomenete – na povrchu se nejedná o nic důležitého – ale tu noc pak sny nabídnou své vlastní řešení situace, aby celou záležitost urovnaly. Vidíte scénu, kde dojdete spoustu krav a kolem vás jsou kvanta konví s mlékem. Všichni, kdo žijí s vámi v domácnosti, odnášejí konve a pak se začínají v mléku koupat. Tento snový obraz vám pomáhá vyrovnat se s vinou zvýrazněním skutečnosti, že to mléko, které jste ráno použili, nebylo posledním mlékem na světě. Přítomnost mléka ve snu vám rovněž připomíná, abyste při své příští návštěvě obchodu nějaké to mléko koupili. A konečně, sen vám navrhuje, abyste vstali o něco dřív – krávy jsou zvířata, která vstávají velmi brzy, a je potřeba se o ně postarat, ještě než se rozední.

Jakmile si zvyknete své sny dekodovat, tak budete ohromeni tím, jak skvěle dokáží vyrovnávat naše denní zážitky. Všimněte si ve snech takových vyrovnávacích symbolů a zážitků, zvláště pokud víte, že jste ve svém bdělém stavu udělali něco nepromyšleného nebo neobvyklého, protože sny vám ukáží, jak to napravit.