

Patricia Garfield

Kreativ träumen



ANSATA-VERLAG
Paul A. Zemp
Helfenstein
CH-3150 SCHWARZENBURG
Schweiz
1980

Inhalt

7

Vorwort

ERSTER TEIL

So planen wir unsere Träume

11

ERSTES KAPITEL

Wie wir lernen, unsere Träume zu kontrollieren

30

ZWEITES KAPITEL

Was wir von Träumern aus früheren Zeiten lernen können

52

DRITTES KAPITEL

Was wir von kreativen Träumern lernen können

78

VIERTES KAPITEL

Was wir von träumenden Indianern lernen können

ZWEITER TEIL

So werden wir uns im Traum bewußt, daß wir träumen

102

FÜNFTES KAPITEL

Was wir von den Träumern der Senoi lernen können

147

SECHSTES KAPITEL

Was wir von luziden Träumern lernen können

185

SIEBENTES KAPITEL

Was wir von wachbewußt träumenden Yogis lernen können

DRITTER TEIL

So entwickeln wir die Traumkontrolle

209

ACHTES KAPITEL

Wie wir ein Traum-Tagebuch führen können

233

NEUNTES KAPITEL

Wie wir die Traumkontrolle entwickeln können

253

Anmerkungen

269

Bibliographie