

Lucidní snění jako coping mechanismus



[Jan Vaněk](#)

Lucidní snění jako coping mechanismus - Jan Vaněk ke stažení PDF Autor v knize uvádí zevrubně známé psychologické teorie snu, navíc vytvořil pozoruhodný příspěvek, který poskytuje nový úhel pohledu na funkci lucidních snů. Středem pozornosti je vztah mezi lucidním snem a náročnými životními situacemi. Autor ukazuje, že sen může fungovat jako copingový mechanismus, způsob zvládnání náročných ž

