

# LUCIDNÍ SNĚNÍ A MAGIE PODVĚDOMÍ

Názvy kapitol, ukázka přístupu a další podklady pro každého, kdo chce vstoupit do lucidní akademie a odemknout svůj největší životní dar. Dar snění

Jedná se o souhrn obsahu e-průvodce, videí a vedených meditací

Přátelé snílci,

Lucidní akademie je tím nejlepším možným místem pro rozvoj Vašeho snového daru a napojování se na nekonečný potenciál Vašeho podvědomí.

Lucidní akademie je výjimečná v tom, že propojuje ty nejdůležitější prvky opravdového učení.

- Vše je předáváno autenticky. Každé video je plné **pozitivní energie, síly a nadšení**, které Vás bude inspirovat na Vaší snové cestě. S radostí se budete ke každému videu vracet.
- Učení na vědomé úrovni je plně podpořeno **učením na úrovni hlubokého vnitřního klidu**. Díky tomu dostává ty nejlepší možné znalosti přímo Vaše podvědomí. Učení je tak mnohem efektivnější. K tomuto účelu slouží vedené meditace, kterých je 20 a které navazují na každou kapitolu a video.
- Lucidní akademii si zamilujete. Na následujících stránkách získáte skvělý přehled o tom, co vše v lucidní akademii najdete a jak je strukturovaná. Vše jde od úplných základů až po velmi pokročilé techniky. Akademie je online a máte k ní celoživotní přístup.

# Obsah lucidní akademie

(stránky v e-knize, navazující videa a vedené meditace)

4

Proč lucidní snění

První video **1 hodina 13 minut**

První vedená meditace **10 minut 27 sekund**

Jak se napojit na podvědomí

Druhé video **1 hodina 9 minut**

Druhá vedená meditace **16 minut 22 sekund**

23

Testy reality

Třetí video **1 hodina 1 minuta**

Třetí vedená meditace **13 minut**

Cesty do lucidních snů

Čtvrté video **52 minut**

Čtvrtá vedená meditace **12 minut 24 sekund**

# 41

## Deník snů

Páté video **1 hodina 25 minut**

Pátá vedená meditace **15 minut 58 sekund**

## Jak objevit význam snů

Šesté video **1 hodina 29 minut**

Šestá vedená meditace **15 minut 49 sekund**

# 55

## Metoda WBTB

Sedmé video **1 hodina 28 minut**

Sedmá vedená meditace **11 minut 26 sekund**

## Jak se zbavit nočních můr

Osmé video **1 hodina 32 minut**

Osmá vedená meditace **9 minut 14 sekund**

# 66

## Metoda MILD

Deváté video **1 hodina 10 minut**

Devátá vedená meditace **13 minut 13 sekund**

## Cirkadiánní rytmus, melatonin

Desáté video **1 hodina 14 minut**

Desátá vedená meditace **14 minut 59 sekund**

# 76

Metoda WILD

Jedenácté video **1 hodina 30 minut**

Jedenáctá vedená meditace **13 minut 54 sekund**

Vylepšení technik

Dvanácté video **1 hodina 41 minut**

Dvanáctá vedená meditace **19 minut 55 sekund**

# 90

Metoda FILD, DEILD

Třinácté video **1 hodina 18 minut**

Třináctá vedená meditace **12 minut 16 sekund**

Terapie v lucidních snech

Čtrnácté video **1 hodina 45 minut**

Čtrnáctá vedená meditace **10 minut 16 sekund**

# 106

Mindfulness

Patnácté video **1 hodina 18 minut**

Patnáctá vedená meditace **17 minut 49 sekund**

System pro fantastické meditace

Šestnácté video **1 hodina 41 minut**

Šestnáctá vedená meditace **17 minut 26 sekund**

# 134

Spěte sladce

Sedmnácté video **1 hodina 22 minut**

Sedmnáctá vedená meditace **13 minut 3 sekundy**

Prohloubení kvalitního spánku

Osmnácté video **1 hodina 50 minut**

Osmnáctá vedená meditace **13 minut 38 sekund**

# 156

Vylepšujte poznání

Devatenácté video **1 hodina 31 minut**

Devatenáctá vedená meditace **16 minut 9 sekund**

Spiritualita, rituály, vědomá procházka

Dvacáté video **1 hodina 37 minut**

Dvacátá vedená meditace **15 minut 6 sekund**

# 181

Závěr

Zdroje a doporučení

Časy vedených meditací a videí jsou orientační.  
Lucidní akademie se neustále vylepšuje a tyto časy  
se mohou měnit

Vstupte do lucidní akademie:

<https://lucidnisen.cz/akademie/>

**Přes 28 hodin** hlavního video obsahu  
Lucidní akademie.

Celkem téměř 30 hodin video obsahu.

**185 stran** e-knihy Lucidní snění a magie  
podvědomí. Další e-booky postupně  
v akademii přibývají (např. e-book Snový  
koučink).

Vedené meditace **ve studiové kvalitě**,  
vyváženou hlasitostí a hudebním  
doprovodem.

Vstupte do lucidní akademie a  
odemkněte kouzla a magii Vašeho  
snového daru.

Akademii objednejte na:

**<https://lucidnisen.cz/akademie/>**

*“Musím říct Honzo, že tahle tvoje akademie je to nejlepší, co jsem zatím slyšel/četl. Ze začátku jsem byl skeptický, jako pár videí, navíc na FB. Ani vlastní stránky, kde by online běžel. No čím dál víc žasnu! Mám desítky knih o lucidním snění, sjeté všechny materiály, známé i neznámé, české i zahraniční, a spoustu osobní praxe. Ale tohle je úplně to nejvíc nejlepší, co znám. Otevíráš témata, o kterých se nikde nemluví, postřehy a techniky, na které jsem postupně také přišel. Prostě za mě TOP 1. Díky, moc mě to baví. A už jedu i tvé meditace, těm jsem se poměrně dlouho bránil, ale jsou fakt dobře udělané. Díky.”*

Radek Švec, člen lucidní akademie

Akademii objednejte na:

**<https://lucidnisen.cz/akademie/>**



# Co říkají o akademii

členové lucidní akademie



**Simona Tydlačková**

Moc hezky řečeno Honzo, mluvíte jasně a srozumitelné. Přemýšlela jsem, jestli si akademii koupit nebo ne, zda pro mě bude přínosem a odpověď už mám. Párkrát se mi už podařilo do lucidity dostat, patrně do té nej povrchnější a bylo to velmi příjemné, ako... **Zobrazit víc**

1 r **Super** Odpovědět



**Milan Kolar**

Parádní zážitek vidět tohle první video Honzo 😊👏❤️  
🙏 vše pěkně srozumitelně vysvětluješ 😊 už se těším na postupné další kroky 😊 velké díky za tvou práci od srdce a vděčnost, že můžu být součástí světa snů, učit se nové věci, pomoci sám sobě ✨ spoji... **Zobrazit víc**

43 t **Super** Odpovědět



# Paradox lucidního snění

Proč se neučit techniky lucidního snění z internetu

Většina technik lucidního snění, které jsou dostupné na internetových diskuzních fórech a v různých článcích, Vám může více ublížit než pomoci.

Během spánku dochází k dokonalému střídání fází REM a nREM. Velmi zjednodušeně je REM tou fází, ve které se Vám zdají sny.

Pokud chcete dosahovat těch největších přínosů snové terapie a lucidního snění a chcete se napojovat na magii Vašeho podvědomí, je potřeba pochopit, že pro snění jsou potřeba obě fáze.

Fáze REM i nREM během spánku spolupracují. Jejich geniální střídání během spánku je minimálně stejně důležité, jako jsou přínosy těchto fází, které se často popisují odděleně.

Uvedu to na jednom z mých oblíbených příkladů (v praxi jich ale najdeme mnohem více).

Během fáze REM dochází ke spojování často zdánlivě nesouvisejících informací, vzpomínek a zkušenosti, a vznikají nové kreativní vhledy, které Vás v životě posunou na zcela nečekaná místa.

Ve fázi nREM ale dochází k tzv. vybavování vzpomínek.

V praxi se tedy během spánku v nREM fázi vybaví potřebné vzpomínky a zkušenosti, se kterými pak může pracovat fáze REM a přinášet Vám vzrušující životní vhledy.

Více se o jednotlivých fázích dozvíte v lucidní akademii.

Proč je to tak důležité?

Techniky založené na přímém vstupu do lucidních snů (WBTB, WILD, ...) jsou o tom, že se probouzíte v průběhu spánku, a tím můžete dlouhodobě velmi negativně narušit Váš spánkový rytmus, tedy střídání fází REM a nREM.

Říkám tomu paradox lucidního snění. Někdo chce využívat mocných přínosů snového světa, ale paradoxně tyto přínosy blokuje, protože čerpá z nevhodných zdrojů.

V lucidní akademii Vám všechny techniky představím nejprve v jejich základní podobě.

Vysvětlím Vám ale také negativa těchto technik a naučím Vás, jak tyto techniky upravit, abyste Váš snový dar a schopnosti lucidního snění otevírali do takových rozměrů, že budete nadšení a okouzlení Vašimi schopnostmi.

Budete mnohem rychleji usínat, lépe spát, zažívat lucidní snění a odemykat magii podvědomí.

Vstupte na cestu snílka a rozvíjejte Váš největší životní dar. Dar snění.

Akademii objednejte na:

**<https://lucidnisen.cz/akademie/>**



Hanu Or

Děkuji za pečlivý, propracovaný a systematický přístup. Po dlouhé době sleduji rozvoj a okamžité pokroky, byť jen malé. Knihu jsem prošel a velice mě bavila. Příjemným překvapením pro mě byl efekt deníku vděčnosti. Sám jsem se podivil nad tím, jak krás... **Zobrazit víc**

2 r **To se mi líbí** Odpovědět



Jana Maršíková

Naprosto, naprosto a ještě jednou naprosto výborné video. 👍 😊 Spoustu nových uvědomění a možností využití vědomého tvoření. 🙏 Už se těším, až to všechno vyzkouším. Od mládí lucidně sním, přijde mi to jako přirozená věc a nikdy jsem s tím nepracovala. Něco přes rok, co dělám Lucidní akademii a snažím se rozvíjet převážně snovou terapii, se v mém životě dějí občas neskutečné věci. 😊  
Moc mě to baví a naplňuje. Tohle video si pustím ještě minimálně tak osmkrát. 😊 Snová terapie je pro mě nejvíc. ❤️  
Honzo, díky moc, že tohle téma otevíráš, předáváš, ale hlavně vyživuješ a posiluješ svojí energií. 🙏 😊 ❤️

35 t **Super** Odpovědět



Akademii objednejte na:

**<https://lucidnisen.cz/akademie/>**