

# Sny pro bdělý život

*Každou noc jí přichází ve snu ta samá scéna: autobus, nastupující lidé. Ona utíká s horou zavazadel, ale jakmile doběhne k zastávce, autobus zavírá dveře a odjíždí. Bez ní. Tento sen se Janě opakuje už několik měsíců skoro každou noc, až se stává noční můrou. Co jí chce říct? Proč se opakuje?*

Možná se takové sny zdají i vám. A dost možná přinášejí závažné poselství pro váš život, abyste se mohli konečně posunout tam, kde si přejete být, v osobním životě nebo v podnikání. Sny jsou jednou z bran k našemu podvědomí a klíče k ní vlastníme my sami.

Následující text je rozhovorem dvou snových kouček, Dany-Sofie Šlancarové (Česká republika) a Jane Teresy Anderson (Austrálie), o jejich cestě ke snům a k práci s nimi.

**Dana-Sofie:** Často mívám pocit, že naše střeoevropská, racionální karteziánská kultura příliš na sny nedá. Ještě možná tak psychoanalýza, ale jinak jim celkově přikládáme jen malou váhu a malý význam. Když ale někam přijdu a začnu o snech a o možnostech jejich interpretace mluvit, je to téma, na které se velmi rychle chytí každý,

Snění jednotlivých lidí (či kmenů, do kterých se rodí), se liší: existuje například Snění medového mravence nebo Snění klokana. Tato Snění vyprávějí příběhy o původu těchto lidí; mluví o jejich propojení s duchovním světem a vysvětlují víru a zákony, které je třeba udržovat.



## O snech a snění mluví

**Dana-Sofie Šlancarová  
& Jane Teresa Anderson**



protože každému se tu a tam něco zdá... Je to v Austrálii jiné? Pokud vím, původní australské mýty vycházejí zcela ze snů – podle nich vznikl svět právě „Sněním“.

**Jane Teresa:** Australští domorodci (Aboriginci) věří, že veškerý život věčně existuje v něčem, co nazývají „Sněním“. To je místo, odkud přicházejí na svět všechny živé bytosti a kam se taky po své smrti vrací. Příběhy Snění vyprávějí, jak za dávných časů předkové a duchové Snění vytvořili Zemi a na ní svým zpěvem stvořili veškeré formy života.

Sny jsou jednou z bran k našemu podvědomí a klíče k ní vlastníme my sami.

Takže Snění je víc o duchovním propojení a péči o Zemi, rostliny, zvířata a lidi, než o čase, kdy spíme a něco se nám zdá. Na hlubší úrovni lze samozřejmě Snění také vnímat metafyzicky jako naši ne fyzickou energii, kterou využíváme, abychom zhmotnili to fyzické, ale nejsem si jistá, jestli by Aboriginci s tímto výkladem souhlasili.

Nicméně je možné říci, že všichni uvádíme svůj fyzický život v existenci skrze snění – v tom smyslu, že interpretace našich snů nám pomáhá porozumět našim vědomým a nevědomým přesvědčením, což nám zase pomáhá porozumět tomu, proč v životě děláme taková a taková rozhodnutí, která pak následně utvářejí náš život.

Jinak je ale Austrálie multikulturní země, takže tu existuje stejná různost pohledů na sny a jejich interpretaci jako ve střední Evropě. Nicméně i v Austrálii platí, že když se začne mluvit o snech a snění, lidé se rozzáří, protože je tohle téma zajímavé. Dokonce i ti, kteří si svoje sny nepamatuji, vědí, že nějaké sny mají, a jsou velmi často zvědaví, proč si je nepamatuji. Chtějí vědět, jak si je začít pamatovat, protože chtějí mít ten zážitek „vím, co se mi zdálo“. A lidé, kteří si pamatují alespoň nějaké sny, jsou zase zvědaví, proč se jim zdají a jestli mají nějaký význam.

Když sníme, svým snům věříme. Zažíváme je jako realitu. A když se probudíme, tak ať už nám naše sny dávají nebo nedávají smysl, chceme vědět, proč nám tyto zážitky připadají tak reálné.



**Dana-Sofie:** Z mé snové zkušenosti a praxe vyplývá, že existuje více typů snů. Nejčastěji se nám zdají sny, které nazývám „čistícími“. Tyto sny „čistí“, co se odehrálo v našem bdělém životě za poslední den či dva. Zároveň ale obsahují velmi silné podněty z našeho podvědomí týkající se našich vzorců jednání – obvykle takových, které nám v životě zrovna příliš nefungují. Proto mají tyto sny pro snovou práci velký význam. Jsou to právě ony sny o autobusech odjíždějících bez nás; o neustálém uklízení odpadků po někom; o stádě divokých koní, které se žene přímo na nás; o vlně tsunami, která se nezadržitelně blíží apod.

Dalším typem snů jsou tzv. „sny duše“. Z těchto snů si velmi často přinášíme jen určité pocity, barvy, tvary nebo světlo, ale nedokážeme si vybavit jejich konkrétní příběh, zejména pokud nejsme v pamatování si snů příliš zkušení. Může nám v nich přicházet nějaké závažné poselství, které nám ovšem po probuzení uniká nebo se naší racionální myslí zdá příliš triviální či banální. Tyto sny nicméně mívají velmi silnou, často příjemnou energii. Vnímám je jako čas, který naše duše tráví v jiných sférách svou obnovou a také prací v ne fyzických světech.

Když sníme, svým snům věříme. Zažíváme je jako realitu. A když se probudíme, tak ať už nám naše sny dávají nebo nedávají smysl, chceme vědět, proč nám tyto zážitky připadají tak reálné.

A pak jsou tu ještě sny „prorocké“, tedy takové, ve kterých jsme schopni vidět budoucnost – svou, svých blízkých, nebo i celé planety.

Přináší váš snový výzkum podobné snové „kategorie“?

**Jane Teresa:** Určitě bych mohla mluvit o snech, které čistí, léčí, ukazují nám řešení našich problémů nebo naopak vzorce, ve kterých jsme uvězněni; mohla bych mluvit o snech, které nás vedou ke spirituálnímu probuzení či o snech telepatických, jasnovidných a podobně, ale nerada je takto škatulkuji. Na základě svých zkušeností z práce se sny přistupuji ke každému snu jako k odrazu vědomých a nevědomých zážitků snícího z předchozích 24–48 hodin, kdy snící mysl (nebo „já“ nebo „duše“) tyto zážitky zpracovává a srovnává je se všemi minulými zkušenostmi a podle toho je „roztřídí“. Tímto způsobem sen kontinuálně aktualizuje vnitřní postoje snícího – zejména jeho postoj ke světu a k jeho místu v něm.

Naše sny v nás většinou posilují naše vnitřní postoje, protože svět obvykle vnímáme na základě našich již existujících přesvědčení. Interpretace snu pak umožňuje interpretovi – který se nachází v objektivnější vzdálenosti než snící – identifikovat vědomá a nevědomá přesvědčení snícího a jeho vnitřní postoje tím, že pozoruje způsob, jak naše snové „já“ zpracovává naše zážitky.

Sny nám pomáhají přinést nevědomé do vědomí, a tím nám umožňují se probudit a vyvíjet se na všech úrovních.

Tu a tam naše sny zachytí proces přechodu, kdy se nějaké staré přesvědčení uvolňuje nebo kdy je přepisováno novým – kdy se v nás nejjistě usazuje na místo nový postoj, nový vzorec chování nebo nový způsob vidění světa a našeho místa v něm. Tyto sny bývají až bizarní, barvitě nebo plně emocí, jak se naše snící „já“ snaží nalézt způsoby, jak zachytit nové koncepty a uvolnit ty staré. Z těchto snů se často probouzíme s novými vhledy, ať už jde o praktické řešení něčeho, co už jsme předtím řešili, nebo o celý nový způsob vnímání naší

duchovní povahy, našeho spojení s božským či našeho vnímání účelu a smyslu našeho života.

Tento proces respektuji a vždy na něj nahlížím s úctou, nicméně i k těmto snům přistupuji tak, že odhalují něco o vnitřních postojích snícího, protože věřím, že to podporuje vývoj snícího na všech úrovních (fyzické, emocionální, mentální i spirituální).

Vnímám každý sen, ať už se ukazuje jako prostý příběh, jasnovidný sen nebo hluboce

spirituální transformující zážitek jako odraz životní cesty snícího. Cesty, již lze interpretovat na jakékoli úrovni, kterou si vybereme (fyzické, emocionální, mentální nebo duchovní), protože na všech těchto úrovních existujeme zároveň, ať už si toho jsme nebo nejsme vědomi.

Sny nám pomáhají přinést nevědomé do vědomí, a tím nám umožňují se probudit a vyvíjet se na všech úrovních.



## Jane Teresa Anderson

Světově uznávaná snová analytička, snová terapeutka a snová alchymistka. Se sny pracuje také v rámci koučinku pro život a osobní rozvoj.

Autorka šesti knih se snovou tematikou (např. *Snová alchymie* nebo *Sto a jeden tip pro interpretaci snů*, v Čechách zatím nevyšly).

Narozena v Anglii, nyní žije v australském Brisbane.

Původním povoláním zooložka, se specializací na neurofyzologii. Se sny pracuje od roku 1992. Vyvinula řadu technik snové alchymie, které umožňují dosáhnout změny naší životní perspektivy a transformovat podvědomá přesvědčení, která nás omezují. Při snové práci pomáhá klientům nahlížet skrze sny na jejich nevědomé vnitřní postoje a na to, jak tyto postoje ovlivňují jejich bdělý život, a následně jim pomáhá je měnit a transformovat, aby dosáhli v životě toho, co chtějí.

Sny interpretuje v mnoha australských televizních a rozhlasových pořadech. Její podcasty jsou dostupné na stránce [thedreamshow.tv](http://thedreamshow.tv).

Více informací o Jane Terese Anderson, její práci, jejích knihách a službách naleznete na stránce [www.dream.net.au](http://www.dream.net.au).



**Dana-Sofie:** Ráda bych vám, Jane Tereso, nyní položila osobnější otázku: jak jste se dostala k práci se sny? Vystudovala jste zoologii – co pro vás bylo oním bodem obratu?

**Jane Teresa:** Moje sny mě fascinovaly, už když jsem byla malé dítě. Pak jsem vystudovala zoologii, mojí specializací ale byla vývojová neurofyzologie, protože mě zajímalo, jak náš mozek vytváří smysl z toho, co vnímá kolem sebe. Bod zlomu přišel šestnáct let poté, co jsem dokončila studia. Tehdy jsem prostě překročila práh mezi fascinací svými sny (protože u toho do té doby zůstávalo) a vědomím, že za tím voláním mám jít, že mám následovat svou vášeň. Lidé kolem mě najednou začali zmiňovat svoje sny a já jsem si všimla, že mám přirozenou schopnost

porozumět jejich smyslu. Zároveň jsem si ale byla vědoma i toho, že musím číst a zkoumat, ať už mě to povede kamkoli.

Nastoupila jsem na tuto cestu a už za několik měsíců jsem měla v rádiu pravidelný program, v němž jsem interpretovala sny volajících posluchačů. A pak jsem se jednoho dne uslyšela, jak do éteru říkám, že budu psát knihu o snech a že potřebuju dobrovolníky, kteří by se zúčastnili mého výzkumu. Posluchači zareagovali a já o tři měsíce později podepsala kontrakt s nakladatelstvím HarperCollins, založený pouze na nástinu obsahu. Výzkum začal!

Ze zpětného pohledu bylo bodem obratu to, že jsem vyslyšela volání (a šla za svou vášní), dala závazek (sama sobě) a pak reagovala, když se

dveře zcela magicky otevřely, aby mě přivítaly na této cestě. Jsem na ní už devatenáct let a moje současné schopnosti snové interpretace jsou dnes už celé světelné roky od toho, kde

byly tenkrát, když jsem začínala v rádiu. Ale každá cesta začíná prvním krokem, a tenhle byl můj.



## Dana-Sofie Šlancarová

Snová koučka, lektorka kurzů interpretace snů.

Vystudovala češtinu a angličtinu na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně, kde poté vyučovala teorii a praxi překladu a korpusovou lingvistiku.

Následovaly profese překladatelky, korektorky a fotografky na volné noze. Nyní majitelka firmy OSULE, zabývající se vydavatelskou činností a kurzy osobního rozvoje. (V nakladatelství OSULE nedávno vyšla audionahrávka Freda Kofmana *Vědomý business*.)



Podílí se rovněž na projektu *Měsíc v nás* ([www.mesicvnas.cz](http://www.mesicvnas.cz)), který se zaměřuje na zvědomování síly a moudrosti ženského menstruačního cyklu. V rámci tohoto projektu lektoruje kurzy ženského cyklického time managementu (určené rovněž pro firmy).

Se sny pracuje už více než deset let – vedena právě svými sny. Je také žačkou australské snové koučky Jane Teresy Anderson. Zajímá ji zejména možnost využívání poselství snů pro každodenní život i jejich možných aplikací pro rozhodování v businessu. Na svých kurzech významnou měrou pracuje s autentickými sny účastníků.

Více o Daně-Sofii Šlancarové a její práci a kurzech na [www.sneni-a-duse.cz](http://www.sneni-a-duse.cz) a [www.osule.cz](http://www.osule.cz).

**Jane Teresa: A co byl váš bod obratu, Dano? Podobně jako já máte akademické vzdělání, co vás tedy přivedlo k práci se sny?**

**Dana-Sofie:** Nedávno jsem si uvědomila, že vlastně stále dělám to, co jsem studovala. Vystudovala jsem češtinu a angličtinu a specializovala jsem se na překlad. A co je interpretace snů? Překlad významů snových symbolů přicházejících z nevědomí do jazyka používaného naší vědomou myslí. Takže jsem vlastně jen změnila jazyky, ze kterých překládám.

**Sny jsou pro mne velkým zdrojem moudrosti a inspirace a také zdrojem láskyplné energie, která je nám bezprostředně dostupná.**

Sny mě taky fascinovaly už od útlého dětství. Pamatuji si z té doby na celou řadu snů (často se mi zdávalo o studené válce, sic!). Pak jsem se potkala s jednou ženou, která si dokázala pamatovat sen každou noc, a někdy možná i dva. Chtěla jsem to umět taky. Zhruba po roce

praxe jsem si pamatovala ne jeden, ale tři nebo i pět snů. A ty sny mě začaly ponoukat, abych s nimi začala pracovat.

Hledala jsem na internetu a našla jsem vaše články a knihy dostupné zdarma. Přečetla jsem je, zkoušela aplikovat principy v nich popsání, a ono to skvěle fungovalo. Potom jsem začala víc o snech mluvit nahlas a začali za mnou přicházet lidé, kteří chtěli, abych jim interpretovala jejich sny. Já jsem však cítila jako důležitější je učit, aby si dokázali svoje sny interpretovat sami, a o té době o interpretaci snů přednáším a dělám kurzy, na kterých těmto dovednostem učím.

V poslední době mi sny ukazují – a na to se teď i zaměřuju při práci s lidmi – jak je možné využívat jejich poselství a moudrost pro každodenní rozhodování v životě i v businessu.

Sny jsou pro mne velkým zdrojem moudrosti a inspirace a také zdrojem láskyplné energie, která je nám bezprostředně dostupná.

Sny nám odhalují podvědomá přesvědčení, která mají za následek určitou podobu bdělého života, jakou klient zažívá, ať už jde o jeho soukromý život, firmu nebo zaměstnání.

**Dana-Sofie:** Jane Tereso, vy ovšem také pracujete s lidmi v businessu. Můžete popsat, jak využíváte snů a práce s nimi, když se pohybujete ve firmách?

**Jane Teresa:** Já v tom nedělám žádný rozdíl. Pracuji s každým klientem tak, že zkoumáme jeho sny, protože sny nám odhalují podvědomá přesvědčení, která mají za následek určitou podobu bdělého života, jakou klient zažívá, ať už jde o jeho soukromý život, firmu nebo zaměstnání.

Když pracuji s lidmi ve firmách (nebo s těmi, jejichž zaměstnavatelé jim sezení se mnou hradí), soustředíme se na pracovní záležitosti, které chce klient řešit, nebo na cíle, kterých chce dosáhnout, a s tímto záměrem pak zkoumáme jeho sny.

Důvodem, proč říkám, že nedělám žádné rozdíly, je to, že pracuji stejným způsobem i s lidmi, kteří za mnou přicházejí konzultovat věci ze svého soukromého života. I v jejich případech se zaměřujeme na otázky, které chtějí řešit, nebo na cíle, kterých chtějí dosáhnout, a s tímto záměrem pak zkoumáme jejich sny. Ve skutečnosti je to samozřejmě tak, že ať už se zaměříme na jakoukoli úroveň vnějšího světa, zároveň se tím vztahujeme i ke všem dalším úrovním, takže se vlastně zabýváme i vším ostatním, nicméně děláme to prostřednictvím

zaměření pozornosti na onu věc, které chce klient dosáhnout.

Když pracuji ve firmách, klienti si obvykle volí životní koučink, což je v mém podání série týdenních setkání, ve kterých kombinuji interpretaci snů, snovou terapii a snovou alchymii s prací na symbolice jejich zkušeností z bdělého života a její interpretaci. Klienti dostávají každý týden úkol ze snové alchymie a pracují také na plnění dohodnutých kroků směřujících k dosažení cílů, které si stanovili. Pokud se v nějakém týdnu klientovi nezdá žádný sen, pracujeme pak přímo s jeho zážitky z bdělého života.

Životní koučink často vyhledávají taky soukromí klienti a velmi oblíbený je i mezi těmi, kteří se mnou chtějí zůstat v kontaktu a diskutovat se mnou o výsledcích praktikování snové alchymie v jejich bdělém životě.

**Dana-Sofie:** Dovolte mi, Jane Tereso, ještě poslední otázku: Připravujete něco pro české čtenáře nebo klienty? Austrálie je sice daleko, ale v době internetu zase ne *tak* daleko....

**Jane Teresa:** Zhruba polovina mých klientů nežije v Austrálii. Konzultace většinou vedu po Skypu nebo po telefonu, takže vzdálenost není žádnou překážkou. Jedinou podmínkou je, aby klient mluvil plynně anglicky.

Nicméně můj e-kurz „Užijte si snových lázní“ bude brzy dostupný i v češtině – díky vašemu překladu, Dano.:-)

*Jana si uvědomila, že jí v doběhnutí autobusu brání ta spousta zavazadel, co si neustále nosí s sebou. V rámci snové alchymie si vytvořila jinou podobu snu: Pomalu a jistě kráčí s jedinou, elegantní kabelkou k zastávce, kde je dokonce dřív, než autobus přijede. Potom do něj nastupuje a odjíždí.*

*Následně se začaly odehrávat změny i v jejím bdělém životě. Dokázala odložit svoje stará myšlenková zavazadla a přesvědčení, která ji bránila žít svobodně a jít za svou vnitřní pravdou. Zhubla deset kilo, změnila zaměstnání, v němž nebyla spokojená, a začala se živit tím, co ji naplňuje radostí a uspokojením.*

Pokud máte pocit, že s sebou taky nosíte stará myšlenková zavazadla plná zbytečného haraburdí a ujíždí vám autobus vašeho života a chcete tuto situaci změnit, navštivte naše webové stránky [www.sneni-a-duse.cz](http://www.sneni-a-duse.cz) a [www.dream.net.au](http://www.dream.net.au).

Text zpracovala Dana-Sofie Šlancarová.