

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Beznadějným případům (aneb proč a jak jsem napsal tuto knihu) | 7 |
| Sobota 13. 4. 1996 dopoledne | 9 |
| Režim semináře | 10 |
| Doporučená poloha | 10 |
| Organizační pokyny | 10 |
| Klovací řád | 11 |
| Začínáme | 12 |
| Přeladění do alfy | 13 |
| Mimosmyslové vnímání | 14 |
| Dva počítače v nás | 15 |
| Synchronizace mozkových hemisfér | 16 |
| Geopatogenní zóny | 16 |
| Životní cíle | 17 |
| První sestup do alfy | 20 |
| Brumák | 22 |
| Afirmace | 22 |
| Návrat z alfy | 23 |
| Obrazovka mysli | 27 |
| Mentální trénink | 28 |
| Tajný koutek | 29 |
| Sobota 13. 4. 1996 odpoledne | 35 |
| Pozitivní myšlení | 35 |
| Pozitivní vyjadřování | 36 |
| Pozitivní myšlení | 36 |
| Přeladění prožitkem | 37 |
| Mozková komunikační síť | 37 |
| Materializace myšlenky | 38 |
| Naladění v naší hlavě | 39 |
| Praxe přeladění | 40 |
| Programování | 42 |
| Zápis programu | 42 |
| Zapínač | 43 |

| | |
|--|----|
| Pojistka | 43 |
| Ukládání programu | 43 |
| Posilování programu | 44 |
| Programování bližního svého | 44 |
| Hubnutí | 45 |
| Praxe programování | 46 |
| Vzorový program pro mentální léčbu | 47 |
| Orientace v životě | 51 |
| Mé staré JÁ | 51 |
| Vůle ke změně | 52 |
| Mé nové JÁ | 53 |
| Hledání parkety | 55 |
| Mentální pracovna | 56 |
| Projekt pracovny | 56 |
| Cesta do pracovny | 57 |
| Přivítání poradců | 58 |
| Komunikace s poradci | 60 |
| Balzám na duši | 61 |

Neděle 14. 4. 1996 dopoledne 64

| | |
|---------------------------------|----|
| Spánek | 64 |
| Mentální budík | 65 |
| Méně spánku | 66 |
| REM fáze | 67 |
| Sny | 67 |
| Využití spánku | 68 |
| Technika usínání | 69 |
| Technika sklenice vody | 70 |
| Paměť | 72 |
| Teorie paměťových kolíčků | 72 |
| Praxe paměťových kolíčků | 74 |
| Učení | 76 |
| Superlearning živě | 77 |
| Superlearning na kazetách | 77 |
| Učení s využitím alfy | 78 |
| Výchova dětí | 81 |
| Zkušená duše | 82 |
| Sebeuplatnění | 83 |
| Jídlo | 84 |
| Citová nádrž | 84 |
| Oblékání a zdraví | 85 |

| | |
|---|------------|
| Neděle 14. 4. 1996 odpoledne | 87 |
| Nerost & rostlina | 87 |
| Dojmy z nerostu a rostliny | 90 |
| Zdraví | 90 |
| Zdravé pozitivní myšlení | 92 |
| Zdravý denní režim | 93 |
| Zdravé jídlo | 95 |
| Kineziologie | 98 |
| Splynutí | 98 |
| Dojmy ze sjednocení | 101 |
| Studie zdravotního stavu | 101 |
| Příprava na mentální léčbu | 101 |
| Praxe mentální léčby | 102 |
| Interview s účastníkem o přestávce | 106 |
| Dojmy ze studie | 106 |
| Závěr víkendu | 110 |
| | |
| Pokračovací sobota 27. 4. 1996 | 113 |
| Úvodní meditace | 113 |
| Diskuse po prvních čtrnácti dnech | 114 |
| Energetický řetěz | 124 |
| Nabíjení na pářezu | 127 |
| Studie II. | 132 |
| Chrám poznání | 136 |
| Mé nové JÁ II. | 140 |
| Porozumění a odpuštění | 140 |
| | |
| Druhá pokračovací sobota 11. 5. 1996 | 143 |
| Úvodní meditace | 143 |
| Otázky a odpovědi | 145 |
| Aura | 147 |
| Kineziologický test | 150 |
| Prodýchávání čaker | 152 |
| Rychlý sestup do hladin | 153 |
| | |
| Třetí pokračovací sobota 25. 5. 1996 | 155 |
| Úvodní meditace | 155 |
| Zrcadla | 155 |
| Idol | 167 |
| Diagnóza přístrojů | 169 |

| | |
|---|------------|
| Propouštění dětí | 171 |
| Minulé životy | 173 |
| Závěr | 182 |
| Technika modrých dveří | 185 |
| Doporučená literatura | 189 |
| Doslov zapisovatele aneb moje niterná zkušenost s Modrou Alfou | 192 |
| Ukázky internetových stránek autorů knihy | 194 |
| Několik informací o nakladatelství BEN | 198 |
| Adresy prodejen technické literatury | 199 |
| Kontakt na pořadatele kurzů Modré Alfy | 200 |