

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
A firmace	22
Návrat z alfy	23
Obrazovka myslí	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
Splnutí	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 pařezu	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
Chrám lásky	154
 Třetí pokračovací sobota 25. 5. 1996	 156
Úvodní meditace	156
Zrcadla	156
Idol	168

Diagnóza přístrojů	170
Propouštění dětí	172
Minulé životy	174
Závěr	183
Technika modrých dveří	186

Doporučená literatura	190
------------------------------------	------------

Doslov zapisovatele

aneb moje niterná zkušenost s Modrou Alfou	194
---------------------------------------------------------	------------

Několik informací o nakladateli	196
----------------------------------------------	------------