

# Obsah

## *Přípravný díl*

Souvislosti mezi vědomými a nevědomými procesy.

Možnosti a účinnost alfa-tréninku.

Co znamená „alfa“?

Základní rozšíření osobních možností.

Vysvětlení procesu tréninku.

## *Hlavní díl*

Okruh působení našeho alfa-tréninku. Cílevědomý vliv na nevědomé dění, které ovládá nebo ovlivňuje téměř všechny činnosti a reakce v tělesné, duševní i duchovní oblasti a ve vztahu člověka k okolí.