

G. und M. Friebe

Das Alpha-Training

Die Original-Methode:
«Das Unbewußte entschleiert sich»



Oesch Verlag

Inhaltsübersicht

Vorbereitungsteil

Zusammenhänge zwischen bewußten und unbewußten Vorgängen.

Möglichkeiten und Wirkungsweise des Alpha-Trainings.

Was bedeutet «Alpha»?

Grundlegende Erweiterung persönlicher Wirkungsmöglichkeiten.

Erläuterungen zum Verstehen der Trainingsprozesse.

Hauptteil

Wirkungsbereich unseres Alpha-Trainings. Bewußter, zielgerichteter Einfluß auf das unbewußte Geschehen, das fast alle Aktivitäten und Reaktionen beherrscht oder beeinflusst — in körperlich-seelisch-geistigen Bereichen und in den Umweltbeziehungen.

Die Macht des Geistes in allen Lebensbereichen.
Praktische Übungen — Grundablauf und variierbare Bestandteile.

Anwendung für individuelle Ziele. Die Möglichkeiten sind umfassend:

Schnell- und Tiefentspannung — Überwinden von Streß, Müdigkeit, Schlafstörungen — Korrigieren körperlicher Störungen — Überwinden von Krankheiten (Beeinflussen von Funktionen und Organen)

Abbau von Hemmungen, Schwächen und Gewohnheiten ohne Willensanstrengung — Entschärfen negativer Eindrücke und Erlebnisse, Beseitigen von Belastungen — Überwinden psychischer Probleme — Herstellen innerer Ruhe und Gelassenheit — Harmonie

Steigern von Aktivität, Spannkraft und Lebensfreude — Einbauen zielsetzender Antriebe und Verhaltensmuster ins Unterbewußtsein (Leitbilder, die zielgerichtete Kräfte mobilisieren und das Verwirklichen von Zielen fördern) — inneres Einstellen auf bevorstehende Situationen und Aufgaben — Aktivieren helfender innerer Energien)

Wecken und Steigern brachliegender Fähigkeiten — Erhöhen der Lern-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit — Steigern der «Betriebsspannung»: mehr leisten bei geringerer Anstrengung

Fördern von Ideen, Assoziationen und Intuitionen (Kreativität) — Herstellen der Verbindung zum persönlichen und kollektiven Ideenpotential (Problemlösung)

Steigern der Kontaktfähigkeit — Herstellen harmonischer Beziehungen zu Mitmenschen — Einstellen auf die «kommunikative Wellenlänge» — Verbessern privater und beruflicher Beziehungen

Fördern geistiger Erlebnisse, die ganz neue Aspekte der Wirklichkeit zeigen.