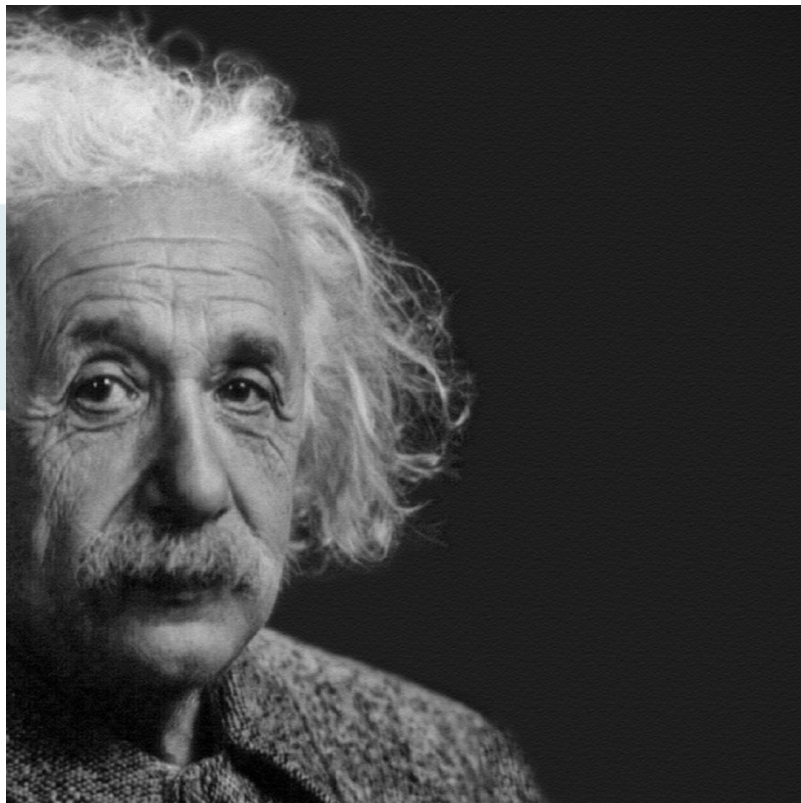


Lezione 7

Metodo MCA

Coerenza Mente - Cuore



*“Non puoi risolvere
un problema con lo stesso
tipo di pensiero che hai usato
per crearlo.”*

A. Einstein

*Il modo più facile, funzionale e
veloce per cambiare la vita è
spostarsi ad un altro livello di
pensiero, un altro livello di
consapevolezza.*

La luce nelle tenebre.

Per vederla ci dobbiamo spostare su un altro livello.

Noi abbiamo la capacità di vedere nel buio, da un altro livello di coscienza:
Anima, Sé Superiore, Divino dentro di noi. Possiamo vedere la luce, spostarci su un
altro livello di coscienza, cambiando il nostro stato vibrazionale.

Metodo MCA



Mente

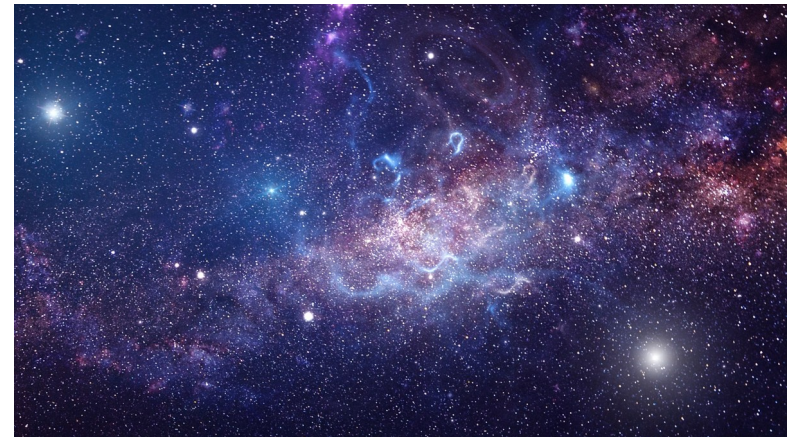
Il corpo umano è un grande campo elettromagnetico che scambia continuamente energia con l'ambiente circostante.

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water surface, and the much larger part is submerged below. A red arrow points from a red oval labeled 'Conscia 5%' to the tip of the iceberg. A yellow arrow points from a yellow oval labeled 'Subconscia 95%' to the submerged part of the iceberg.

Conscia 5%

Subconscia 95%

Superconscio – Sè Superiore – Intelligenza Universale
Tutto – Campo Quantico di Amore Incondizionato e Gratitudine

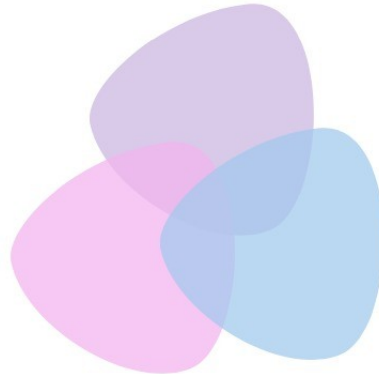


Non è il cervello che determina la coscienza,
ma la coscienza che determina quale programma
attivare,
ovvero quali parti del cervello utilizzare.



3 scelte:
Subconscio
Conscio

Superconscio – Anima – Cuore
Mente – Cuore – Anima



L'obiettivo di questo modulo è imparare la coerenza del cuore.

Che significa?

Il cuore oltre la sua funzione come pompa è in grado di generare emozioni.

Quando proviamo emozioni elevate possiamo parlare della coerenza del cuore.

Il cuore e la sua intelligenza superiore sono legati da millenni con L'Anima:
Anima – Cuore.





Metodo MCA

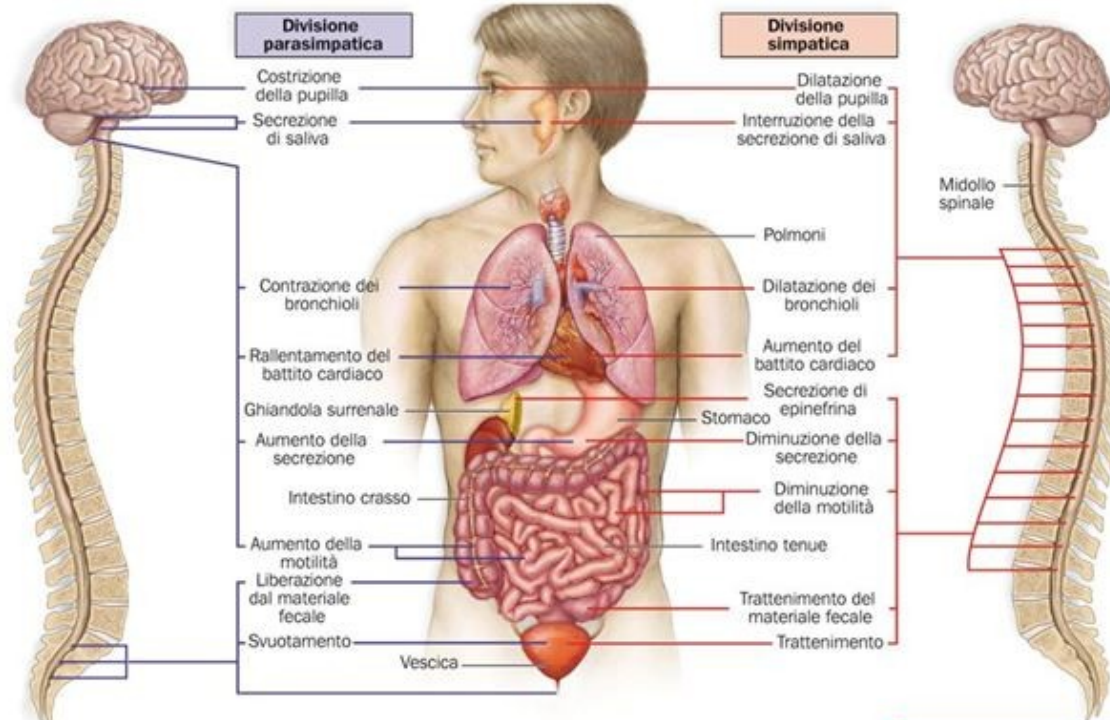
1. Percepriamo la realtà attraverso i 5 sensi, che risiedono nella testa, quindi poniamo prevalentemente attenzione alla testa.
2. Lo sviluppo del feto: nella 5° settimana di gravidanza si sviluppa il cuore.

3. Il cuore è un organo sensoriale che codifica ed elabora le informazioni con un vasto sistema nervoso intrinseco chiamato *cervello del cuore*.

Metodo



Per molto tempo la psicologia e la medicina tradizionale hanno dichiarato che noi non possiamo influenzare il sistema nervoso autonomo.



Me

A



Coaching dell'Anima

***Educare la mente
senza educare il
cuore significa non
educare affatto.***

Aristotele

4. Il cuore manda più stimoli al cervello di quanti ne riceva, ha più comunicazioni nervose che vanno al cervello rispetto a quante ne tornano. Dialoga con il cervello limbico tramite il sistema autonomo (simpatico e parasimpatico).

5. I circuiti neurali del *cervello del cuore* permettono di agire, imparare, ricordare, prendere decisioni, sentire.

Il cuore ha le funzioni di memoria a breve e a lungo termine. Influenza la nostra percezione e reazione al mondo.



Me

ICA

La mente calma è una rivelazione: coerenza del cervello

N



A



Nel 1991 Doc Childre fondò HeartMath Istitute.

Da 40 anni lavora sulle ricerche che esplorano i meccanismi fisiologici con cui il cuore e il cervello comunicano e come l'attività del cuore influenzi la nostra percezione, le emozioni, l'intuizione e la salute.

Il cuore non pensa: sente, sta nel qui ed ora e grazie a ciò bypassa tutte le memorie immagazzinate nel nostro subconscio!



“Dal momento che i processi emozionali sono più veloci della mente (razionale), ci vuole l’attivazione di un circuito più forte della mente per controllare l’emotivo, qui prende il potere il cuore che produce sensazioni rapide intuitive.”

Come fa a bypassare?



Noi siamo un campo elettromagnetico:
ogni organo, ogni, tessuto, ogni
cellula, ogni molecola del nostro corpo
è un campo elettromagnetico, che
possiamo rilevare (per esempio ECG,
EEG, EcorticoG).

Tutti questi campi vibrano all'unisono e
danno una frequenza unica e
irripetibile per ogni essere umano.

Il cuore è l'Imperatore.



M

A

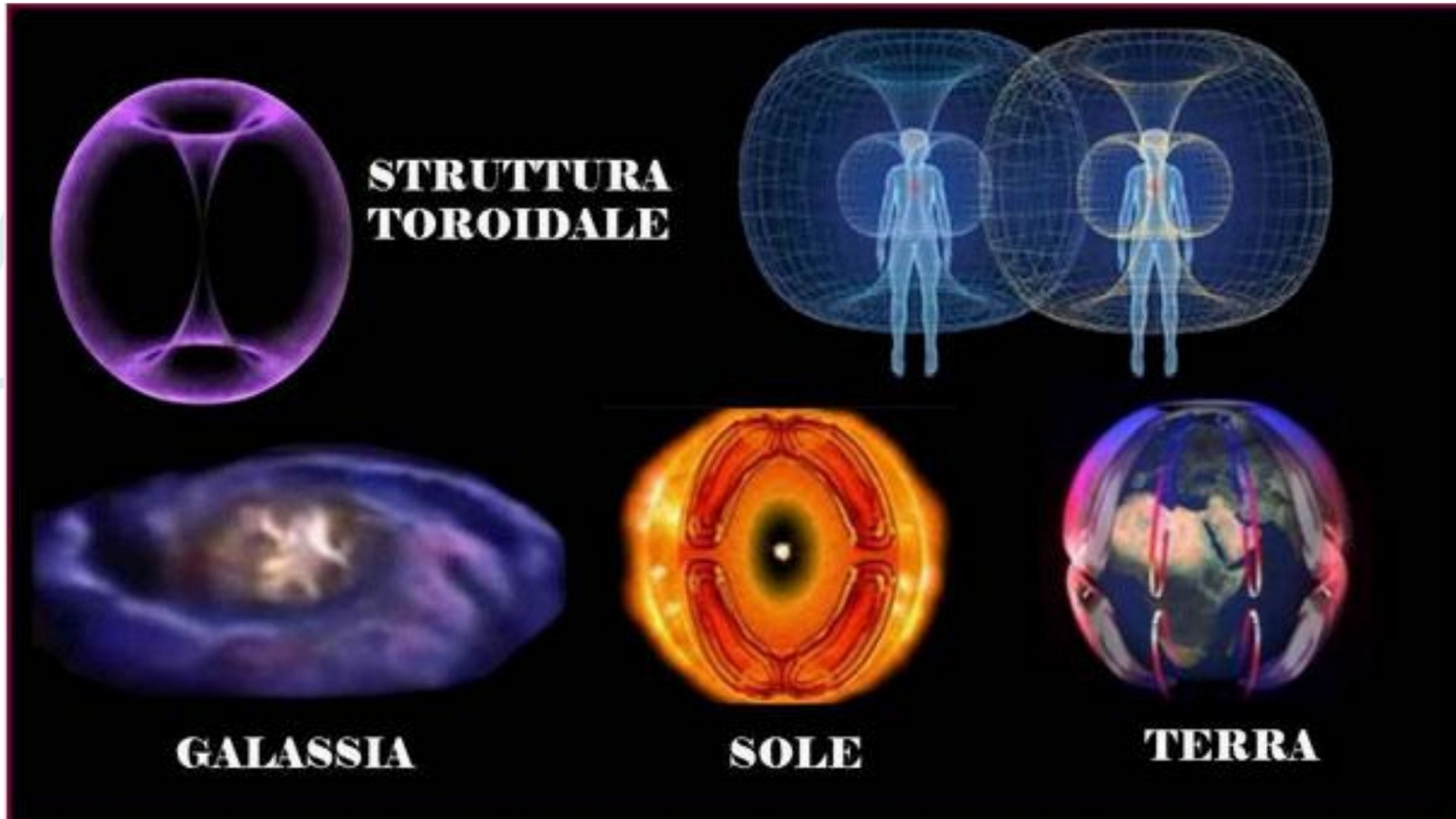
Il campo elettromagnetico del cuore è un toroide, che si propaga da 1 metro e mezzo fino a 3 metri.

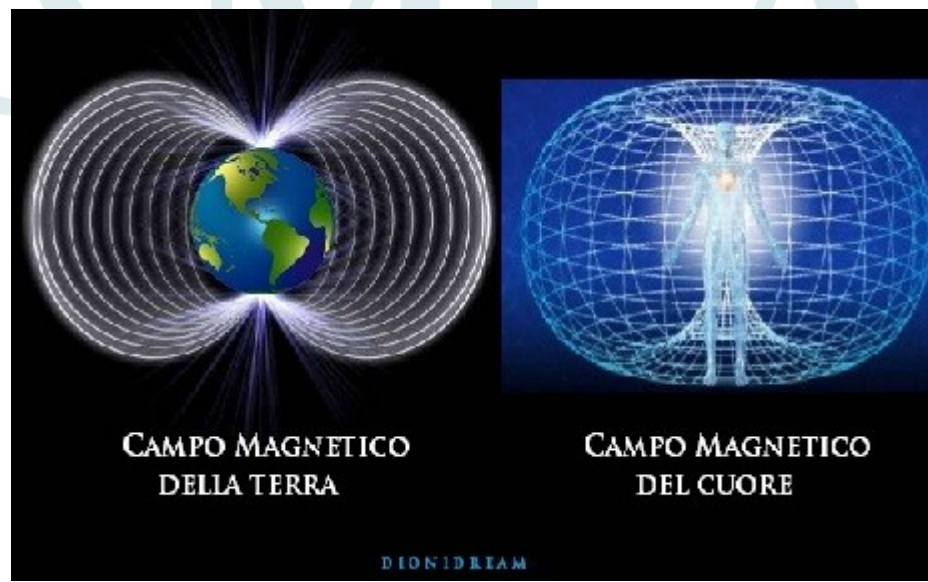
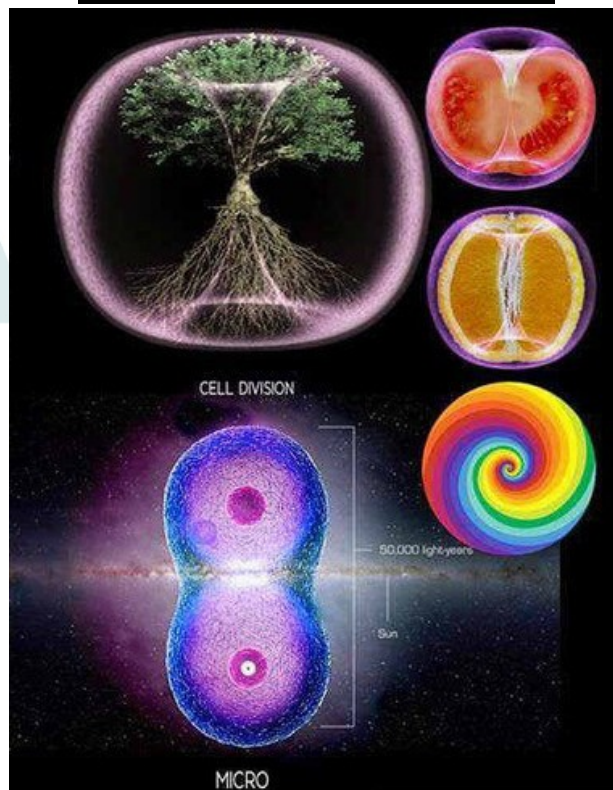
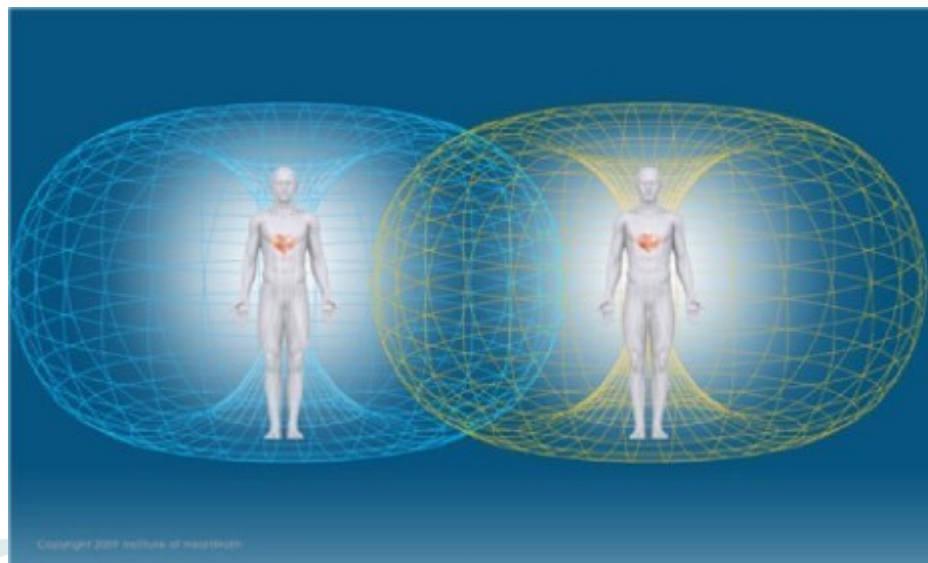
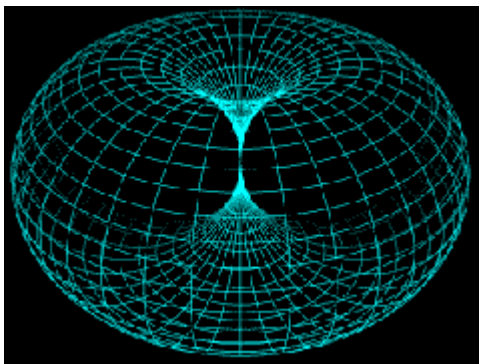
Il toroide è la matrice fondamentale dell'energia, integro, capace di controllare sé stesso, è il linguaggio dell'Universo!

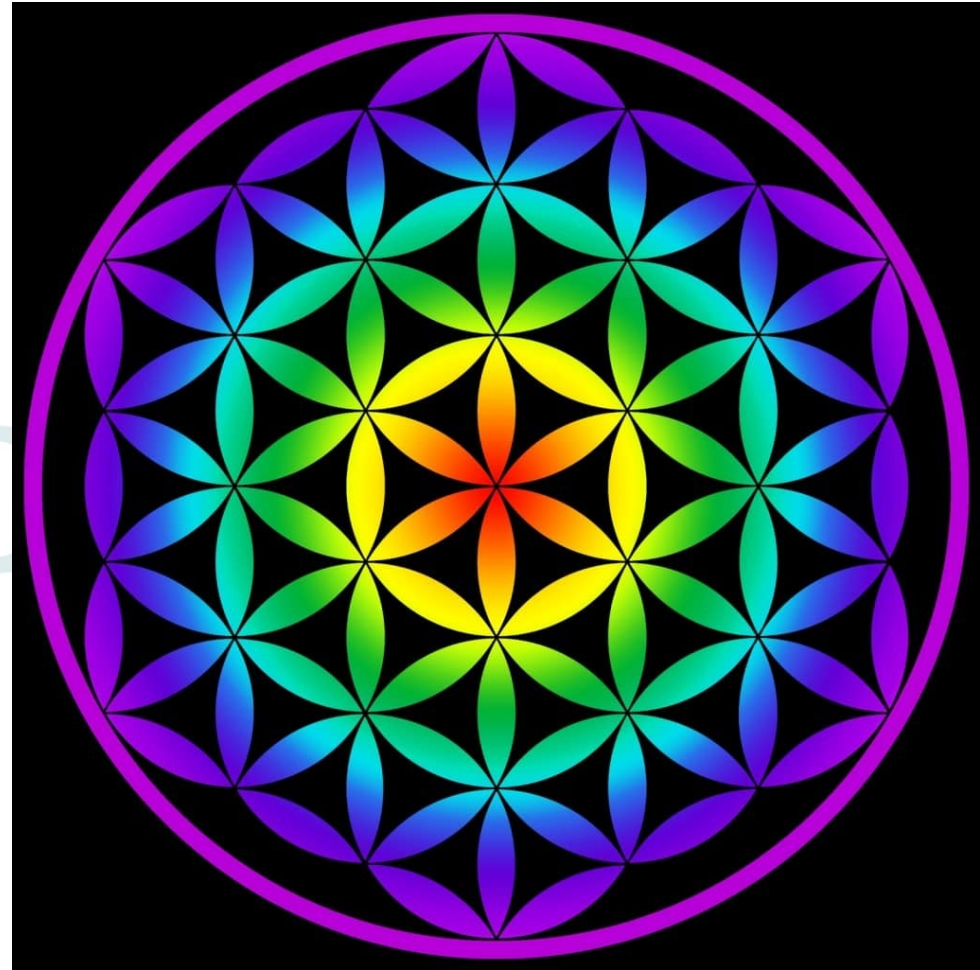
La componente elettrica del campo elettromagnetico del cuore è 60 volte più forte del campo del cervello, **la componente magnetica** del campo elettromagnetico del cuore è **5000 volte più forte** del campo del cervello!



Il toroide è la matrice fondamentale dell'energia che la natura utilizza per la vita ad ogni scala: atomo, uomo, terra, sole, galassia...



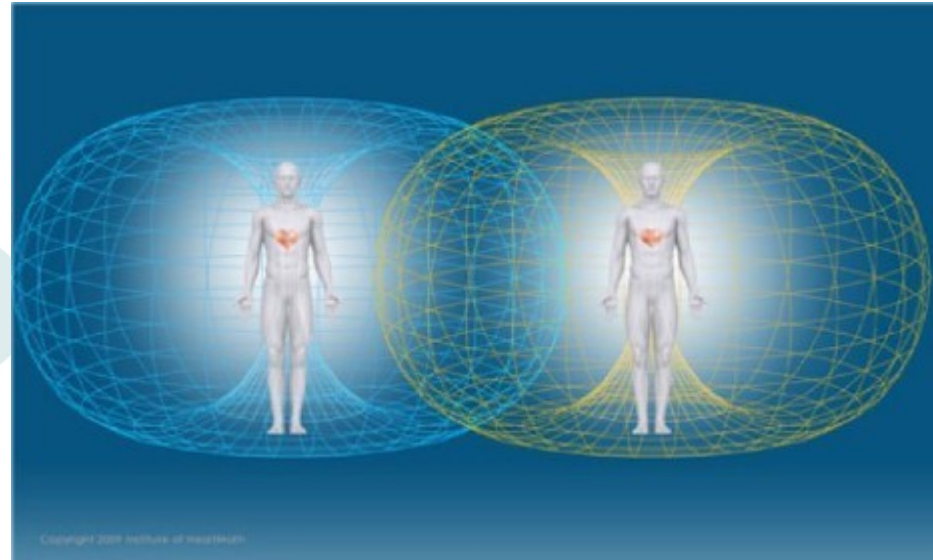




Il cuore come trasmettitore.

1. Con il cuore sentiamo il campo dell'altro.

2. Il cuore sa (sta nell'Uno, qui ed ora, capta intuizioni che riguardano il campo unificato, solo se non subisce l'interferenza della mente che giudica, pensa, compara con il passato).



La coerenza del cuore è la sincronizzazione dei diversi sistemi oscillatori.

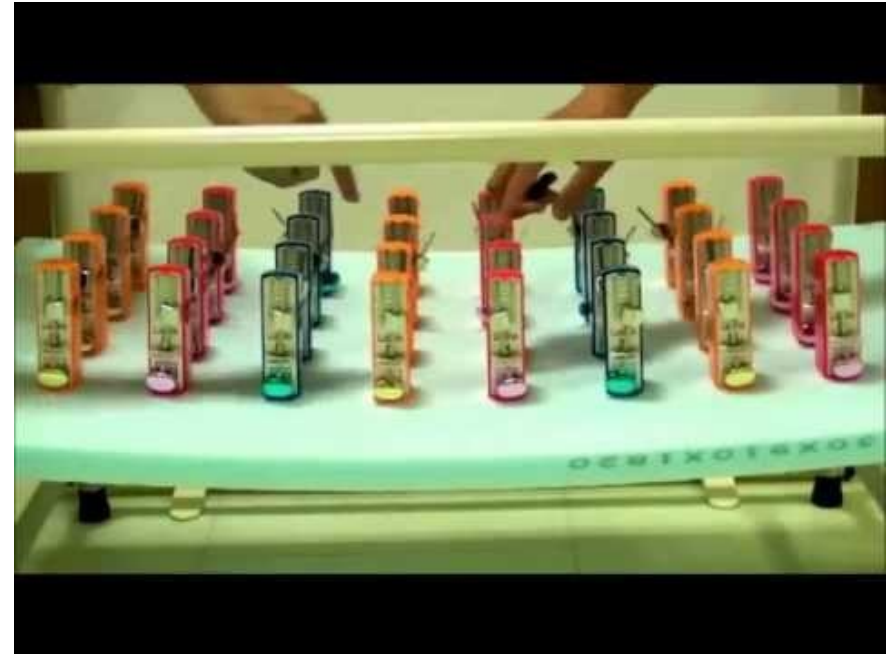
Il risultato è più della somma delle singole parti.

Il sistema coerente si comporta come una singola unità, come un'orchestra!

L'informazione è presente simultaneamente in tutto il sistema perché è senza spazio e senza tempo: tutte le cellule vibrano all'unisono.

Il mantenimento della salute è il mantenimento della coerenza (assonanza).

La dissonanza (incoerenza) è la malattia.

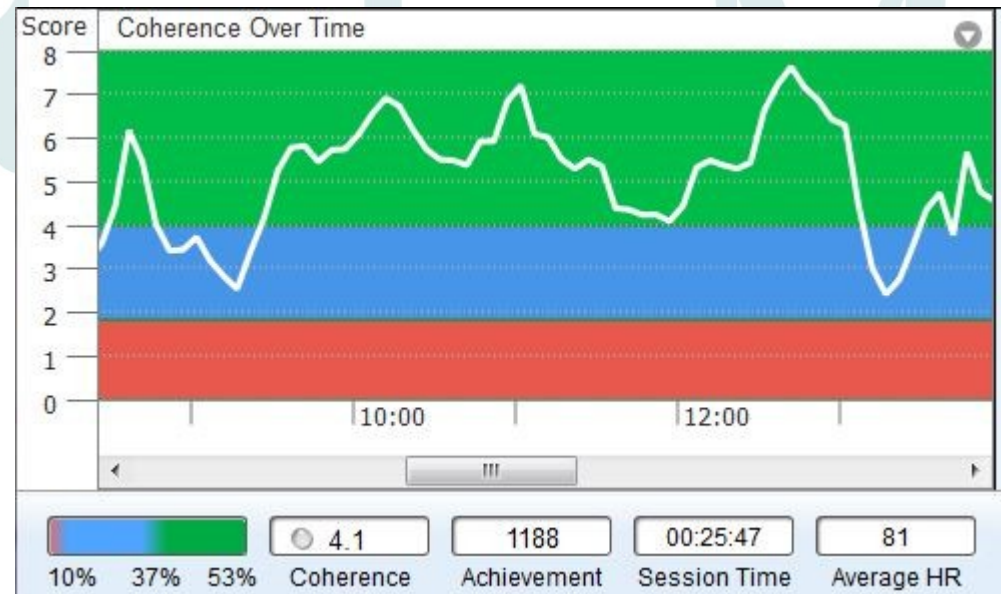


La coerenza si misura con la variazione del battito cardiaco (HRV)

Emozioni positive – battito coerente, assonanza.

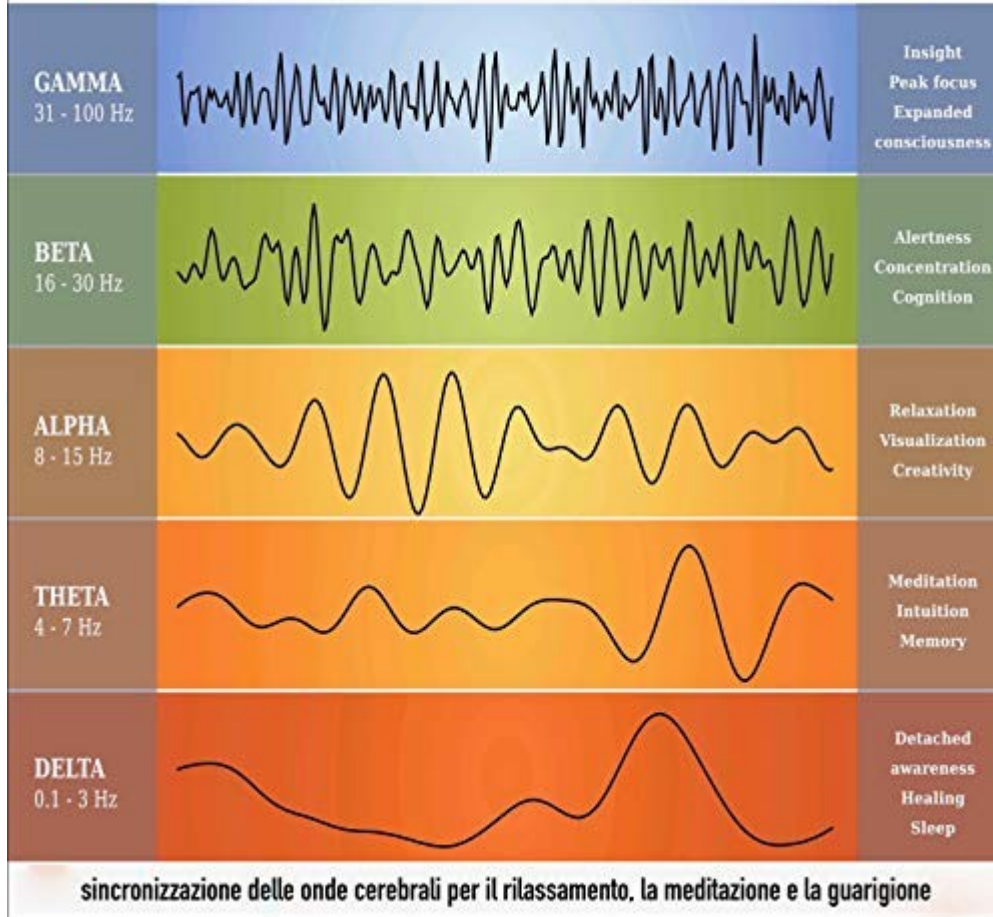
Emozioni negative – battito incoerente, dissonanza.

Coerenza alta, quando il cuore aggancia il cervello – stato di flusso, tutte le cellule vibrano all'unisono, resa massima del corpo e della mente.





DEEP ALPHA MEDITATION



Me

CA

Il cuore aggancia il cervello, quando il cervello è almeno nello stato alfa, cioè quando le onde cerebrali rallentano.

La coerenza completa è quando i 2 emisferi sono in fase tra di loro (bilanciati) e in fase con il cuore.

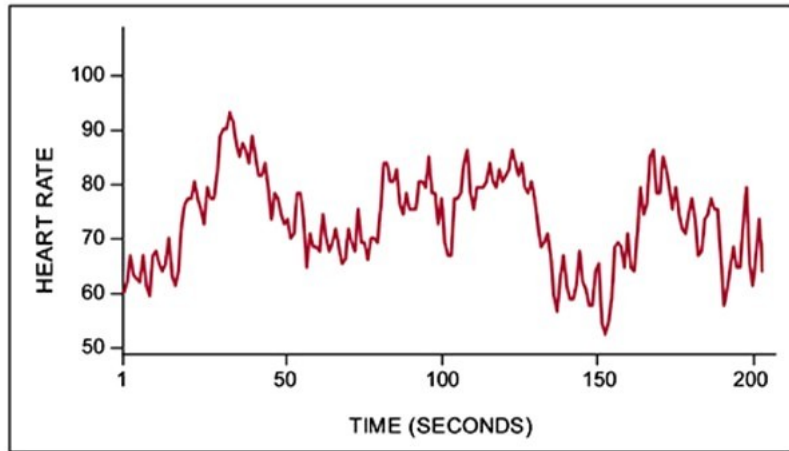
Per andare in alfa si porta la respirazione a 6 cicli al minuto.

Le ricerche di HeartMath Institute dimostrano che sentire la gratitudine (non pensare ma sentire) aggancia di più tutti i sistemi.



HRV Incoherence

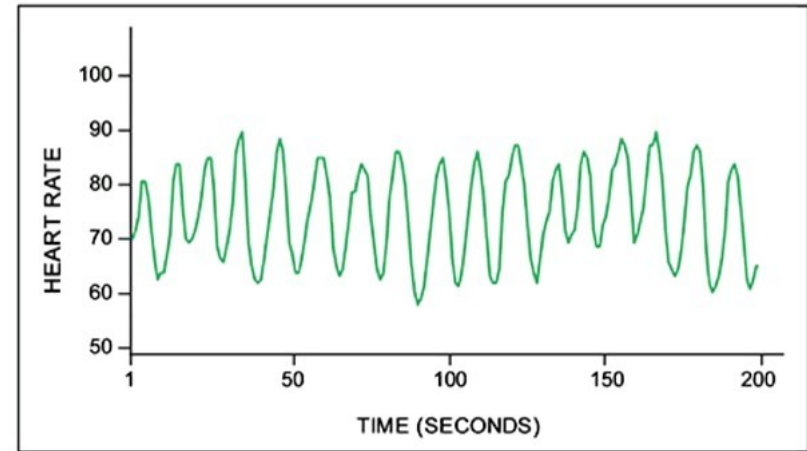
frustration, irritation, anxiety, worry



Inhibits brain function – impairs performance

HRV Coherence

positive emotions, appreciation, love, care



Facilitates brain function – promotes optimal performance

Vantaggi della coerenza:

- ★ salute, sistema immunitario potenziato
- ★ si alza livello di energia
- ★ migliora il pensiero analitico e logico, prendiamo meglio le decisioni
- ★ concentrazione, vediamo più chiaro
- ★ siamo resistenti nelle difficoltà
- ★ troviamo le soluzioni più facilmente
- ★ siamo più empatici e capiamo gli altri
- ★ influenziamo in maniera positiva l'ambiente
- ★ ci sentiamo più al sicuro in un gruppo coerente
- ★ abbiamo più pazienza
- ★ più compassione



La Ghiandola Pineale

Quando la ghiandola pineale viene attivata, si attiva un campo elettromagnetico toroidale inverso che porta energia dal Campo Quantico al corpo.

