

Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra del terzo occhio:

1. Mi fido della mia intuizione.
2. Ricordo i miei sogni.
3. Riesco immaginare il mio futuro migliore.
4. So che possiedo la saggezza interiore.
5. Sono capace di vedere le situazioni con prospettive diverse.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Ricaricati della luce, vai a passeggiare o a prendere il sole.
2. Immagina la luce dentro di te.
3. Cambia prospettiva: osserva una situazione da prospettive diverse (di un'altra persona, dalla prospettiva del Quantum).

Quando guardi dall'esterno, che consiglio ti puoi dare?

4. Crea la visione migliore di te stesso nel futuro. Fai Visualizzazione 7.0



MCA



Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra della corona:

1. Medito e so che lo faccio bene.
2. Mi sento connesso con il Sé Superiore.
3. Mi fido dell'ignoto e sono pronto per i cambiamenti.
4. Apprendo cose nuove con gioia.
5. So che esiste una realtà che non posso percepire con i cinque sensi.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Contemplare il cielo stellato, passare del tempo a contatto con la natura, Trovare il proprio “posto magico”.
2. Meditazione con l'intenzione di unirsi con il Sé Superiore.
3. Scrivere una lettera al Quantum: che cosa desideri e che cosa sei in grado di dare in cambio?
4. Respirazione consapevole per almeno 5 minuti: visualizzare tutto il quantum che respira con te. Che cosa provi?

