

# Lezione 4

Comando MCA



**(Narrativa indiana )**

Un anziano Cherokee parlava al nipote della vita: "Dentro di me c'è una lotta", disse al ragazzo. "C'è un terribile combattimento tra due lupi. Uno è cattivo, è rabbia, invidia, dolore, rimorso, avidità, arroganza, autocompatimento, colpa, risentimento, inferiorità, bugie, falso orgoglio, superiorità ed ego".

Poi continuò: "L'altro è buono, è gioia, pace, amore, speranza, serenità, umiltà, gentilezza, benevolenza, empatia, generosità, verità, compassione e fede. Lo stesso conflitto c'è anche dentro di te e dentro ognuno di noi".

Il nipote rifletté un minuto su queste parole, poi domandò al nonno: "Quale lupo vincerà?". L'anziano Cherokee disse semplicemente: "Quello che nutri!"

## Pensieri.

I pensieri sono degli impulsi nervosi che percorrono le reti neurali.

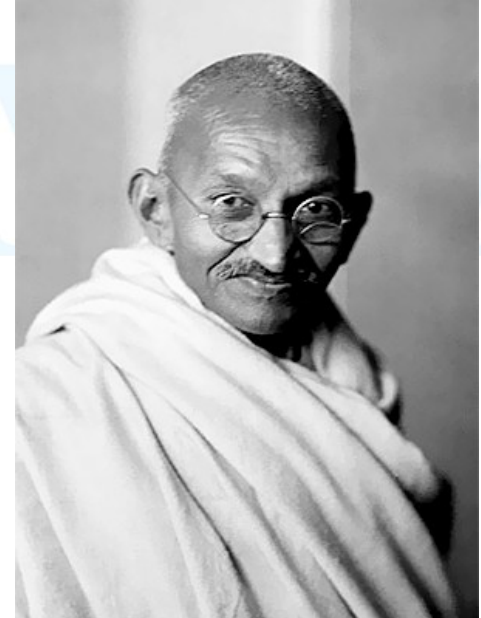
Ogni pensiero è energia ad una determinata frequenza che contiene un'informazione.

Il pensiero influenza la nostra frequenza e manda incessantemente l'informazione nel Campo Quantico delle Infinite Possibilità creando il collasso della funzione d'onda.



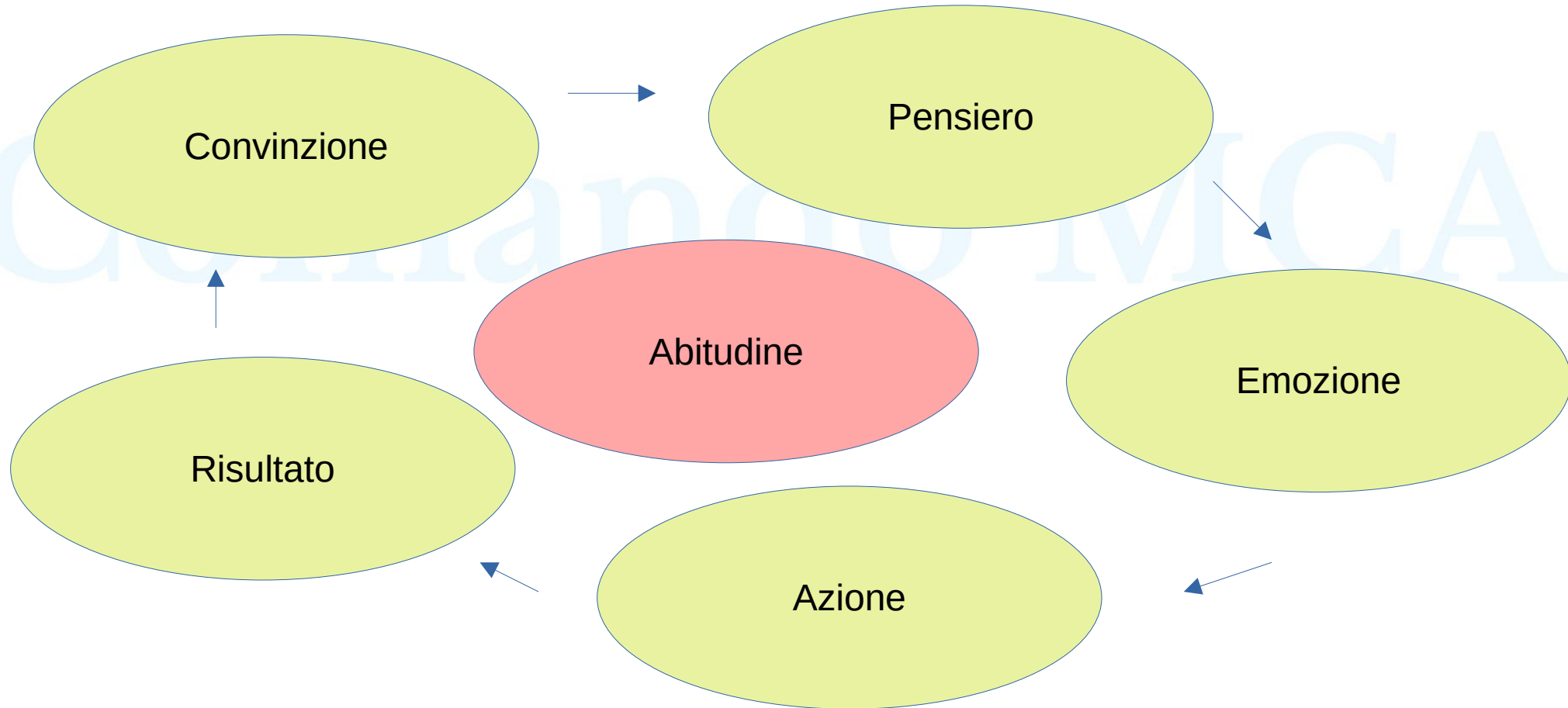
**SE VUOI CAMBIARE QUALCOSA NELLA TUA VITA DEVI  
COMINCIARE A PENSARE,  
SENTIRE, AGIRE IN MODO DIVERSO.**

*Le tue **Credenze** diventano le tue **Parole**  
Le tu **Parole** diventano le tue **Azioni**  
Le tue **Azioni** diventano le tue **Abitudini**  
La tue **Abitudini** diventano i tuoi **Valori**  
I tuoi **Valori** diventano il tuo **Destino***

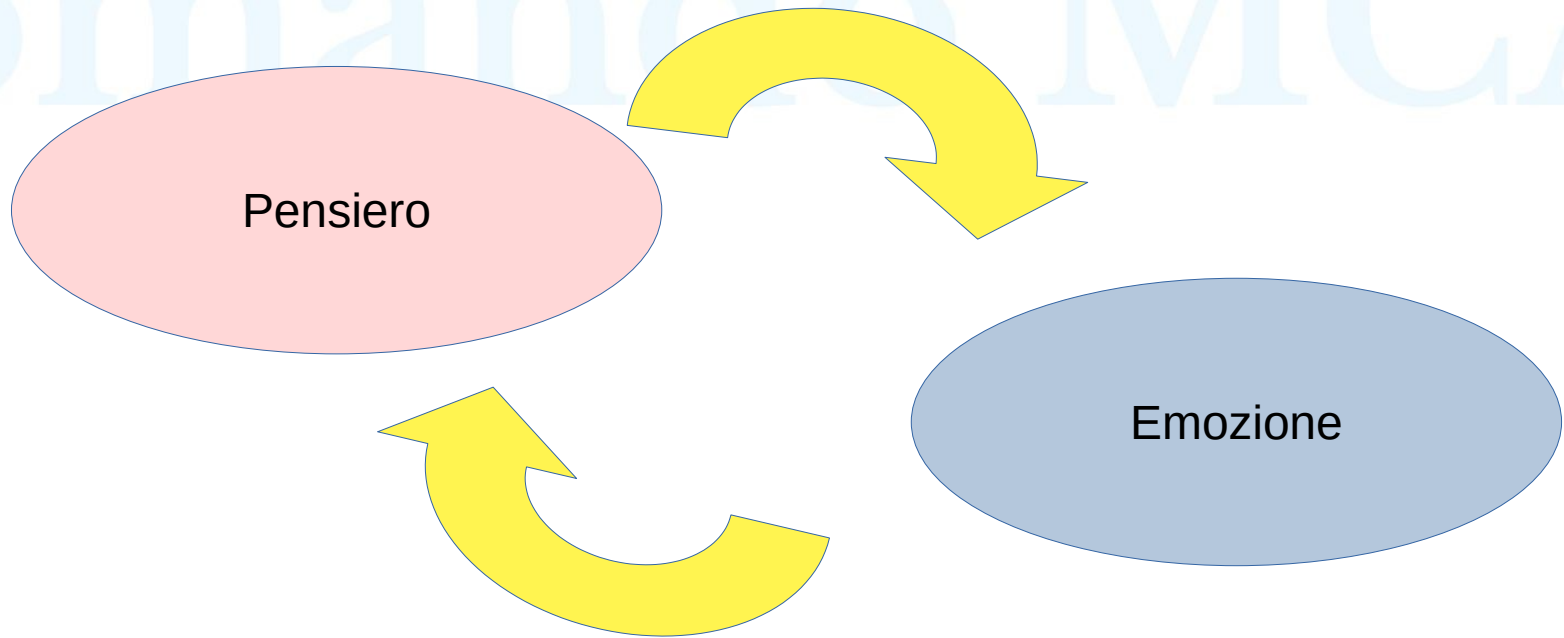


Solo in questo modo diventi una persona nuova. A questo punto ti accorgi che succedono cose inaspettate, significa che hai cambiato la tua vibrazione, agito in modo Quantico non Newtoniano.

“Ogni pensiero è una causa e ogni condizione è un effetto” Joseph Murphy



Facciamo circa 70 mila pensieri al giorno.  
I pensieri fanno parte di ogni attimo della nostra vita  
e creano il nostro dialogo interiore.  
Siamo talmente abituati ai nostri pensieri che non ci rendiamo neanche conto  
della loro qualità.  
Ogni pensiero crea un'emozione, ogni emozione influenza il corpo.  
Le emozioni rinforzano i pensieri.



Anche se non percepito a livello razionale, il pensiero manda incessantemente impulsi elettrici al cervello provocando reazioni fisiche nel corpo.



Co

CA

Siccome la maggior parte dei pensieri passa inosservata, impariamo ad osservare le emozioni, ossia la manifestazione dei pensieri e delle convinzioni nel corpo.



I pensieri positivi ci mettono in condizione di accedere al massimo del nostro potenziale.

I pensieri creano le emozioni ed influenzano il corpo fisico.

Creano la direzione, il focus, influenzano la percezione selettiva.



I pensieri negativi (70 – 80% del dialogo interno) provocano uno stress continuo al nostro organismo.

Pensieri negativi e emozioni negative danneggiano la salute fisica.

Chi pensa al passato vive nella tristezza, chi pensa al futuro vive con ansia.



2 voci nella testa.



Ogni pensiero mantenuto nella mente per 17 secondi aggancia  
un pensiero della stessa frequenza.

La mente calma è una rivelazione.

La difficoltà sta nel mantenere la mente calma.



<b>GAMMA</b> 	<b>25 - 100</b> <b>Hz</b>	Stati mistici Iper concentrazione
<b>BETA</b> 	<b>13 - 30</b> <b>Hz</b>	Stato di veglia Attenzione Attività quotidiana
<b>ALPHA</b> 	<b>9 - 14</b> <b>Hz</b>	Rilassamento Percezione Sogno Sogli lucidi
<b>THETA</b> 	<b>4 - 8</b> <b>Hz</b>	Alta creatività Sonno leggero
<b>DELTA</b> 	<b>1 - 3</b> <b>Hz</b>	Sonno profondo Risanamento fisico



Onde beta: 13 – 30 Hz

Stato di funzionamento normale, azione dinamica, studiare, concentrazione, prendere decisioni.

Basse 13 -16 Hz: rilassamento senza attenzione focalizzata: passeggiare, guardare i social, chiacchierare con gli amici a cena

Medie 16 – 20 Hz: concentrazione: seguire la lezione, ricordare i nomi, verificare la lista della spesa, cercare i quadrifogli

Alte: 21 – 30 Hz: situazioni stressanti (reali o immaginate), mente frammentata



Onde alpha: 9 – 14 Hz

Il ritmo naturale di lavoro della mente, rilassamento consapevole, attenzione vaga senza troppa concentrazione.

Pensiero creativo, apprendimento veloce, utilizzo di entrambi gli emisferi: 100 % del potenziale mentale, riprogrammazione del subconscio.

Immaginazione, pensiero basato sulle associazioni.

Donano tranquillità, pace interiore, attivano pensiero positivo, benessere.

Nelle meditazioni, sono il nostro primo obiettivo.



Onde Theta: 4 – 8 Hz

durante meditazioni profonde, stati di trance.

Il corpo dorme, accesso a risorse più ampie, intuizioni geniali, libero flusso di pensieri, connessione con il Quantum MCA, accesso a tutte le informazioni, sguardo profondo dentro la propria essenza, le idee arrivano non dalla testa ma dalla fonte superiore.

Durante la meditazione arriva sensazione di pace, beatitudine, unione con qualcosa di più grande, in questo stato le intenzioni sono lanciate senza resistenze subconscie.



Onde Delta: 1 – 3 Hz:

sonno profondo, senza sognare.



Onde Gamma: 25 -100 Hz

sei fuori dallo spazio e dal tempo, lo stato di coscienza dove diventiamo uno con Tutto, è legato con le emozioni di amore, compassione, gratitudine, correlato alla coerenza del cuore, super attenzione della mente, accesso a risorse più ampie, intuizioni geniali, libero flusso di pensieri, connessione con il Sé Superiore.

Durante la meditazione sensazione di pace, beatitudine, Unione. In questo stato le intenzioni sono lanciate senza resistenze subconscie.



Meditazione: Osservazione dei pensieri.



Consiglio MCA

# Il potere delle domande

La nostra mente è una macchina che dà risposte: non può non rispondere!

L'arte di porsi le domande.

Comando MCA



Come faccio a risolverlo?

Come faccio a trovare la strada più utile per me?

Qual è il modo più efficace, più semplice, più veloce per fare questa cosa?

Cosa devo comprendere?

Qual è il messaggio?

Cosa mi sta mostrando?

Qual è la convinzione che ostacola il mio obiettivo?

Qual è la cosa peggiore che mi succederebbe se...?

Qual è la cosa migliore che...?

Che cosa accadrebbe se non l'avessi più?

In caso di malattia, pensieri fissi, autosabotaggio della mente:

Da che cosa mi sta proteggendo?

Qual è il vantaggio di questa situazione?

A cosa mi serve?

A che cosa non voglio rinunciare?

