

Quantum MCA

Sintonizzati sulla frequenza dei tuoi desideri

In questo corso ci sono lezioni teoriche, esercizi e meditazioni.

Ogni meditazione ha la sua introduzione.

E' importante seguire prima la parte teorica per poter dopo passare agli esercizi pratici e alle meditazioni.

Tutto funziona meglio, quando sappiamo cosa stiamo facendo e perché.



La conoscenza senza gli strumenti rimane sempre pura teoria:
il cambiamento non avviene con la sola conoscenza.
Il cambiamento avviene grazie agli esercizi, grazie all'applicazione.
Esercizi, tecniche, meditazioni senza la conoscenza sono superficiali, spesso
applicati in modo sbagliato e portano pochi risultati.



La conoscenza e l'esperienza creano consapevolezza.

Conoscere le regole del gioco non è giocare.



Quaderno Quantum MCA



Esercizi e meditazioni



Sintonizzati con le frequenze dei tuoi desideri con:

Mente Cuore Anima.

Quando la mente è calma, il cuore libero e ti affidi all'anima
puoi metterti nelle vibrazioni di ciò che desideri.



Esprimi un desiderio...




Qua

MICA



*Se vuoi capire i segreti dell'universo
pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione*

Nikola Tesla



***Tutto è energia e questo è tutto quello
che esiste. Sintonizzati alla frequenza
che desideri e non potrai fare a meno
di ottenere quella realtà.***

Albert Einstein

Crescere al livello dei desideri



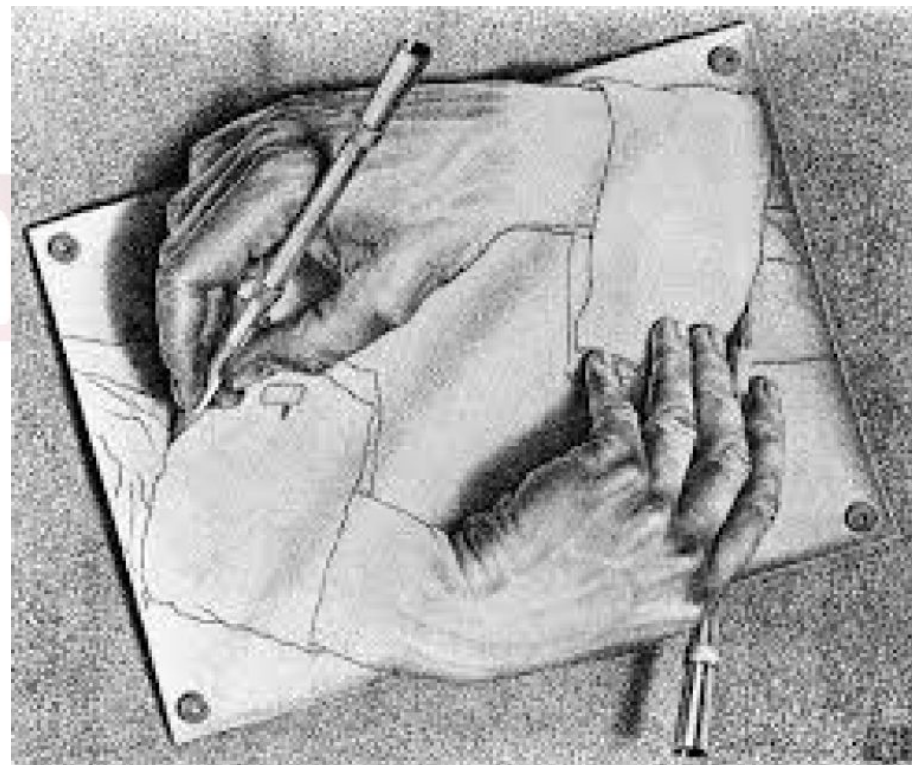
Qua

ICA

Il mondo delle intenzioni è il mondo dei paradossi:

cadere in alto,
tornare avanti.

Non ci sono regole, serve un equilibrio
molto sottile,
che puoi scoprire dentro di te.



Desideri

- In prima persona
- In presente
- In positivo
- Per il massimo bene di tutti
- Fanno cantare l'anima



Quantu

Intenzioni



Quan

L'intenzione è un bit d'informazione

Le emozioni sono un'onda che porta l'informazione: più le tue emozioni sono elevate più velocemente si realizza ciò che chiedi.

Perché a volte non funziona? Serve perseveranza ed affidarsi all'ignoto.

Serve perseveranza ed affidarsi all'ignoto.

Sii saggio, credi nell'impossibile.



Obiettivo vs Intento

Obiettivo	Intento
Mente/ego	Anima/cuore
Che cosa vuoi?	Per che cosa ti serve?

Altre differenze:

Riguarda il futuro	Che cosa mi serve ora?
Le cose che voglio ottenere e la mia direzione (sono deciso per ottenere XY)	Verso quale direzione mi sto muovendo, energia, attenzione, presenza (sono aperto all'ignoto)
Che cosa ottengo fuori?	Essere dentro di sé, come divento?

Intento:

- serve uno scopo più grande
- non è speranza, è sicurezza, certezza
- non è ordine con le pretese: lo voglio ora, con controllo, senza pace e tranquillità
- non coinvolge gli altri
- accetto con umiltà ciò che arriva anche se non è esattamente ciò che ho chiesto, mi fido che è la cosa migliore per me in questo momento



Il vero lavoro è capire che cosa vuoi realmente.

Forse non sai che hai bisogno di questa cosa?

Umiltà e uscire dall'ego sono indispensabili per il viaggio nel Quantum MCA.

Nella prima parte della vita costruiamo la personalità e poi cominciamo a cadere, perché non si può costruire all'infinito.

Se cadiamo, e ci diamo il permesso per farlo, senza resistenze, cadiamo più consapevoli, conosciamo noi stessi: ci risvegliamo.



***Dierto ogni maledizione,
c'è sempre una benedizione.***

L'intenzione è come il messaggio nella bottiglia: le onde sono le nostre emozioni.

***Lanciare un intento
è come lanciare
un messaggio nella bottiglia.
Lascialo portare dalle onde.***



Qua

MCA

La sfida più grande:

Sapere ciò che vuoi, ma senza attaccamento al risultato.

Essere specifici, precisi ma elastici.

Agire senza sforzo, stare nel flusso.

Essere presenti in ciò che vogliamo.



Il viaggio nel Quantum MCA è un viaggio dentro sé stessi per capire ciò che si vuole realmente.

Non ci sono regole, serve un equilibrio molto sottile, che puoi scoprire solo tu.

Le intenzioni si avverano per quanto ci sentiamo meritevoli, dipende dalla percezione del nostro valore.

Quantum

Il vero lavoro è capire che cosa vuoi realmente.

Che cosa vuole
MenteCuoreAnima?



Compito 1

Pensa a qualcosa che non funziona nella tua vita.
Qual è la tua intenzione per questa situazione?
La tua intenzione è chiara?
E' congrua con le tue azioni?



Compito 2

1. Per arrivare all'intenzione MenteCuoreAnima:

scrivere almeno 5 - 7 volte:

- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?



Compito 3

Pensa con intenzione a tutte le azioni: prendere il caffè, fare la spesa, litigare.

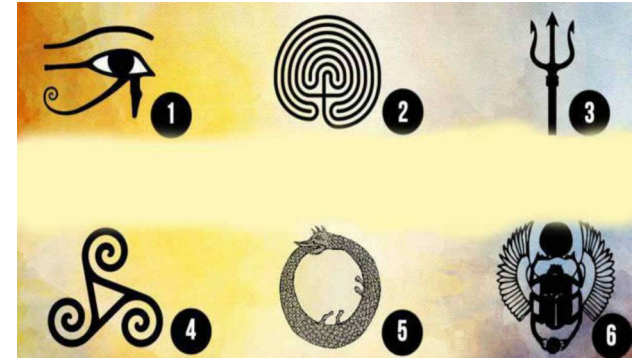


Compito 4

Scrivere 2 – 3 intenzioni e abbinare l'intenzione ad un simbolo.

Unire l'intenzione con pensieri, parole, azioni.

Meglio lavorare su 1 – 2 intenzioni per volta.
Importante che non siano in conflitto.



Meditazioni:

1. Meditazione della lampadina.
2. Meditazione Alpha.
3. Oceano dell'abbondanza.

Quant

