

Lezione 2

Quantum MCA

Sintonizzati sulla frequenza dei tuoi desideri

Domande:

1. Pensiero magico.
2. Non so come ci si sente essere amati.
3. Non riesco ad immaginare bene la stanza, vedo alberi.
4. Si può chiedere per gli altri?
5. Non riesco a percepire l'effetto che anticipa la causa.



Al nostro livello più elementare noi non siamo una reazione chimica, ma una carica energetica.

Gli esseri umani, e tutte le cose viventi, sono un'unione di energia in un campo di energia connesso a ogni altra cosa esistente nell'universo.

Questo campo di energia pulsante è il motore centrale del nostro essere e della nostra consapevolezza, l'alfa e l'omega della nostra esistenza.

Non esiste una dualità 'io' e 'non io' dei nostri corpi in relazione all'universo, ma un unico campo di energia fondamentale.

Questo campo è responsabile per le funzioni più alte della nostra mente, ed è la fonte di informazioni che guida la crescita dei nostri corpi.

I nostri cervelli, i nostri cuori, la nostra memoria sono – in verità, un progetto dell'universo per tutte le epoche.

E' il campo, piuttosto che i germi o i geni, la forza che determina in maniera definitiva se siamo sani o se siamo malati, ed è la forza che deve essere utilizzata per guarire.

Noi siamo uniti, connessi e indivisibili dal nostro universo, e la nostra unica verità fondamentale è la nostra relazione con esso. Come aveva espresso Einstein "il campo è l'unica realtà".

Lynne McTaggart

Una delle teoria della fisica quantistica ci insegna che i fotoni, le più piccole particelle si possono manifestare o come materia o come onda.

I fotoni, si muovono in continuazione e potenzialmente possono essere ovunque nel Campo Quantico delle Infinite Possibilità.

L'unico momento in cui si manifestano come materia è quando vengono osservati.

Si manifestano dove l'osservatore si aspetta di vederli.

Questo fenomeno è chiamato collasso della funzione d'onda.



La nostra intenzione (bit di informazione) e la nostra aspettativa determinano dove collassa la funzione d'onda, dove l'onda diventa la materia.

Se l'osservatore non guarda, il fotone può essere in più posti contemporaneamente nel campo delle infinite possibilità!

In psicologia questo fenomeno viene chiamato: la profezia che si auto avvera.



I desideri ci fanno evolvere.
Per realizzarli siamo spinti a scoprire i nostri limiti ed andare oltre.
Che cosa vuoi dalla tua vita?



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?

Qual è la forza che ti spinge a desiderare?
Allontanarsi dalla mancanza, andare verso il piacere?

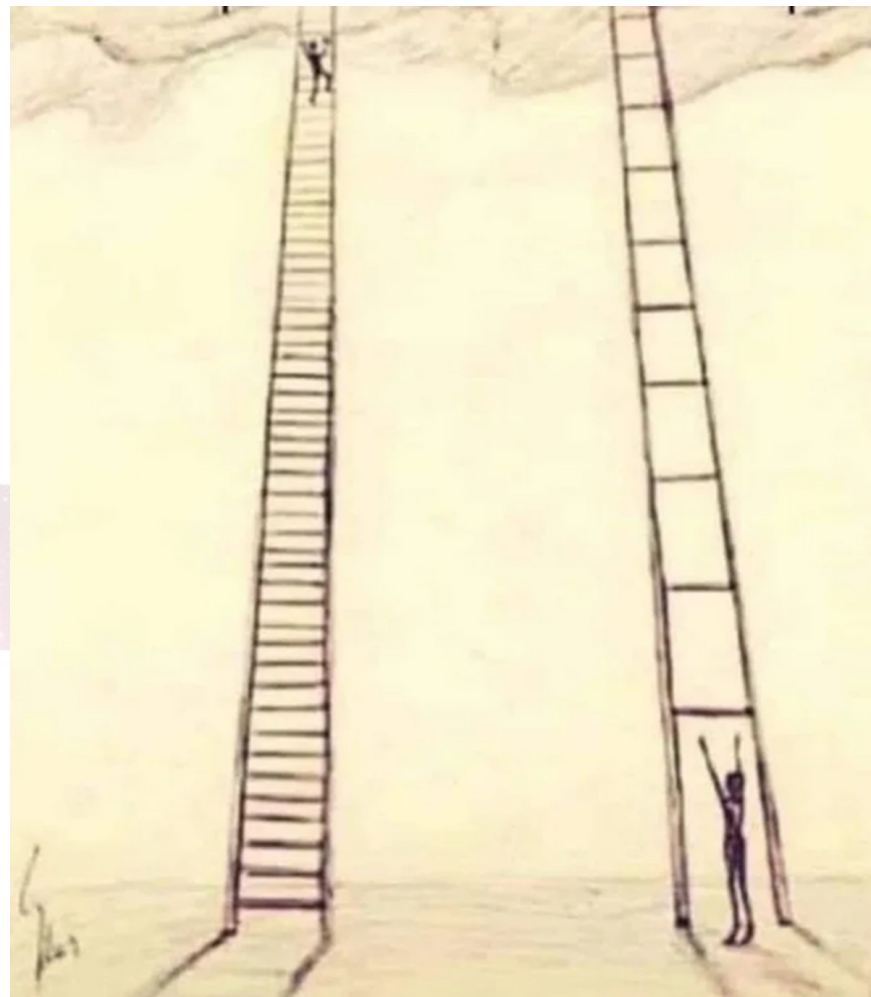
Mancanza	Piacere
Paura di essere respinto, rifiutato, criticato, giudicato.	Amor proprio, voglia di evolvere, gioia, curiosità, sperimentare la qualità della vita.
Bisogno di essere accettato, amato, riconosciuto, rispettato, bisogno di essere al sicuro.	Scelgo ciò che voglio, decido di realizzarlo.
Avere, fare.	Essere.

Non attaccamento al risultato:
Sono tranquillo, sereno e felice se il desiderio si realizza e...
sono altrettanto tranquillo, sereno e felice se il desiderio NON si realizza.

Se ancora il mio desiderio non si è realizzato (ed è passato il tempo “tecnico”)
è perché sotto si nasconde l’attaccamento al risultato.



Desideri realistici, altrimenti la mente li boicotta.
Piccoli passi per grandi risultati.



Quantum

L'attenzione porta l'intenzione.
L'energia va dove va la consapevolezza.

Ciò che annaffi cresce, ciò che trascuri appassisce.
Se ti concentri sulla mancanza, crei più mancanza nella tua vita.



Abbiamo sempre le intenzioni ma non sempre sono consapevoli.



Quar

MCA

L'intenzione organizza la realizzazione e riguarda il futuro;
la mente, il cuore e l'azione sono nel presente.

L'intenzione si realizza nel futuro se la tua attenzione è in continuo presente.

Il nostro compito è curare il livello di energia qui ed ora!



Non cercare motivazione, crea un'abitudine!
Neuroplasticità della mente.



Attività della mente:

pensare, capire, ricordare, analizzare, riflettere, creare,
spostare l'attenzione, interpretare le emozioni.

Come indirizzare la percezione e l'attenzione per realizzare le intenzioni?

Non puoi cancellare il pensiero, lo puoi solo sostituire con un altro.

Il cervello è uno dei più complessi organi del nostro corpo.



La mente calma è una rivelazione.



Qua

CA

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.

Ogni stato psichico ed ogni stato di coscienza corrispondono a determinate onde cerebrali.

Le onde cerebrali sono la dimostrazione dell'attività bioelettrica del cervello.

Quar



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



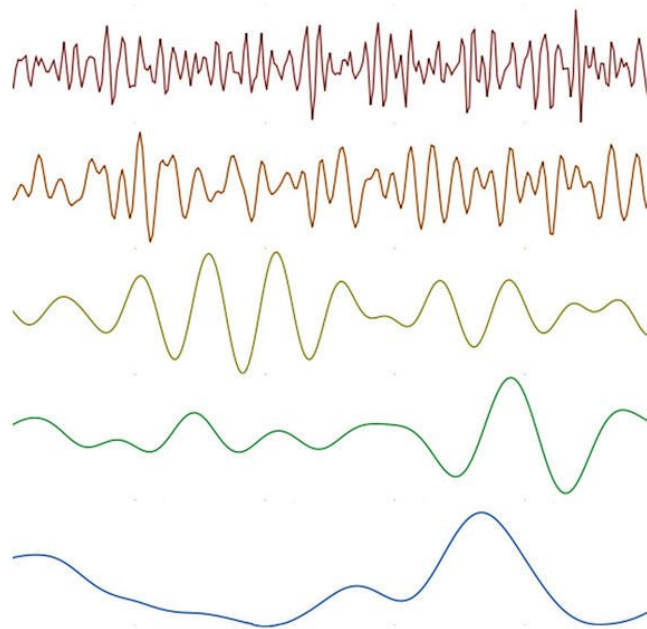
Onde Delta: 1 – 3 Hz:

sonno profondo, senza sognare.

Il disturbo della fase delta è stato notato in svariati casi di: schizofrenia, alcolismo, dipendenze, depressione, epilessia, diabete.

Quanti

Grafico delle Onde Cerebrali



Onde Gamma
30 - 90 Hertz
Stati di grande energia
e poteri psichici.

Onde Beta
14 - 30 Hertz
Soggetto cosciente.

Onde Alpha
8 - 13,9 Hertz
Veglia ad occhi chiusi,
stati iniziali di meditazione.

Onde Theta
4 - 8 Hertz
Stato di profonda esperienza
meditativa e creativa.

Onde Delta
0,5 - 3 Hertz
Sonno profondo senza sogni,
guarigione e connessione Divina.

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.

I monaci tibetani meditano negli stati gamma.



Domande:

1. Pensiero magico.
2. Non so come ci si sente ad essere amati.
3. Non riesco ad immaginare bene la stanza, vedo alberi.
4. Si può chiedere per gli altri?
5. Non riesco a percepire l'effetto che anticipa la causa.



Compito 1

Che cosa è importante per te in questo momento?
Con quali emozioni vuoi cominciare i cambiamenti: hai bisogno di cambiare
o sei spinto dalla curiosità e gioia di sperimentare la vita?
Scrivilo nel quaderno.



Compito 2

Che cosa osservi nel mondo intorno a te?
Dove maggiormente poni la tua attenzione?
Ciò che noti dipende dal tuo stato d'animo? O forse il contrario?
Scrivilo nel quaderno.

Qu



ICA

Compito 3

Descrivi il tuo ambiente quotidiano: spostamenti, persone, relazioni, atmosfera a casa e al lavoro.
Come ti influenzano?

Scrivilo nel quaderno.



Compito 4

Quanto sei consapevole ogni giorno? Di quanti pensieri ti accorgi?
Stai notando di più le tue intenzioni rispetto alla settimana precedente?
O forse ancora fai tutto in modo automatico?
Quali sono i momenti della vita in cui vuoi essere più consapevole?
Pasti? Relazioni? Cura del proprio benessere?
Scrivilo nel quaderno.



Meditazioni:

1. Osservazione dei pensieri
2. Allungamento della consapevolezza dentro il corpo.
3. Meditazione per svuotare la mente.

Quantu

