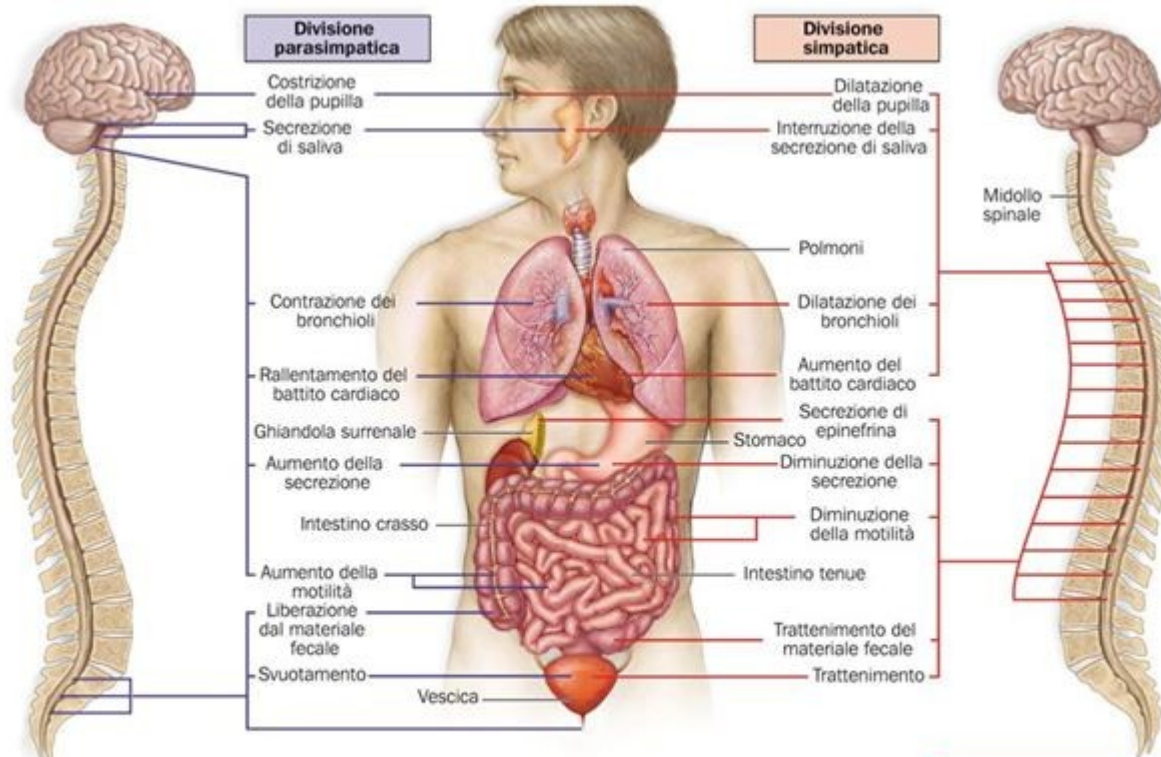


Lezione 2

Quantum MCA

Guarisci il passato e cambia il futuro

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



Le cose sono cominciate a cambiare dopo le ricerche fatte su monaci buddisti, yogi, Wim Hoff.



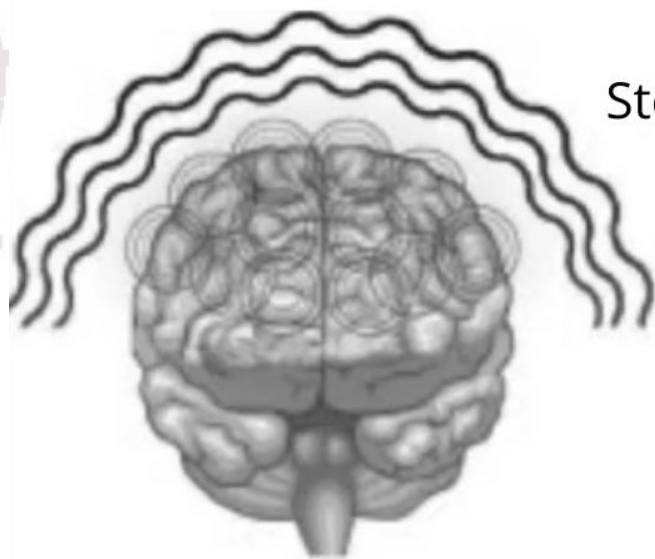
Noi siamo un campo elettromagnetico: ogni organo, ogni, tessuto, ogni cellula, ogni molecola del nostro corpo è un campo elettromagnetico. L'attività elettrica degli organi (o parti di essi) può essere rilevata, per esempio con ECG, EEG, EcorticoG.

Tutti questi campi vibrano all'unisono e generano una frequenza unica e irripetibile, come un'impronta digitale, per ogni essere umano.



La mente calma è una rivelazione: coerenza del cervello

Sento amore,
pienezza, mi fido
dell'Universo

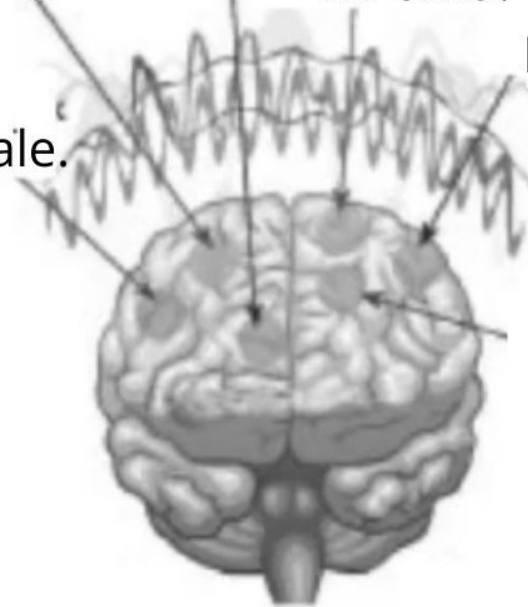


Non riesco a
dormire. Nessuno
mi ama.
E' ingiusto.

Sto male.

Non ho mai
tempo.

I soldi non
mi bastano.



Q

A

La consapevolezza è qualcosa
di superiore alla mente.

Quantu



***E' la consapevolezza
a creare la mente,
non la mente che crea la
consapevolezza.***

TheArtofMind

Percepiamo la realtà attraverso i 5 sensi, che risiedono nella testa, quindi poniamo prevalentemente attenzione alla testa, alla mente, ma...

Nella 5° settimana di gravidanza si sviluppa il cuore.



L'obiettivo di questa lezione è imparare la coerenza del cuore.

Che significa?

Il cuore, oltre a funzionare 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.





Nel 1991 il dott. Childre fondò l'HeartMath Istitute.

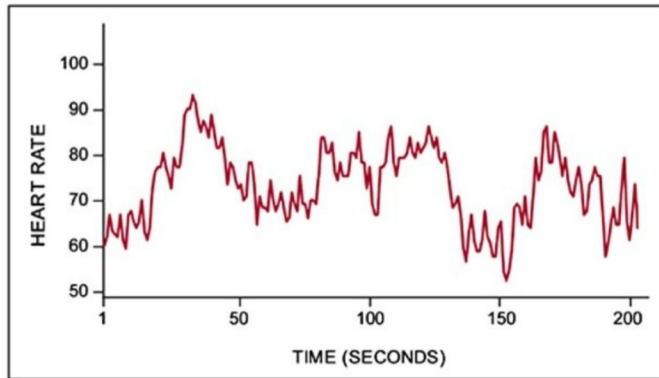
Da 40 anni lavora sulle ricerche che esplorano i meccanismi fisiologici con cui il cuore e il cervello comunicano e come l'attività del cuore influenzi la nostra percezione, le emozioni, l'intuizione e la salute.

La coerenza si misura con la variazione del battito cardiaco (HRV)
Emozioni positive – battito coerente, assonanza.
Emozioni negative – battito incoerente, dissonanza.

Heart Rhythm Patterns

HRV Incoherence

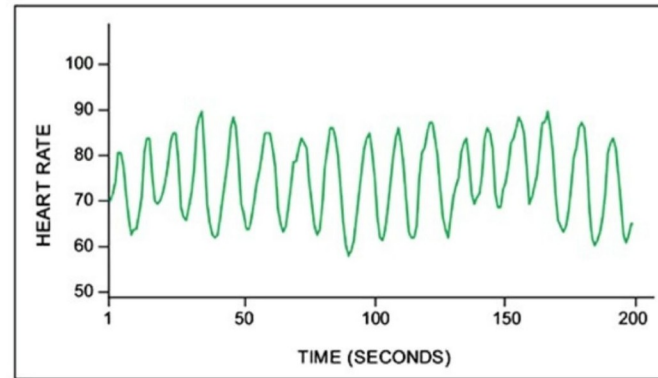
frustration, irritation, anxiety, worry



Inhibits brain function – impairs performance

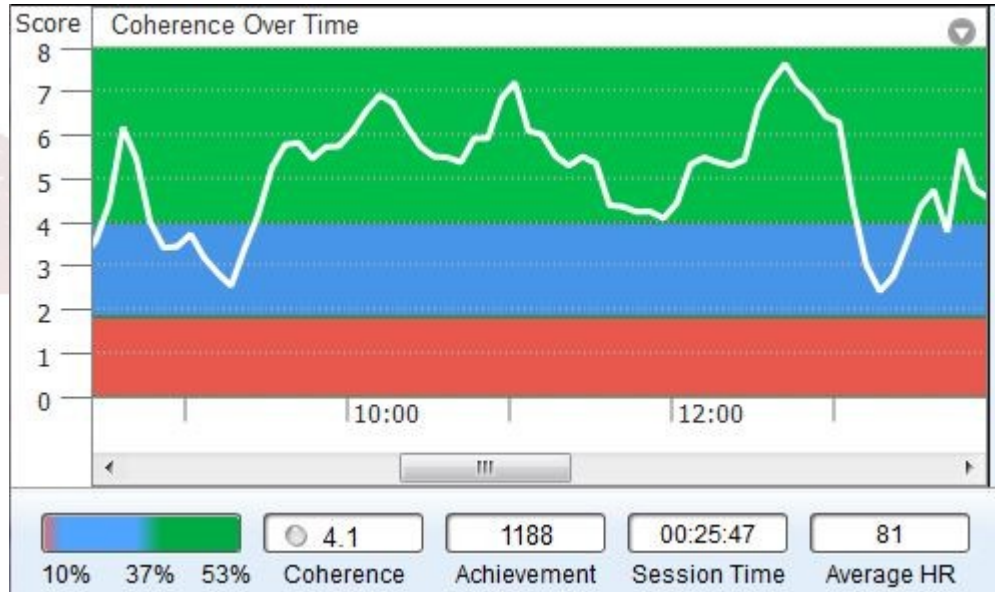
HRV Coherence

positive emotions, appreciation, love, care



Facilitates brain function – promotes optimal performance

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



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

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 nervoso autonomo.

Quantu



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.



Qua

MCA



Dott. Childre

“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 e intuitive.”

Come fa il cuore a bypassare la mente?

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

Vantaggi della coerenza:

- ★ salute, sistema immunitario potenziato
- ★ si alza il livello di energia
- ★ migliora il pensiero analitico e logico, prendiamo meglio le decisioni
- ★ concentrazione, vediamo più chiaro
- ★ siamo resistenti nelle difficoltà
- ★ troviamo più facilmente le soluzioni
- ★ 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
- ★ abbiamo più compassione



Il cuore è l'Imperatore: il direttore d'orchestra.



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

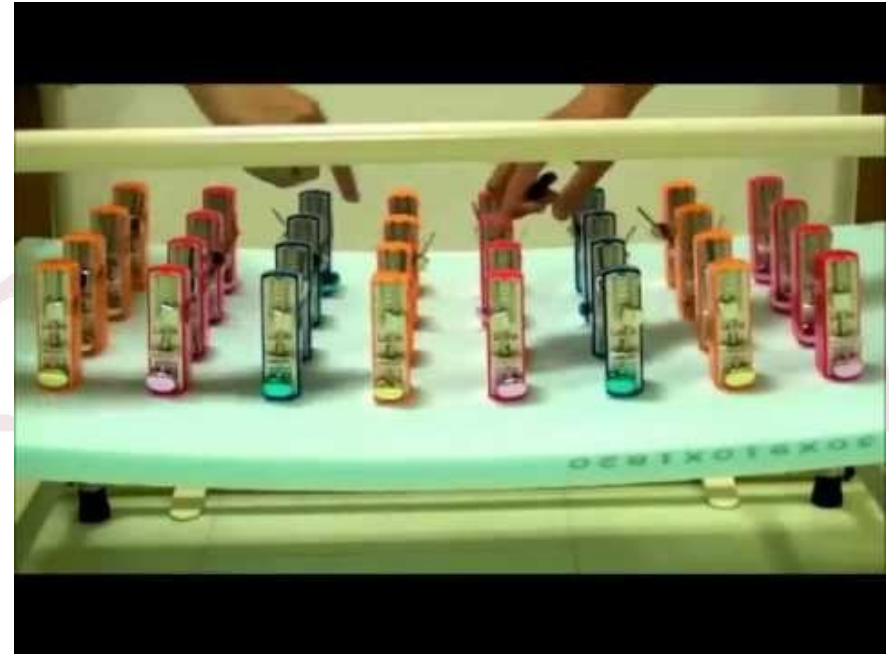
Il risultato è più della somma delle
singole parti.

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.



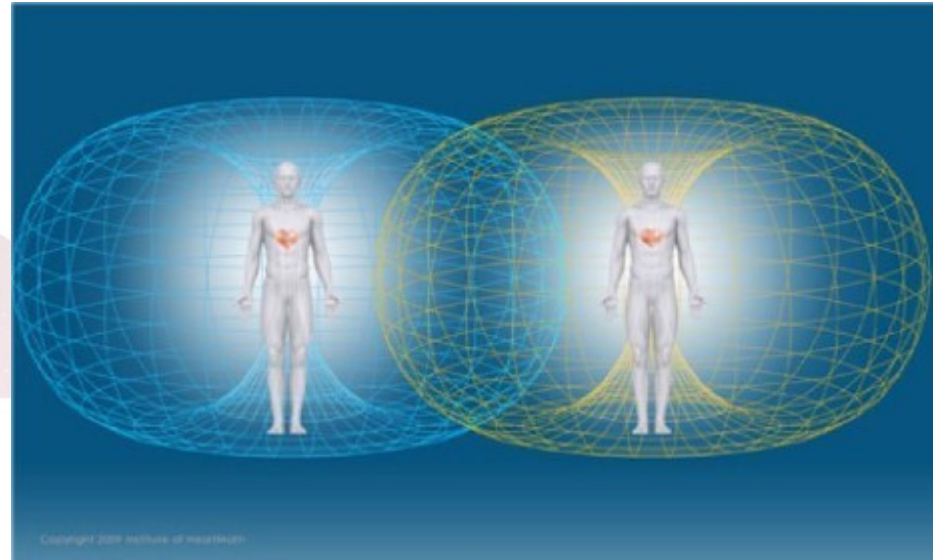
Il campo elettromagnetico del cuore è un toroide,
che si propaga da 1 metro e mezzo fino a 3 metri.

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



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).



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

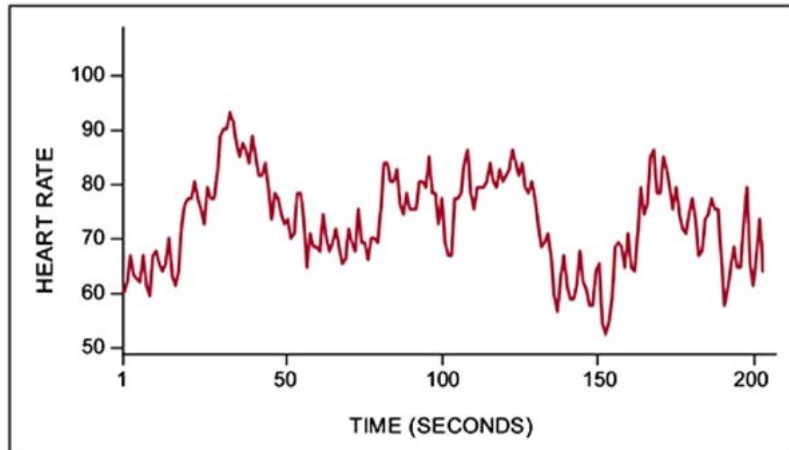
La coerenza completa è quando i 2 emisferi sono in fase tra di loro (bilanciati) e in fase con il cuore.

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

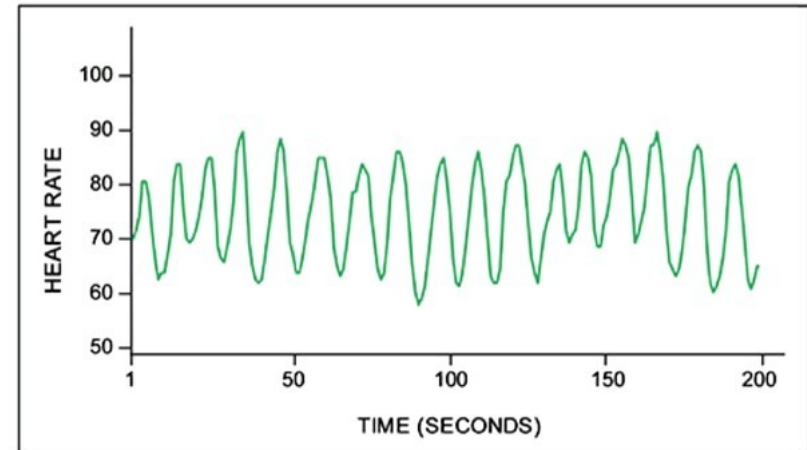
frustration, irritation, anxiety, worry



Inhibits brain function – impairs performance

HRV Coherence

positive emotions, appreciation, love, care



Facilitates brain function – promotes optimal performance

Il perdono è una forza trascendentale che libera.
Funziona come una legge mistica che governa il mondo.
Non puoi perdonare dal livello della mente.
Il perdono è un atto che va oltre la mente.
Devi imparare ad usare un'altra forza interiore per fare questo cambiamento.



Il pieno perdono non è possibile dal livello della mente.
Il perdono deve partire dal cuore.



Qu

CA

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.



Lo psicologo Robert A. Emmons ha effettuato uno studio sulla gratitudine che coinvolgeva tre diversi gruppi di persone. Al primo gruppo fu chiesto di annotare alla fine di ogni settimana 5 cose di cui essere grati; al secondo di scrivere 5 problemi affrontati e al terzo 5 situazioni vissute. Lo studio ha dimostrato che dopo un periodo di 10 settimane, il primo gruppo si sentiva più felice rispetto agli altri due. Gli appartenenti al “gruppo della gratitudine” avevano dimostrato un atteggiamento più ottimistico, maggiore benessere e tendenza ad allenarsi di più rispetto agli appartenenti agli altri gruppi.



La gratitudine è uno stato mentale molto potente, capace di creare abbondanza.
Più focalizziamo i nostri pensieri su ciò che già è presente nella nostra vita
e più stiamo accettandola creando gioia e benessere.

In questo modo mandiamo la frequenza all'universo:
“vibro la felicità” e attrai ciò che vibri.

Se la nostra mente si focalizza su ciò che è già presente con un senso di apertura,
felicità e gratitudine, sarà molto più disposta ad attrarre altre cose, in un circolo
virtuoso inesauribile.

Quando accettiamo il nostro presente, la sofferenza svanisce
e anche gli eventi più dolorosi assumono tonalità differenti.



Compito 1

Compito facile:

Scrivi 5 cose che apprezzi in te per una settimana.

Scrivi 5 cose che apprezzi negli altri per una settimana.

Sfida più grande:

Scrivi 5 cose che apprezzi in te per un mese.

Scrivi 5 cose che apprezzi negli altri per un mese.



Compito 2

Compito facile:

Scrivi 5 cose che hai, o hai avuto per le quali sei grato per una settimana.

Scrivi 5 cose che hai fatto per le quali ti sei grato per una settimana.

Sfida più grande:

Scrivi 5 cose che hai, o hai avuto per le quali sei grato per 21 giorni.

Scrivi 5 cose che hai fatto per le quali ti sei grato per 21 giorni.



Compito 3

Compito facile:

Scrivi e perdona 5 cose che vorresti perdonare a qualcuno.

Scrivi e perdona 5 cose che vorresti perdonare a te stesso.

Sfida più grande:

Scrivi e perdona una cosa al giorno che vorresti perdonare a qualcuno, per 28 giorni.

Scrivi e perdona una cosa al giorno che vorresti perdonare a te stesso, per 28 giorni.



Meditazioni:

1. Coerenza del cuore.
2. Meditazione del perdono.
3. Meditazione della gratitudine.

Quant

