

## Lezione 3

# Quantum MCA

**Guarisci il passato e cambia il futuro**

Se vuoi andare sulla Luna prepara il viaggio su Marte!  
Mira in alto, male che vada ti troverai tra le stelle.



Per volare in alto ti devi liberare dal peso delle emozioni legate al passato e al futuro, come dolore, risentimento, sensi di colpa, paura.



Il perdono è una forza trascendentale che libera.  
Funziona come una legge mistica che governa il mondo.

Non puoi perdonare dal livello della mente.

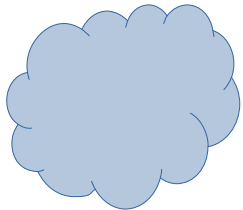
Il perdono è un atto che va oltre la mente.

Devi imparare ad usare un'altra forza interiore per fare questo cambiamento.



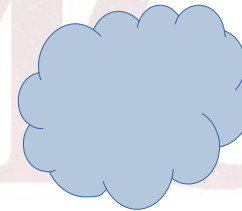
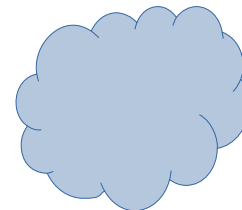
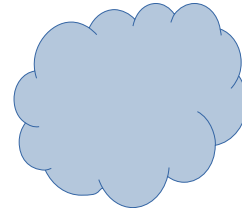


Risentimento  
verso gli altri




Risentimento  
verso me  
stesso

Sensi di colpa



La gratitudine è uno stato mentale molto potente, capace di creare abbondanza.





***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***

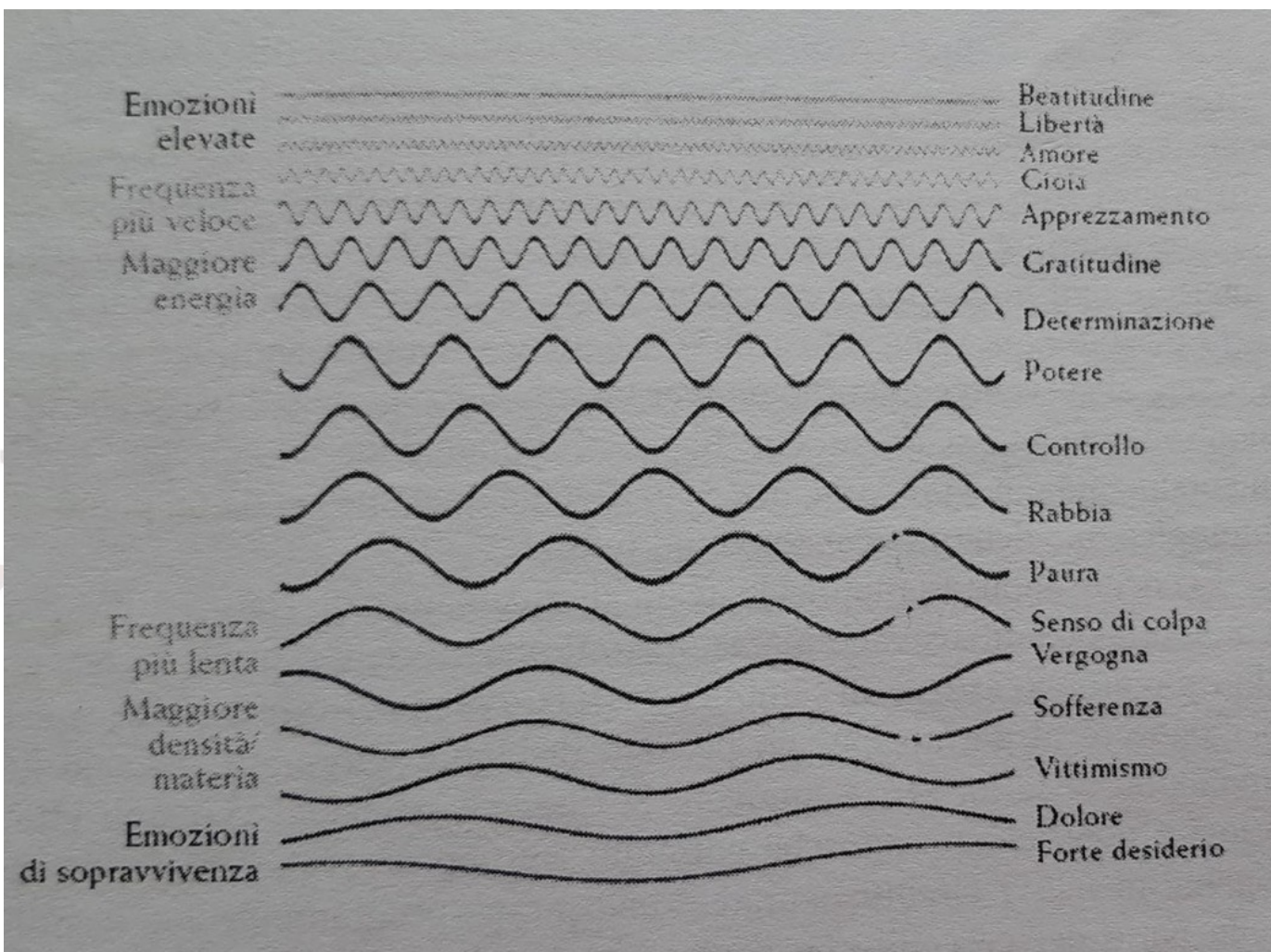
Le emozioni sono energie in movimento.  
Sono come un'onda che porta la nostra intenzione nel Quantum.

**Possono essere di frequenze alte o di frequenze basse.**

Le emozioni di frequenze basse bloccano i desideri.

Più le emozioni sono elevate più velocemente realizziamo i desideri.





Più bassa è la frequenza, meno sei consapevole e il mondo ti sembra caotico,  
senza senso.

Man mano che ti elevi percepisci di più e comprendi la perfezione in tutto.

Se la densità delle emozioni è alta filtra poca luce.

Più alzi le frequenze, più entra la luce, più aumenta la consapevolezza  
e la capacità di manifestare.

Tutto è più veloce.



La sofferenza è SEMPRE legata alla personalità,  
ci spinge ad evolvere,  
ci porta a comprendere che siamo molto di più di pensieri ed emozioni.



Livello	Log	Emozione	Visione della vita
Illuminazione	700 - 1000	Ineffabile	Pura esistenza
Pace	600	Beatitudine	Perfetta
Gioia	540	Serenità	Completa
Amore	500	Riverenza	Benevola
Ragionevolezza	400	Comprensione	Piena di significato
Accettazione	350	Perdono	Armoniosa
Buona volontà	310	Ottimismo	Speranzosa
Neutralità	250	Fiducia	Soddisfacente
Coraggio	200	Determinazione	Fattibile
Orgoglio	175	Disprezzo	Esigente
Rabbia	150	Odio	Antagonistica
Desiderio	125	Brama	Deludente
Paura	100	Ansia	Spaventosa
Afflizione	75	Rammarico	Tragica
Apatia	50	Disperazione	Senza speranza
Colpa	30	Biasimo	Funesta
Umiliazione	20	Umiliazione	Miserabile

↑

P  
O  
T  
E  
R  
E

↓

F  
O  
R  
Z  
A

Adattato da D. Hawkins (M.D., Ph.D.), "Power vs. Force: The Hidden determinants of Human Behaviour"

Emozioni  
che creano  
unione

ICA

Emozioni  
che creano  
separazione

## Vergogna - 20

Mi sento in colpa per tutto, sono nervoso, teso, vivo di rimorsi, mi sento sminuito.

Voglio sparire, morire, sono cattivo con me stesso e gli altri, mi auto punisco.

La vita è ripugnante. Quantum mi disprezza.

L'emozione predominante è l'umiliazione.

Voglio morire.



Qu

CA

## Sensi di colpa - 30

Rimpiango i miei comportamenti del passato.

Atteggiamento: "io sono innocente e il mondo è cattivo".

Sono debole, impotente, mi tratto male, vivo di rimpianti, odio; do le colpe a tutti e tutto.

Autodistruzione, sminuisco gli altri per sentirmi meglio.

La vita è dannosa. Quantum è vendicativo.

L'emozione predominante è l'accusa,

Atteggiamento distruttivo.



## Apatia - 50

“Non posso, non ce la faccio, questo non ha senso, tanto non cambia nulla, a chi importa?”

Pessimismo, negatività, impotenza, vuoto interiore, si è senza energie, stanchi, ci si lamenta sempre, depressione, mancanza di voglia di vivere, rassegnazione, cadere nelle dipendenze, si vive nella povertà e nell'isolamento sociale.

La vita è senza speranza. Quantum mi condanna.

L'emozione predominante è la disperazione,  
Sono rassegnato.



Afflizione - 75

“Se fossi, se avessi”

Nostalgia del passato, rimpianti e rimorsi, niente può compensare le perdite.  
Vivo con tristezza, dispiacere, malinconia, svogliatezza, infelicità, solitudine, delusione.

Mi lamento, mi piango addosso, mi chiudo in me stesso.

La vita è tragica. Quantum mi ignora.

L'emozione predominante è lo scoraggiamento.

Vivo di rimpianti.



## Paura - 100

Paura di essere rifiutato, fallire, ammalarsi, farsi male, perdere cose, persone, vita.

La vita è piena di pericoli e trappole.

Vivo in continua tensione, timore, preoccupazioni per tutto, confusione,  
attacchi di panico, fobie.

Può essere una forza motivazionale.

La vita è spaventosa. Quantum punitivo.

L'emozione predominante è l'ansia,

Mi ritiro dalla vita.



## Desiderio - 125

“Devo averlo, devo apparire al meglio, è mio, senza questo muoio”

Desiderio, ossessione, continua sensazione di mancanza, bisogno di controllo.

Eccitazione, possesso, bramosia.

La vita è deludente. Quantum rifiutante.

L'emozione predominante è la bramosia.

Atteggiamento di dipendenza.



## Rabbia - 150

“Devo finalmente fare qualcosa, non gliela faccio passare liscia, è ingiusto”

Rabbia, offesa, tenere il broncio, frustrazione, scontentezza, irritazione, amarezza, odio verso gli altri, invidia, competizione, vendetta.

Può essere costruttiva o distruttiva.

La vita è avversa. Quantum vendicativo.

L'emozione predominante è l'odio.

Atteggiamento aggressivo.



## Orgoglio - 175

“Sono infallibile, il migliore, tu non sei nessuno”

Disprezzare gli altri, avversione verso gli altri, nausea, arroganza, si alza l'autostima.

Si tende a controllare, cresce il potere personale e... si blocca la crescita.

Pericolo di perdere tutto, perché non puoi fermare la crescita.

La vita è ardua. Quantum indifferente.

L'emozione predominante è il disprezzo.

Atteggiamento di esagerazione.



## Coraggio - 200

“Ce la farò, che cosa posso fare per migliorare?”

Fiducia in sé stessi, voglia di agire.

Primo livello positivo: dai al mondo la stessa quantità di energia che prendi!

Cerchi sfide ed eccitazione. Sei determinato ad arrivare ai tuoi obiettivi.

Autocritica costruttiva ti serve per migliorare te stesso e la qualità della tua vita.

La vita è realizzabile. Quantum permissivo.

L'emozione predominante è affermare sé stesso.

Atteggiamento di affermazione del proprio valore.



## Neutralità - 250

Ragioni prima di agire, valuti la situazione, sai che trovi sempre le soluzioni.

Tranquillità, equilibrio, stabilità emozionale, elasticità, pazienza, sicurezza.

Vedi le cose negative come opportunità di migliorare.

Facilmente collabori con gli altri.

La vita è soddisfacente. Quantum mi aiuta.

L'emozione predominante è la fiducia,

Atteggiamento di liberazione.



Buona volontà - 310

Posso ottenere l'impossibile.

Vivi più veloce, senza sforzo con grande motivazione, sei pieno di energia.

Porti tutto a termine, cresci velocemente, sei artefice della tua vita.

La vita è piena di speranza. Quantum pieno di ispirazioni.

L'emozione predominante è ottimismo.

Si vive di intenzioni.



Quantum

ICA

## Accettazione - 350

Autocontrollo delle emozioni, equilibrio, voglia di fare, felicità che viene da dentro.

Gli eventi esterni non ti influenzano più, sei focalizzato sugli obiettivi.

La tua visione è a lungo termine e hai molta pazienza.

Accetti tutto così com'è.

La vita è armoniosa. Quantum misericordioso.

L'emozione predominante è il perdono.

Atteggiamento trascendente.



Ragione - 400

Tutto ha un senso, tutto è perfetto.

Vivi nella comprensione, tranquillità, creatività massima.

Studi, apprendi, hai sete di sapere e di conoscere.

La vita è ricca di significato. Quantum saggio.

L'emozione predominante è la comprensione.

Atteggiamento astratto.



## Amore - 500

“Tutti siamo uniti, quindi che cosa posso fare per rendere il mondo un posto migliore?”

Gentilezza, bontà, fiducia, stare al servizio degli altri, sincerità, conforto.

La vita è benevola. Quantum amorevole.

L'emozione predominante è la reverenza.

Atteggiamento di rivelazione.



## Gioia - 540

“Tutto è bellissimo e divino, amo la vita!”

Felicità, pienezza, soddisfazione, piacere, gioia, senso di umorismo.  
Gioia di esistere, ispirazioni, essere meravigliati dalla vita come bambini.  
Molta influenza sugli altri, capacità di sentire le frequenze degli altri.

La vita è completa. Quantum è tutt'uno.

L'emozione predominante è la serenità interiore.

Sei una persona nuova.



Pace - 600

Liberazione dall'ego e dal giudizio, vivi senza attaccamenti e desideri,  
si ferma il dialogo interiore, vivi nel continuo presente perfetto.

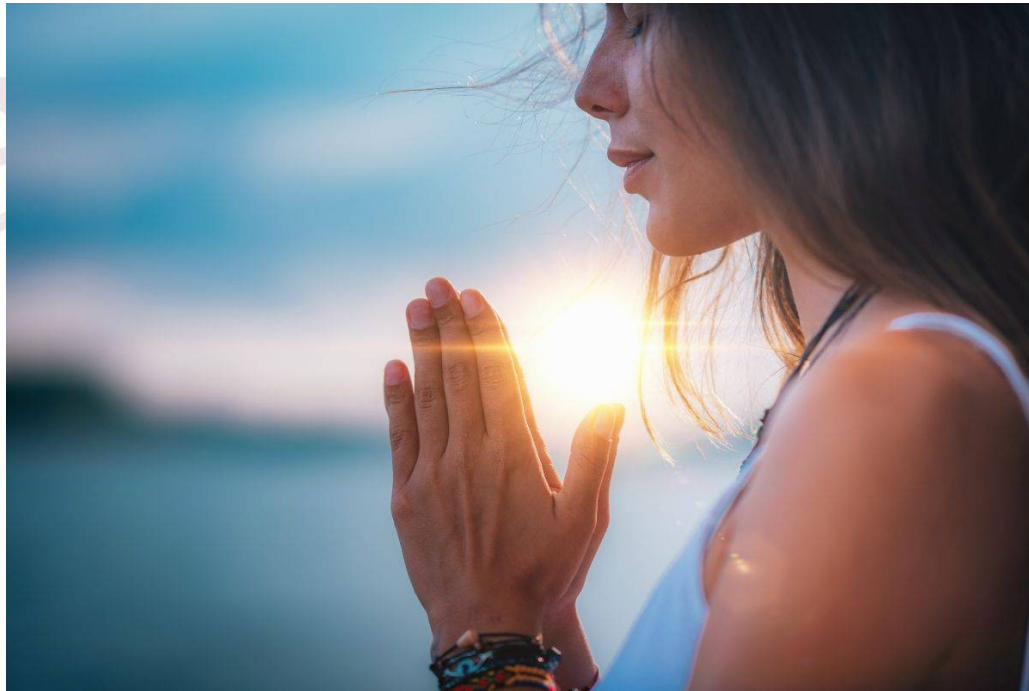
Tutto è Uno.

Una persona su 10 milioni.

La vita è perfetta. Quantum è onnipresente.

L'emozione predominante è la beatitudine.

Illuminazione.



Qua

MICA

Illuminazione - 700-1000

Lo stato senza la mente.

Pace assoluta, non ci si identifica né con il corpo, né con la mente.

Cristo, Buddha, Krishna.

Una persona su 10 milioni.

La vita è. Quantum è consapevolezza.

L'emozione non è descrivibile.

Pura consapevolezza



## **Le emozioni sono energie in movimento.**

Ogni area della tua vita: affetti, relazioni, lavoro, salute, dipendono dalla qualità delle tue emozioni.

Lamentarsi della vita, destino, stato, famiglia è una cosa che abbiamo imparato e dipende dalla qualità delle nostre emozioni.

Le emozioni di frequenza bassa attraggono le persone e le situazioni negative per farci vedere ciò che stiamo reprimendo: la legge dello specchio.

Grazie a queste persone e situazioni possiamo equilibrare ciò che è rimasto bloccato.



Più bassa la frequenza, meno sei consapevole, il mondo ti sembra più difficile e pericoloso. Man mano che ti elevi percepisci di più, comprendi la perfezione in tutto e tutto diventa facile.

Se la densità delle emozioni è alta (frequenze basse) filtra poca luce. Più alzi le frequenze, più entra la luce, più aumenta la consapevolezza e la capacità di manifestare.

Come si lavora sulle frequenze delle emozioni?



Per realizzare qualsiasi cosa hai di bisogno di energia.  
Più energia hai, più velocemente realizzi i tuoi obiettivi.  
La quantità della tua energia vitale cambia radicalmente cambiando  
le qualità delle tue emozioni.  
Le emozioni sono le energie in movimento, quando sono di frequenza bassa,  
abbiamo poca energia vitale, quando sono di frequenza alta abbiamo  
Accesso ad una quantità infinita di energia:  
siamo connessi con il Quantum e facciamo fluire energie ed informazioni  
del Campo quantico attraverso di noi.



Quantum M<sub>ente</sub> C<sub>uore</sub> A<sub>nima</sub>

Connettiti con il Quantum  
ed accedi alla fonte infinita di energia.

Nel nostro corpo ci sono dei centri di energia e di informazioni indicati anche come vortici energetici o centri di forza chiamati chakra. Ognuno di loro ha la propria energia che veicola un livello corrispondente di coscienza, la propria emissione di luce che esprime informazioni specifiche e la propria frequenza che porta un determinato messaggio.

I chakra si irradiano in diverse aree del corpo e a seconda della rispettiva posizione, influenzano salute, circolazione, sistema immunitario ed endocrino, nonché emozioni e pensieri.

Trasformano l'energia vitale che scorre incessantemente lungo la colonna vertebrale. L'energia viene raccolta nei chakra, e in seguito messa a disposizione per i processi del corpo, dell'anima e dello spirito.



Quando i chakra sono in equilibrio le energie nel nostro corpo scorrono liberamente e noi siamo pieni di gioia, salute e benessere.

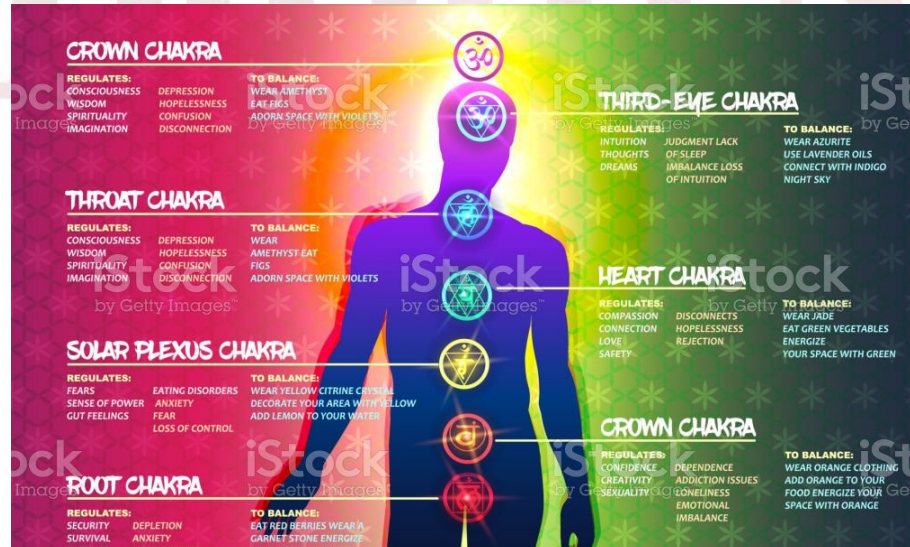
Quando non sono in equilibrio (i chakra possono essere iper o ipo attivi):

- ti ammali
- hai paura
- ti manca la forza di volontà
- non ti senti al sicuro
- non credi di meritare
- non credi nelle tue capacità e possibilità
- non sei capace di gioire e di amare
- hai bisogno di controllare tutto e tutti
- non credi nel futuro migliore



## Quando i 7 chakra principali sono in equilibrio:

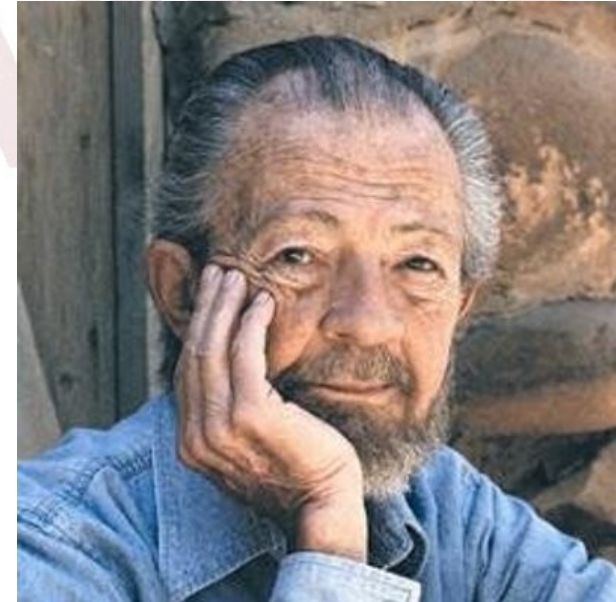
1. La paura si trasforma in fiducia.
2. I sensi di colpa si trasformano nel permesso di sentire il piacere.
3. La vergogna si trasforma in sensazione di libertà e forza di volontà.
4. Il risentimento si trasforma in perdono, la tristezza in gioia, l'odio e la rabbia in amore e gratitudine.
5. Le bugie diventano la verità verso sé stessi e verso gli altri.
6. Cadono finalmente i veli dell'illusione della mente e vedi la realtà molto più estesa.
7. Provi empatia e sei in unione con tutto il creato.



In questo corso vi ho preparato due meditazioni molto potenti, che si basano sulla tecnica di liberazione emotiva del dott. Hawkins:

1. Renditi conto dell'emozione.
2. Permettiti di entrare in contatto con essa (normalmente respingiamo le emozioni, non vogliamo sentirle); non cambiarla, accettala.
3. Comprendila, comprendi ciò che ti sta insegnando.
4. Rispondi 3 volte alle 3 domande:  
E' tua intenzione lasciar andare il dolore, l'afflizione dalla tua mente, dal tuo cuore e dalla tua vita?  
Lo farai? Lasceraai andar via il dolore e l'afflizione dalla tua mente, dal tuo cuore e dalla tua vita?  
Quando lo farai?
5. Solo dopo aver rilasciato le emozioni negative potete lanciare gli intenti con il Quantum rosso.

All'inizio non vedi, non senti, non funziona;  
poi pian piano comincia a funzionare.





Risentimento  
verso gli altri

Dolore

Risentimento  
verso me  
stesso

Sensi di colpa

Paura

# Compito 1

Lavorare per 14 giorni consecutivi con le meditazioni per il rilascio delle emozioni.  
Annotare regolarmente i progressi: sensazioni, stato d'animo, vitalità.  
Assegnare un valore da 0 a 10 allo stato emotivo nei giorni del compito.



## Compito 2

Diario del futuro.

Scrivi il diario del tuo futuro migliore, come se fosse già accaduto nel passato.

Scrivi, come si scrive un diario, usando il tempo passato.

Quantum



## Meditazioni:

1. Meditazione per liberare il dolore.
2. Meditazione per liberare la paura
3. Meditazione della giornata ideale.

Quan

