

Lezione 3

Quantum MCA

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

Come avete potuto osservare, le meditazioni di questo corso sono molto particolari. Qualche volta vi fanno vivere esperienze mistiche che non sempre si ripetono e magari rimanete delusi.

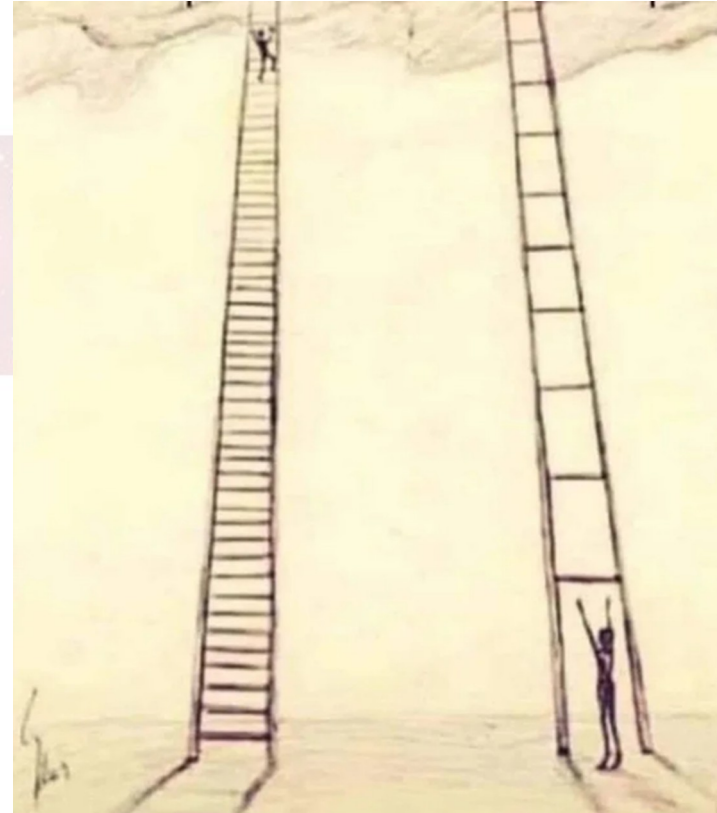
Qualche volta vi scuotono perché arrivano emozioni forti.

Qualche volta sembra che non funzionino.

Vi invito a continuare, abbandonare le aspettative ed essere pazienti.

Ricordate che i risultati più importanti arrivano non quando facciamo un grande balzo in avanti, ma quando procediamo senza fermarci, anche se lentamente.

Piccoli passi per grandi risultati.



Esercizio:

Pensa all'ultima settimana, l'ultimo mese:
Quanto spesso fai ciò che devi e quanto spesso fai ciò che vuoi?

Quanto spesso pensi: "DEVO"?

Quanto spesso fai ciò che "VUOI" fare?

Il terzo chakra è l'unione tra il primo – la mia sicurezza – e il secondo – lo spazio per il piacere,
per ciò che desidero.



Compito:

Cambia nella tua testa la parola “devo”, con “scelgo”, “voglio” oppure “decido”.

Il tuo senso del dovere (la forza di volontà) e i tuoi desideri sono in equilibrio?

Quando il senso del dovere (la forza di volontà) è troppo forte sopprime i desideri e perdiamo l'entusiasmo. La vita diventa difficile e faticosa, diventa un duro lavoro.

Quando i desideri sono troppo forti e manca la forza di volontà siamo in balia dei nostri capricci.



“Controllare gli altri è la forza.
Controllare sé stessi è il vero potere.”

Lao Tsu



Qu

CA

Il terzo chakra è l'identità dell'ego, l'identità esecutiva:
equilibrando questo chakra so che cosa voglio, dove voglio andare, anche se a volte cambio idea e faccio scelte diverse. Mi sento bene con me stesso perché so che influenzo la mia vita, so in quale direzione va la mia crescita.

Spesso si associa l'ego con tutti i mali, si crede che crei solo barriere e limiti. Non è così, l'ego è come la tua casa: puoi organizzarti come vuoi, sei al sicuro, puoi riposare e dormire, puoi prenderti cura di te stesso.

Ma se ti fermi nel 3° chakra, rimani al livello dell'ego.

Rimanendo a casa non conoscerai il mondo.

Uscire da casa è uscire dall'ego e lavorare con gli altri chakra.

Allo stesso tempo: posso viaggiare in tutto il mondo, ma se non ho una casa sicura dove tornare, non sono in equilibrio.



Chakra del plesso solare – l'identità dell'ego

Ho il diritto di decidere di me stesso.

Posizione: il plesso solare, alla bocca dello stomaco, sotto lo sterno

Le ghiandole: il pancreas

Il corpo: l'apparato digerente, il fegato, la cistifellea

Funzioni psicologiche: efficienza, gestione dei desideri, forza di volontà, sensazione di forza, azione, auto controllo.

Funzioni biologiche: digestione e trasformazione del cibo in energia (quando sei riposato, mangi bene, dormi bene e la tua forza di volontà aumenta).

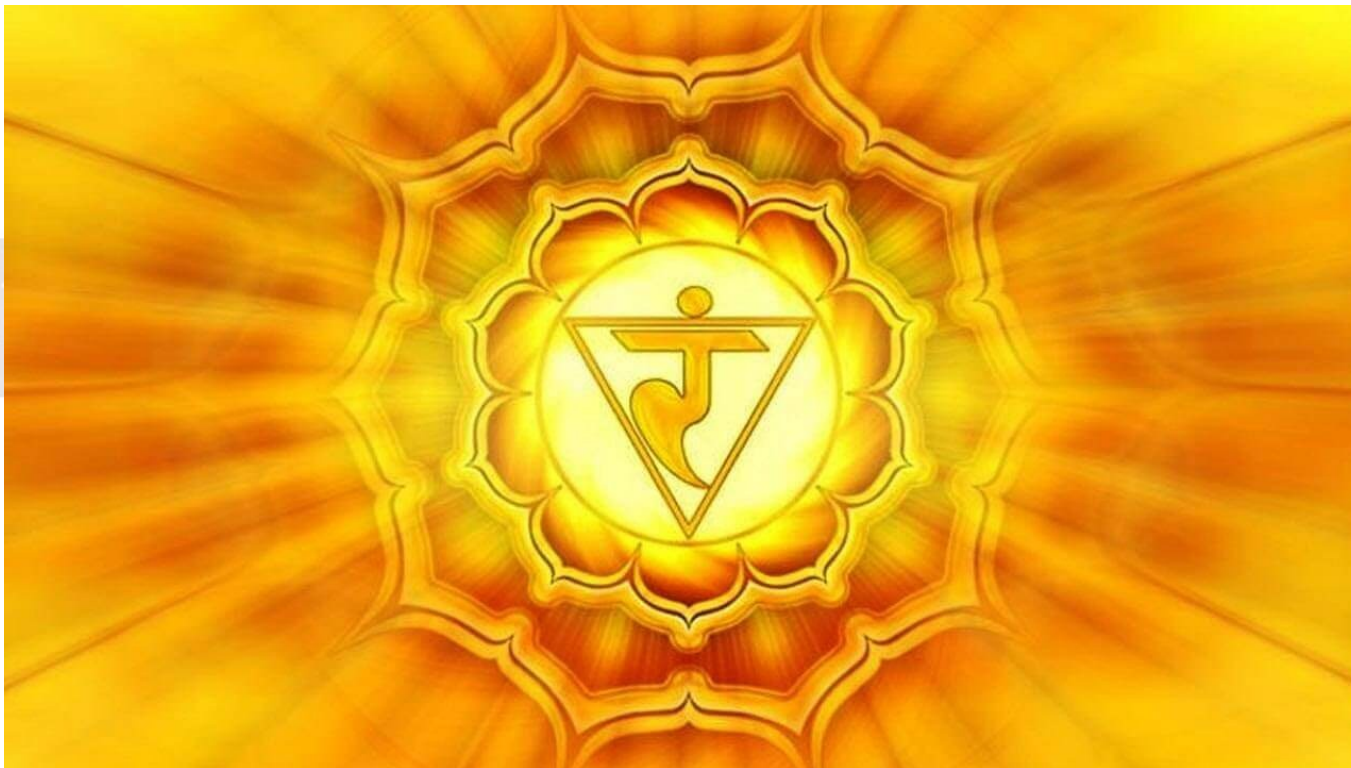
Lo sviluppo: tra il 18° mese e il terzo anno di vita – il bambino impara che può influenzare l'esterno, impara ad essere autonomo. In questo periodo si sviluppa la percezione dell'efficienza, la percezione del proprio valore.



Conflitto emozionale
Vergogna vs libertà, intraprendenza, forza di volontà



Crea Il tuo simbolo del chakra del plesso solare
Elemento: il fuoco, l'energia, la forza
Colore il giallo o l'oro



Lo sviluppo:

Tra il 18° mese e 3 anni e mezzo di vita:

il bambino impara che può influenzare l'esterno, che può decidere in maniera autonoma.

Sperimenta la sua forza di volontà. Se i genitori ignorano le necessità del bambino, lui comincia a negare la sua forza di volontà: la reprime e perde fiducia in sé stesso.

In questo periodo si sviluppa la percezione dell'efficienza, la percezione del proprio valore.

Se i genitori sono troppo accondiscendenti, nel bambino cresce la sensazione di onnipotenza, prepotenza ed egocentrismo: posso tutto, non ci sono i limiti (non rispetto gli altri e ho una falsa percezione del potere).

Nella vita adulta più impariamo ed acquistiamo competenze e abilità, più cresce la percezione del nostro valore.

Vi auguro di non smettere mai di studiare, di imparare cose nuove, di andare oltre i limiti.



Potenziale, risorse, obiettivo

Essere efficienti

Forza di volontà

Auto controllo

Scelgo ciò che voglio in modo consapevole
invece di fare ciò che “devo” e ciò che vogliono gli altri



Q

A

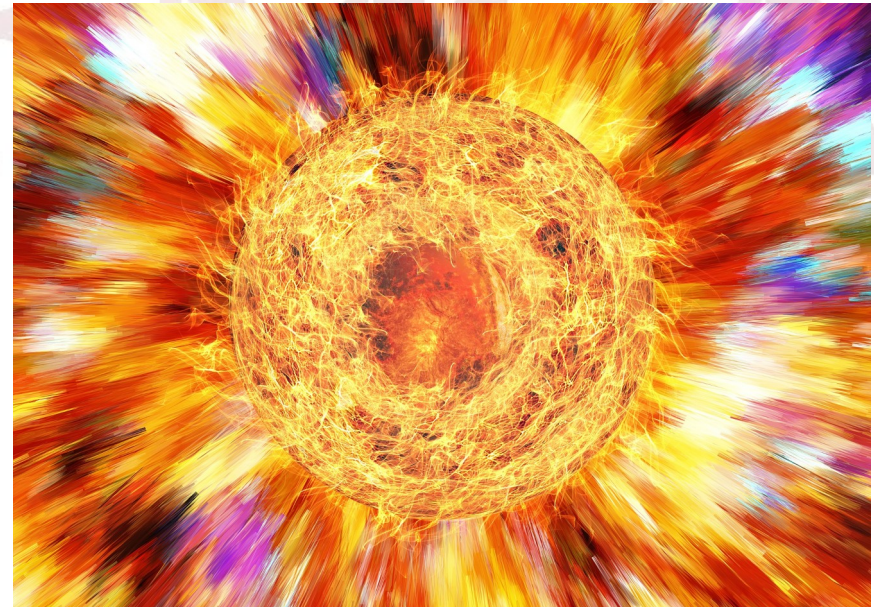
Iperattività nel terzo chakra:

- eccessivo controllo, dominare gli altri
- arroganza, caparbia, testardaggine
- attività incessante che porta ulcere allo stomaco

Ipoattività nel terzo chakra:

- mancanza di forza di volontà
- mancanza di fiducia in sé stesso
- vittimismo
- mancanza di obiettivi
- dare colpe agli altri
- temperatura del corpo troppo bassa
- difficoltà con la digestione

A volte possono coesistere iperattività con ipoattività.



Come equilibrare:

Con le meditazioni

Sostituire le parole: “devo e non so fare” con “posso, scelgo, decido”

Unire l'intenzione con l'azione (Quantum rosso): crei fiducia nelle tue capacità,
accresci l'autostima

Postura del potere, camminare veloce, sviluppare la forza muscolare

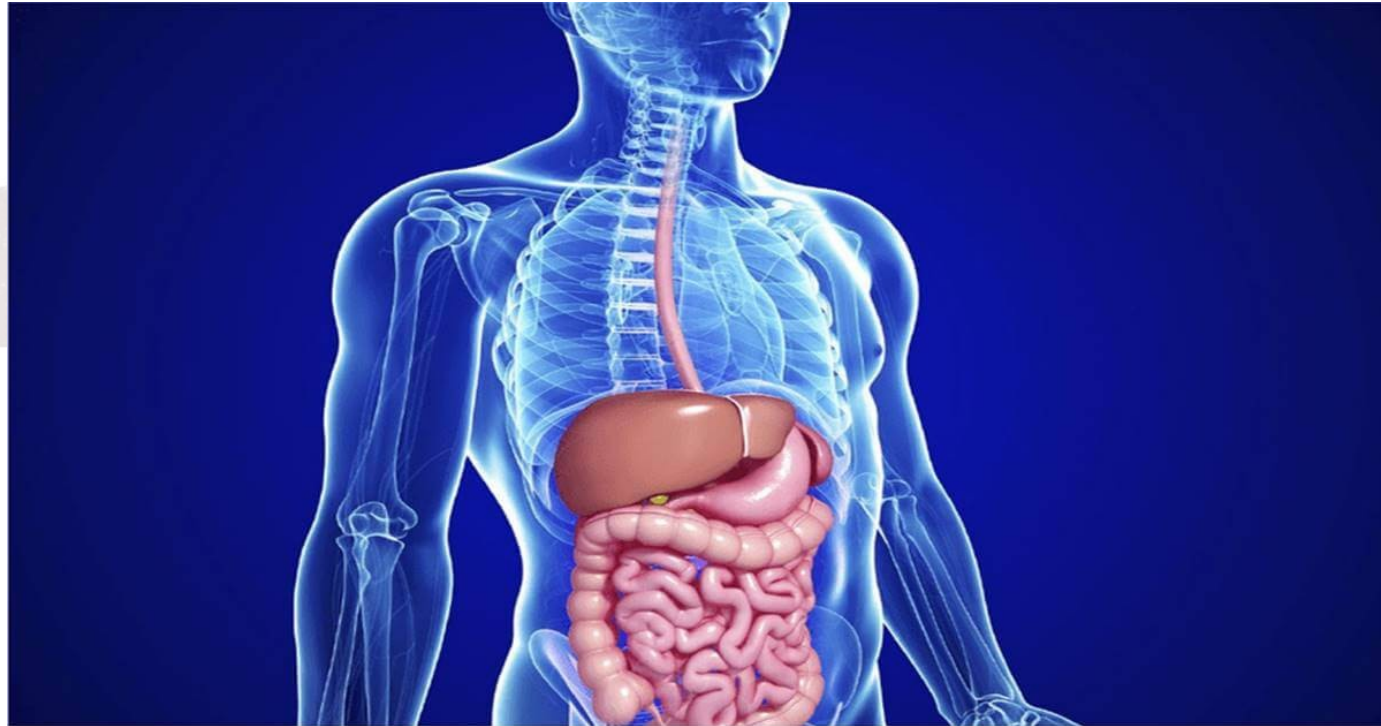
Aumentare la forza di volontà con la visualizzazione 7.0 (Quantum rosso)

Da dove prendi le forze? Qual è la tua motivazione più grande?



Malattie

Disfunzioni dell'apparato digerente: malattie dello stomaco, del fegato, diabete, infiammazioni del pancreas.



Affermazioni:

Ho il potere sulla mia vita
Scelgo “voglio” al posto di “devo”
So porre limiti

Posso prendermi cura degli altri, prendendomi cura di me stesso
So difendere me stesso
Ho il pieno potere interiore



Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra del plesso solare:

1. Decido della mia vita.
2. Ho molte energie per tutto il giorno.
3. Sono capace di rimanere concentrato sui miei compiti.
4. Sono capace di porre limiti.
5. Ho la capacità di influenzare gli altri.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Sostituisci “devo” con “voglio e decido”. Che cosa vuoi fare oggi?
Che decisione prendi oggi?
2. Allenati almeno per 2 minuti al giorno con la power pose – la postura del potere.
Che tipo di emozioni stanno arrivando? Come ti senti? Che cosa pensi?
In alternativa vai a camminare in modo dinamico oppure allenati in un altro modo.
3. Rifletti: di che cosa ti prendi la responsabilità oggi?
4. Prendi una decisione importante, che magari hai rimandato da tempo, una decisione che cambierà la rotta della tua vita. Lascia andare o combatti per i tuoi diritti.



Metti una mano sul cuore.
Ascolta il battito del cuore.

Sentilo, sposta la tua consapevolezza al centro del cuore.

Ci stiamo spostando dai primi tre centri energetici nel chakra del cuore.

Ci stiamo spostando su un altro livello energetico.

Stiamo andando oltre la paura, la vergogna, i sensi di colpa
e andiamo verso l'amore, la comprensione e la gratitudine.

Grazie al cuore possiamo unire il cielo e la terra dentro di noi.

Metti di nuovo una mano sul cuore e senti questa unione.



Nel 1991 il dott. Childre fondò HeartMath Istitute.

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



Il cuore manda più stimoli al cervello di quanti ne riceva, ha più comunicazioni nervose che vanno al cervello rispetto a quante ne tornano.

Quantu



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!



“Abbi il coraggio di unirti con il tuo cuore.
In questo modo rafforzi non solo te stesso/te stessa,
ma anche le persone che ami e il mondo in cui vivi.”
Dott. Childre



Quar

MICA

Abbiamo parlato del cuore per la prima volta nel Quantum rosso:

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.





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

Nikola Tesla



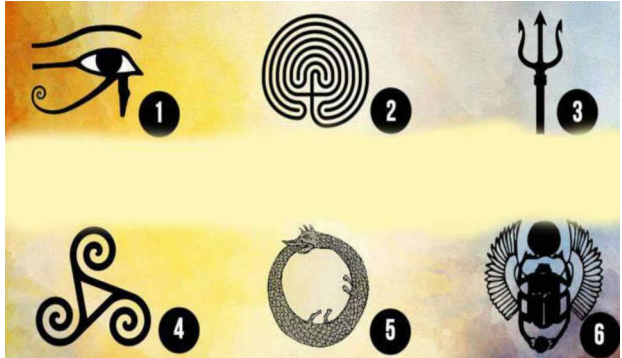
***Tutto è energia e questo è tutto quello
che esiste. Sintonizzati alla frequenza
che desideri e non potrai fare a meno
di ottenere quella realtà.***

Albert Einstein



Nel Quantum rosso abbiamo abbinato l'intenzione ad un simbolo.

Quantum MCA



Nel Quantum rosso e verde abbiamo parlato del fatto
che il cuore genera le emozioni,
che sono come onde che portano le nostre intenzioni nel Quantum.
Abbiamo parlato anche dell'importanza del perdono e della gratitudine.



Le ricerche di HearthMarth Institute dimostrano
che provare gratitudine aumenta:

1. pace interiore +38%
2. qualità del sonno +30%
3. concentrazione +24%

Diminuisce:

1. ansia -46%
2. stanchezza -48%
3. depressione -56%



“Permetti alle cose di venire ed andare.
Lascia il tuo cuore aperto come il cielo.”
Lao Tzu



Chakra del cuore – l'identità sociale

Ho il coraggio di unirmi con il mio cuore.

Posizione: il centro del petto

Influenza la ghiandola del timo

Corpo: il cuore, i polmoni, le braccia, le mani, l'apparato circolatorio, la pelle

Funzioni psicologiche: amare, perdonare, essere grati (per ciò che hai, per il passato e il futuro), accettarsi pienamente

Lo sviluppo: tra 3 anni e mezzo e 7 anni. Le prime prove di essere accettato dagli altri.

Funzioni biologiche: ogni battito del cuore porta l'ossigeno in tutte le cellule del corpo, Grazie a ciò aumentano anche le nostre difese immunitarie.



Conflitto emozionale
Isolamento emozionale vs amore
Risentimento vs perdono
Dolore vs gioia



Q

A

Crea Il tuo simbolo del chakra del cuore

Elemento: l'aria

Colore: il verde

Simbolo: il battito del cuore, il respiro



Qua

CA

Lo sviluppo: tra 3,5 e 7 anni. Le prime prove di essere accettato dagli altri.
Il bambino sviluppa strategie per essere accettato: stare in silenzio,
essere bravo a scuola.

Le bambine imparano che devono essere gentili e carine, i bambini che non possono piangere.

Quali sono le tue strategie per essere accettato/accettata?

Forse le stai utilizzando tuttora?

Forse le puoi vedere ed abbandonare?

Datti amore e accettazione.



Potenziale, risorse, obiettivo

Accettare sé stesso

Equilibrio tra dare e ricevere

Andare oltre l'ego

Perdono

Generosità

Amore

Coerenza del cuore



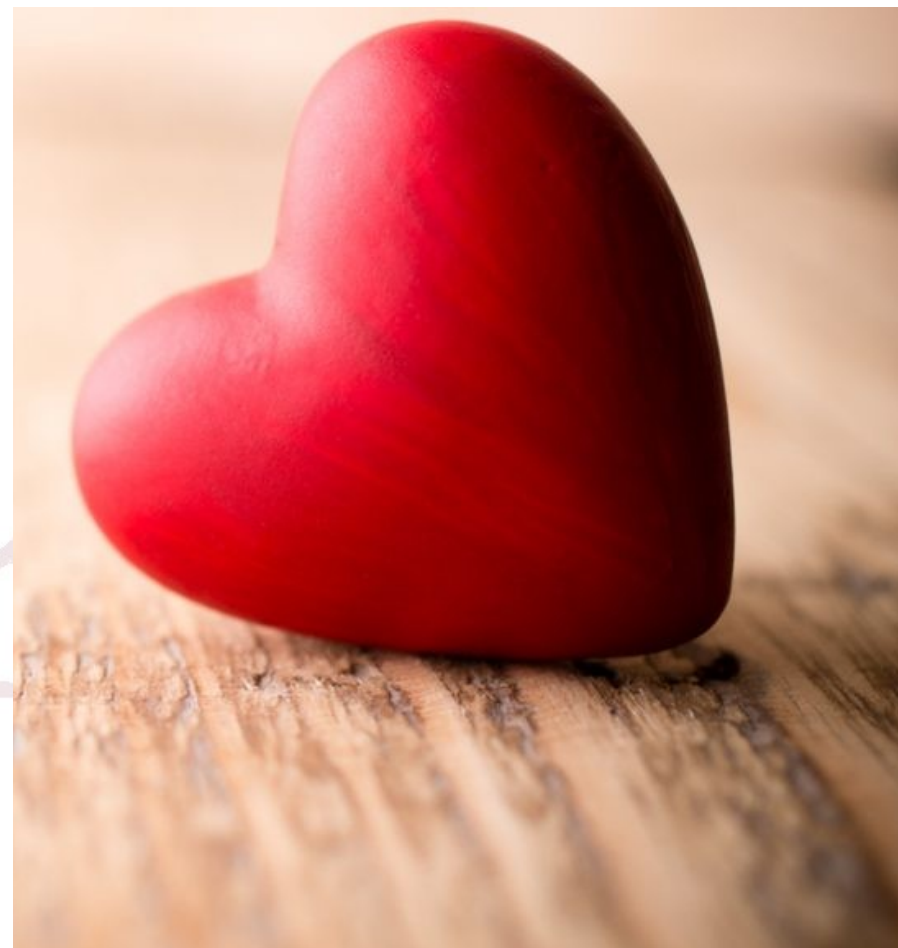
Iperattività nel quarto chakra:

- dipendenza dagli altri, troppo attaccamento
- necessità di essere accettato
- incapacità di stabilire limiti
- disperata ricerca di amore ed intimità
- vita sociale esagerata
- dedizione solo ai figli

Ipoattività nel quarto chakra:

- autocritica
- paura di intimità
- isolamento
- mancanza di obiettivi
- scappare nel lavoro, dipendenze
- “cuore di pietra”

A volte possono coesistere iperattività con ipoattività.



Come equilibrare:

Le meditazioni

Imparare quanto è importante amare ed essere amati

Imparare a perdonare sé stessi e gli altri

Lasciar andare dolore ed afflizione

Ampliare la cassa toracica: respiro, sentire il battito del cuore

Respiro consapevole: come respiri normalmente?

Da dove prendi le forze, qual è la tua motivazione più grande?

Tutto è dentro di te: scopri! Ti puoi dare ciò che ti manca.

Abbracciati, sorridi, amati!

Abbraccia gli altri, sorridi, bacia.

Sii grato, vedi la bellezza intorno a te!



Malattie

Disfunzioni del cuore e dei polmoni, asma, allergie, basse difese immunitarie, malattie della pelle.



Affermazioni:

Merito amore incondizionato
Sono capace di dare e ricevere
Sento la connessione con gli altri
Tutto l'amore del mondo riempie il mio cuore
Sono grato per ciò che ho
Sono capace di perdonare me stesso e gli altri



Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra del cuore:

1. Sono capace di creare relazioni profonde con gli altri.
2. Sono comprensivo e perdono a me stesso i miei errori.
3. Sento l'unione con gli altri.
4. Non giudico me stesso e gli altri.
5. Sono capace di perdonare gli altri.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Passa un'intera giornata essendo gentile con gli altri.
Crea vicinanza con baci e abbracci.
2. Respira in modo consapevole per 5 minuti.
3. Chiama o incontra una persona che non vedi/senti da tanto tempo.
4. Perdona una cosa o una persona.

Quantu



Nella vita di tutti i giorni incontri le bugie?

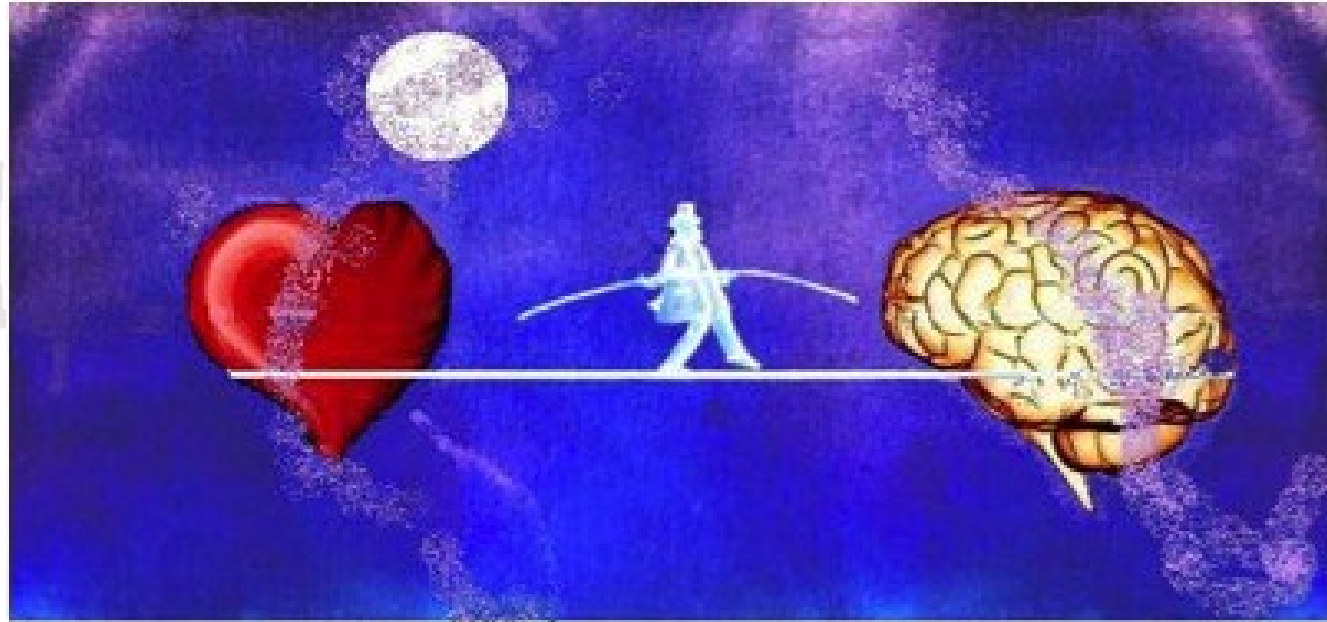
Bugie piccole, bugie bianche oppure bugie che bloccano il flusso di energia,
che limitano la tua libertà?

Qual è la differenza tra la vita in coerenza con la tua verità e la vita in cui porti una maschera?

Sei pronto per il cambiamento?




Il quinto chakra è la chiara comunicazione tra Mente Cuore Anima (MCA).
E' la profonda comprensione delle situazioni senza dubbi e paure.



L'inganno del pensiero positivo:
la tendenza a non riconoscere la verità.

Quantum





***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

Il quinto chakra è il mondo delle frequenze.

La fisica quantistica dimostra che a livello subatomico, tutto è vibrazione e noi entriamo in risonanza con il mondo circostante: il simile attrae il suo simile. Più sei sincero con te stesso più la tua vita è prevedibile per te: se ti conosci bene, sai che cosa stai vibrando e che cosa stai attraendo in questo momento.

Il modo più sicuro di conoscere il futuro è crearlo!

Più sei sincero con te stesso, più potenziale creativo puoi risvegliare:

hai più idee, più intuizioni e attrai il meglio per te.

Si può applicare lo stesso principio alle relazioni:

siamo sempre in risonanza con le persone intorno a noi.

Essere in risonanza non significa solamente essere in sintonia.



Chakra della gola – l'identità creativa

Parlare ed essere ascoltato. Saper ascoltare.

Posizione: la gola

Influenza la tiroide

Corpo: la gola, le orecchie, il collo, le spalle, le braccia.

Funzioni psicologiche: responsabile della comunicazione, capacità di parlare ed ascoltare, ma anche di scoprire la propria verità, comprendere con quale realtà siamo in risonanza

Lo sviluppo: da 7 a 12 anni, quando il bambino vuole esprimere sé stesso.

Funzioni biologiche: gestisce il funzionamento di tutte le cellule del corpo, influenza le ghiandole sessuali e l'apparato cardiovascolare.



Conflitto

Bugia vs verità

Negazione vs dare voce alle proprie emozioni

Non voler ascoltare nessuno vs ascolto attivo

Vivendo con le bugie, portiamo addosso un peso.

La verità ci rende liberi.



Lo sviluppo del quinto chakra avviene tra i 7 e i 12 anni.

Se il bambino non è ascoltato sviluppa la convinzione di dover parlare ancora di più.
E' importante permettere al bambino di parlare liberamente ed ascoltarlo in maniera attiva,
conversare con lui, fargli domande.

E' importante permettergli di parlare e incoraggiarlo a sviluppare la sua creatività.



Potenziale, risorse, obiettivo

Capacità di esprimersi

Conoscere la propria verità

Andare oltre le bugie e le resistenze

Capacità di ascoltare e porre le domande



Iperattività nel quinto chakra:

- essere logorroici, incapaci di ascoltare (persone che parlano tanto, raccontano particolari inutili per mantenere l'attenzione e regolarmente ottengono il risultato opposto).
- balbuzie
- imporre le proprie opinioni agli altri

Ipoattività nel quinto chakra:

- paura di parlare
- mancanza della percezione del ritmo
- timidezza
- parlare a voce bassa, non chiara
- segreti
- mancanza di idee



Come equilibrare:

Le meditazioni

Imparare a parlare in modo concreto.

Ascolto attivo. Fare domande.

Scaricare la rabbia gridando (in un posto isolato).

Cantare, mugugnare.

Ripetere mantra.

Ascoltare il silenzio.

Quantu



Malattie

Malattie della gola, ulcere alla bocca, infiammazioni alla laringe, disfunzioni della tiroide, infezioni all'orecchio, mal di testa, collo, spalle, braccia.



Qu

CA

Affermazioni:

La mia voce è importante

Posso creare la mia verità

Sono capace di ascoltare ed accettare opinioni diverse dalle mie

Mi fido del mio potenziale creativo

Ho il coraggio di vivere nella verità



Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra della gola:

1. Esprimo sinceramente ciò che è importante per me.
2. Sono capace di ascoltare gli altri e spesso faccio le domande.
3. Sono creativo e ho sempre tante idee.
4. Mi esprimo in modo incisivo e concreto.
5. So difendere le mie opinioni.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Canta, mugugna o recita un mantra.
2. Butta fuori ciò che ti pesa.
3. Cerca di esprimerti in modo breve, concreto, incisivo.
Evita inutili particolari, concentrati sulle cose concrete. Pronuncia bene le parole.
4. Ascolta gli altri in modo attivo, fai domande.

Quantum



Meditazioni:

1. Meditazione del terzo chakra.
2. Meditazione del quarto chakra.
3. Meditazione del quinto chakra.

Quantu

