

# Lezione 1

# Quantum MCA

**Il portale per la quinta dimensione.**

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

Sintonizzati sulla  
frequenza  
dei tuoi desideri

Obiettivo vs intenzione  
Mente e consapevolezza  
Stati alterati di coscienza,  
Meditazione e visualizzazione

Portare la mente a rilassarsi ed andare negli stati alpha e theta.



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

Guarisci il passato  
e crea  
il tuo futuro migliore

Lavoro sulla linea del tempo.

Percezione del proprio valore.

Coerenza tra mente e cuore: perdono e gratitudine.

Livelli di consapevolezza.

Liberare le emozioni di ottava bassa con la tecnica di dott. Hawkins.

Radicamento.

Memorie degli avi e delle vite precedenti.



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

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

Attivazione del flusso dell'energia vitale per connettersi con l'energia  
del Quantum MCA, il Campo delle Infinite Possibilità.

Lavoro con le percezioni, le convinzioni, le emozioni e gli stati di coscienza.



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

**Il portale per la quinta dimensione**

L'ascesa alla quinta dimensione a livello globale è cominciata nel 2012.

Questo passaggio significa uscire dal karma ed entrare nel dharma,  
dalla dualità nell'unione.

Per compiere un passaggio consapevole dobbiamo ampliare il nostro modo di vedere la realtà.

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



Metafora del compuer:

Hardware

Software

Presenza di corrente

Chi usa il PC?





La consapevolezza

Corpo, mente e anima sono uniti (codipendenti, strettamente correlati, si influenzano a vicenda, cambiando uno di loro, cambiano gli altri due).

## Hardware – il corpo

Il corpo è il posto da dove parti e dove torni dopo il viaggio nel Quantum.  
Grazie al corpo puoi sentire e vivere emozioni.



## Di che cosa ha bisogno il corpo?

1. Cibo nutriente e sano.
2. Ambiente sano, contatto con la natura e possibilità di respirare liberamente.
3. Movimento adeguato con rispetto dell'età e dello stato fisico e di salute.
4. "Utilizzo ecologico", rispettando le sue possibilità e necessità.



Il corpo sano, vitale ha la capacità di sentire, di far scorrere e rilasciare tutto ciò che arriva a livello emotivo e di fornire il feedback.  
I suoi segnali sono informazioni per noi.

Quantu



Il corpo è la nostra casa: ci dà sicurezza e stabilità.

- sicurezza esterna, trovando un posto sicuro, confortevole, dove non veniamo disturbati
- sicurezza interiore: capacità di rimanere fermi senza percepire il pericolo (senza avere paura)



Quantum MCA

Il nostro corpo è dotato di meccanismi di sopravvivenza: a livello subconscio percepiamo se l'ambiente esterno è sicuro o meno.

La nostra percezione interagisce direttamente con il corpo, scavalcando la mente razionale.

Il corpo possiede la capacità di neurocezione ossia valutare la sicurezza dell'ambiente circostante.



1. Sicurezza – senza pericolo, il corpo è attento e rilassato



2. Allarme di pericolo – segnali d'allarme, il corpo si mobilita per scappare o combattere.



3. Pericolo di morte – segnali percepiti come pericolosi per la vita, il corpo si congela.



Il corpo ci dice sempre dove siamo, ci dà sempre segnali quando siamo in pericolo. Se ce ne accorgiamo, li possiamo leggere e possiamo intervenire per far tornare il corpo in equilibrio: respirare, fermarsi, fare esercizi rilassanti per abbassare la tensione.



Il corpo ci accompagna dalla nascita fino alla morte, è un testimone che si ricorda tutto. Se abbiamo represso le emozioni nella vita, se l'energia non ha trovato una via d'uscita, si accumula nel corpo, si creano disfunzioni, contratture, mancanza di elasticità, blocchi veri e propri e malattie.

Per scaricare le tensioni, lavorare sui traumi possiamo agire sul corpo: esercizi, yoga, pilates, tai chi.



Il corpo si accorge delle emozioni prima della mente.

Ogni emozione provoca una reazione fisiologica del corpo:  
vergogna – guance rosse, rabbia - chiudiamo le spalle, abbassiamo la testa, paura –  
respiro veloce oppure apnea.

Il corpo si accorge per primo anche delle emozioni e delle intenzioni degli altri.  
Ad esempio una persona che ti sorride, ma dal corpo arrivano altri segnali: blocco allo  
stomaco, si alza la pressione.



Importante mantenere la vitalità del corpo: capacità di percepire e far fluire le emozioni (senza bloccarle), osservarle e rilasciarle senza entrarci dentro.

Osservazione delle emozioni.

Grazie a ciò possiamo creare nelle meditazioni l'effetto che anticipa la causa.



## Software

La maggior parte dei programmi si crea nella prima fase della vita.

Ciò che abbiamo appreso e ha funzionato per 10 o anche 20 anni, ad un certo punto non è più funzionale.

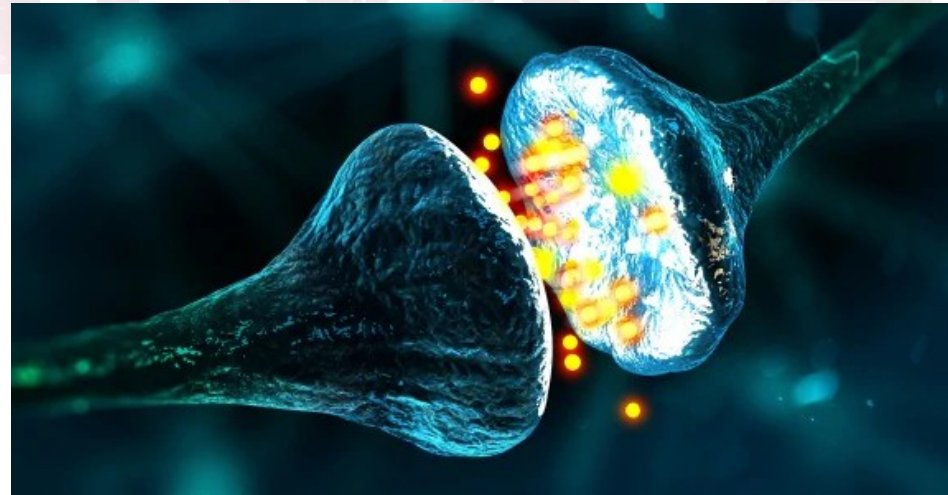
Arriva il momento di alzare l'autostima, riconoscere il proprio valore, creare relazioni profonde, gioire della vita invece di viverla come un pericolo costante, secondo i vecchi schemi. E' la Consapevolezza che si accorge che siamo più dei programmi della mente e vuole cambiare il software.





Dal punto di vista neuroscientifico  
la mente è il cervello in azione.

Ogni volta che un tessuto neurologico  
viene attivato, crea la mente.



Attività della mente:

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

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 senza dialoghi interiori, senza dubbi, diventa una rivelazione.



Q

CA

Quando spegni il dialogo interiore (è difficile perché la mente non vuole il vuoto)  
puoi controllare la mente e il corpo.

Quando sei consapevole, hai il controllo, la sensazione di flusso, di leggerezza.

Quando sei consapevole scegli la tua realtà.

Quando vai oltre l'illusione della mente ti identifichi con l'utente finale: la consapevolezza.

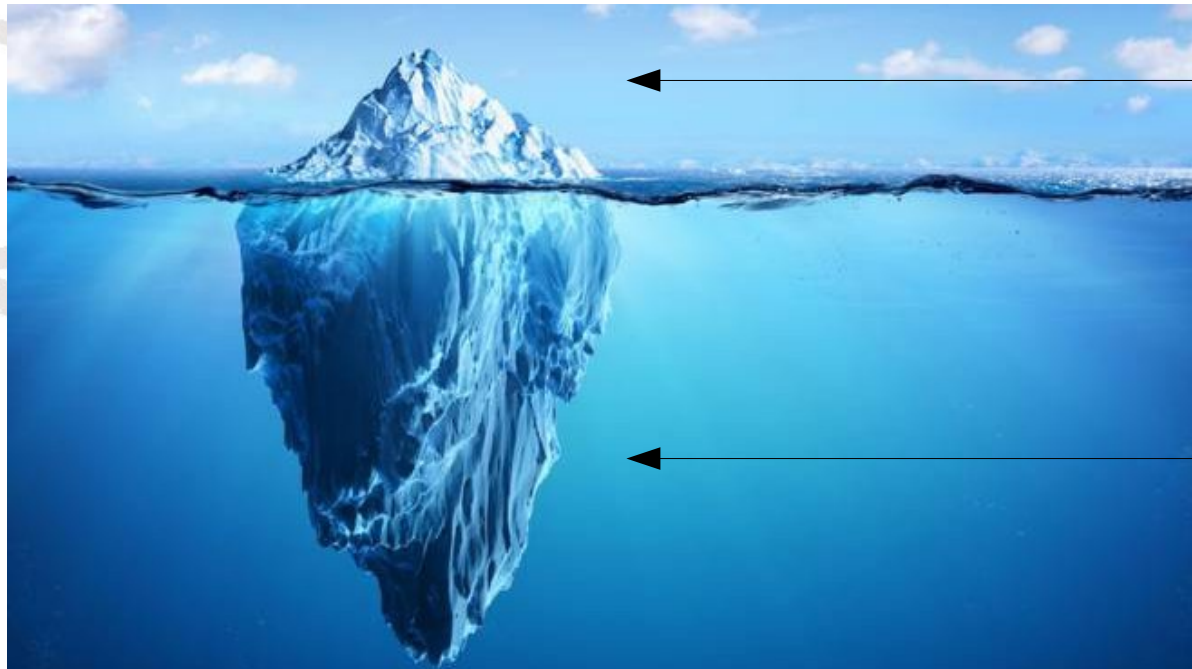


## Mente conscia e subconscia.

Nel subconscio ci sono convinzioni, abitudini, programmi dei quali non siamo consapevoli.

I nostri pensieri sono sempre gli stessi. Gli stessi di ieri, di un anno fa, di 10 anni fa.

Possono cambiare i particolari, ma per quanto riguarda le nostre convinzioni su di noi, sui soldi, sulla salute, sulle nostre possibilità, sulla fiducia nelle persone, rimangono gli stessi.



Conscio 5%

Subconscio 95%

Pensiamo in continuazione: 5% sono i pensieri consapevoli  
Che cosa succederebbe se avessi controllo sul 10%, 20%, 30%?  
Quando siamo consapevoli e non agiamo in modo automatico guidati dai programmi  
dell'infanzia più facilmente possiamo scegliere ciò che vogliamo davvero,  
decidere quali azioni vogliamo intraprendere, quali comportamenti attuare.



Qua

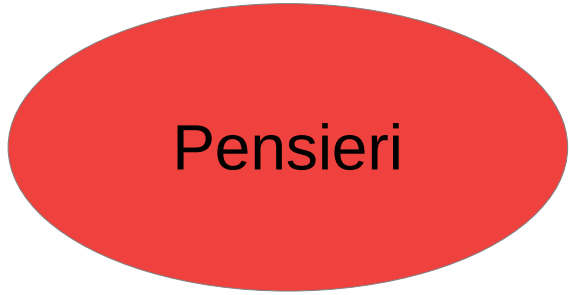
ICA

Il pensiero crea.  
E se i pensieri si potessero vedere?



Qu

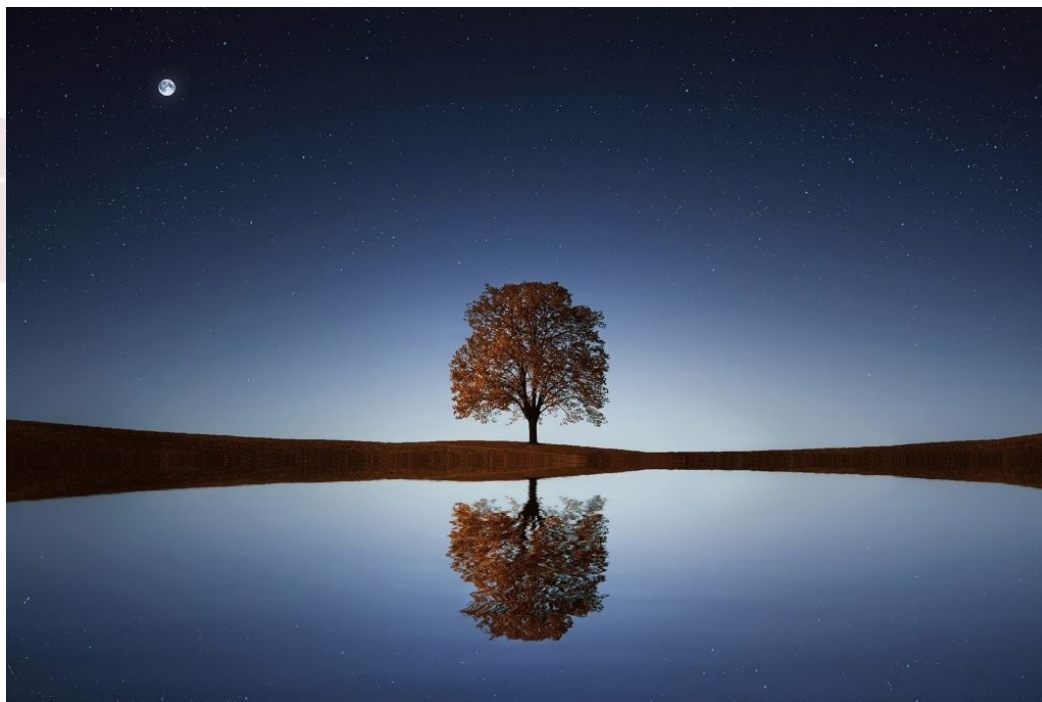
CA



Quantum MCA

Pensieri ripetuti infinite volte diventano convinzioni.  
Le convinzioni creano le abitudini.

Le convinzioni non sono percepite dalla mente conscia.  
Per poter cambiare gli schemi depotenzianti dobbiamo prima portarli alla consapevolezza.  
Puoi cambiare solo ciò di cui sei consapevole.



Qua

ICA

Il 95% dei nostri comportamenti è automatica.  
Questi comportamenti sono la risposta ai programmi subconsci installati nella mente  
e spesso non sono allineati con i nostri obiettivi.  
Ce ne possiamo accorgere quando cadiamo in un loop di eventi  
che si ripetono più e più volte:  
cambiano le persone, cambia l'ambiente, ma il copione rimane sempre lo stesso.



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.



I primi tre centri energetici sono responsabili dei meccanismi di sopravvivenza:  
fight, flight o freeze.

Queste sono le reazioni istintive di difesa quando ci sentiamo minacciati.

Anche se oggi non c'è pericolo di vita, la mente e il corpo captano i segnali dall'ambiente  
e li interpretano come pericolosi: notizie, liti ed altro.

Spesso non ne siamo consapevoli, ma entriamo nei meccanismi di sopravvivenza  
in modo automatico.

Quantum MCA



Il lavoro sugli schemi della mente è portare l'energia bloccata nei primi tre centri energetici alla consapevolezza.



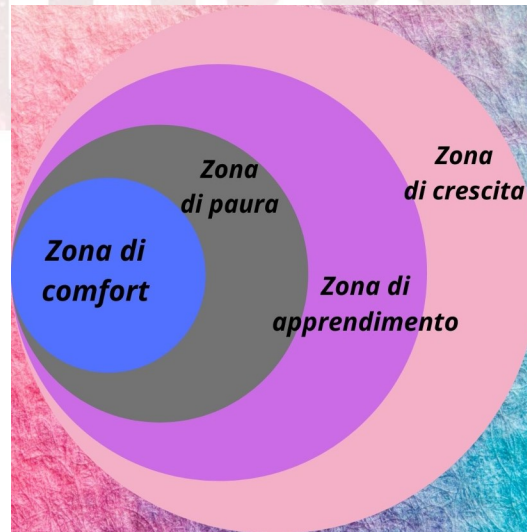
Qua

CA

# Dallo stallo al processo creativo.

La mente ama la zona di confort: dal punto di vista biologico è buono, perché se qualcosa non mi ha ucciso, sono al sicuro.

Per la nostra mente va bene: lo stesso lavoro da 20 anni che non mi piace e non mi fa crescere, un rapporto che non va, ecc. Per la mente ciò che conosce è la cosa migliore.



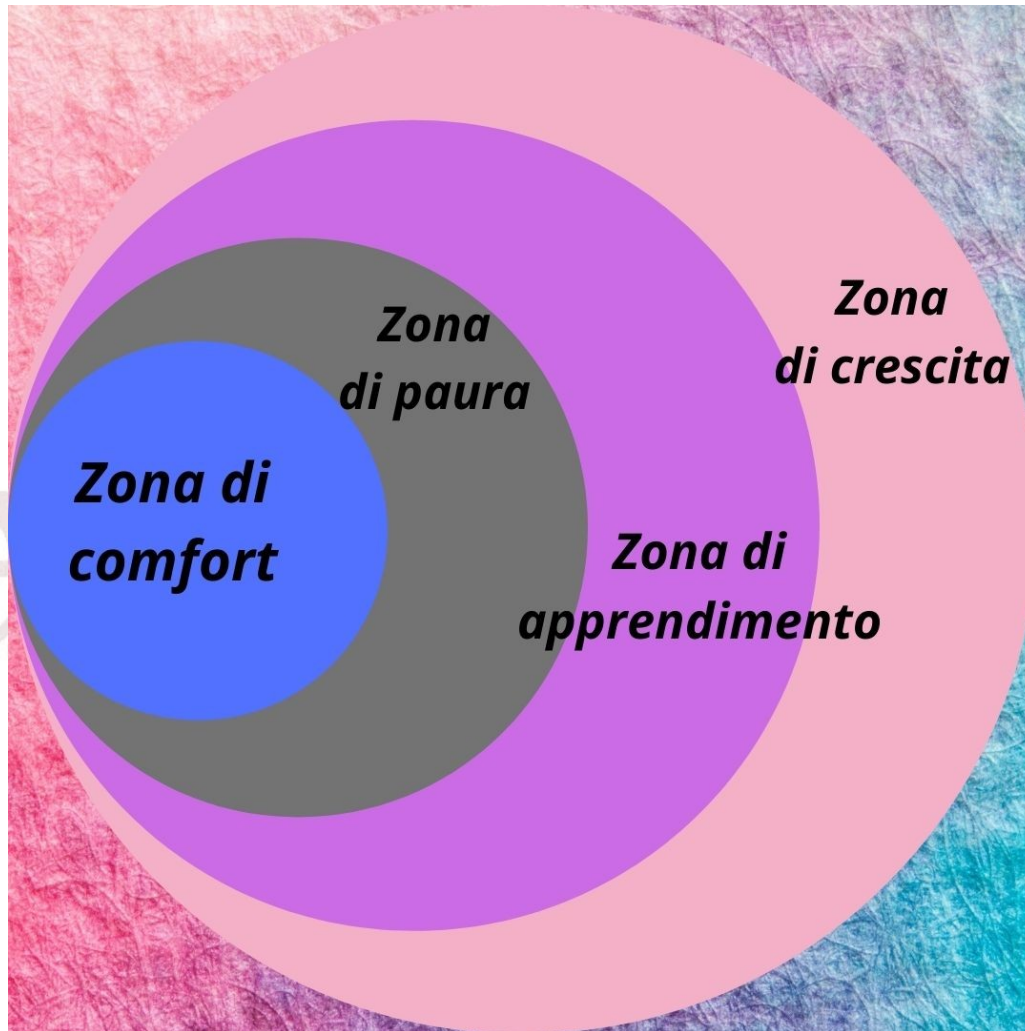
Sono al sicuro  
e tutto è sotto  
controllo

Do peso a ciò  
che pensano gli altri

Trovo mille scuse

Non ho le competenze

Affrontare  
sfide e problemi



Acquisire  
nuove capacità

Estendere  
la zona di comfort

Trovare uno scopo

Vivere i propri sogni

Impostare  
nuovi obiettivi

Conquistare risultati

La mente subconscia non vuole cambiare, ma il cambiamento fa parte della vita.

Fermarsi è andare contro la vita e siccome non puoi andare contro la vita sarà lei a spingerti verso il cambiamento.



# Gestione del cambiamento

Se desideri qualcosa, vuoi lanciare l'intenzione, significa che vuoi qualcosa che oggi non fa parte della tua vita (famiglia, salute, lavoro, soldi, relazioni).

**Se non fa parte della tua vita è necessario il cambiamento.**

Il cambiamento comincia sempre dall'interno: più cambi dentro di te, più cambiamenti positivi sperimenterai all'esterno.



L'unica costante nell'Universo  
è il cambiamento.

Possiamo cambiare solo ciò di cui siamo consapevoli.  
Questa lezione ha come obiettivo mettere luce sulla tua vita da una prospettiva  
più ampia.



Quar

ICA

# 4 fasi del cambiamento

1. Negazione
2. Resistenza
3. Sperimentazione
4. Coinvolgimento

Le cose più interessanti  
e più belle sono fuori  
dalla nostra zona di confort.



## 4 fasi del cambiamento:

1. **Negazione:** reazioni di difesa. Per la mente il cambiamento è rischioso e pericoloso, ignora qualsiasi segnale e informazione che riguarda il cambiamento.
2. **Resistenza:** insicurezza e paura. Ho accettato che il cambiamento è necessario. Posso essere anche affascinato dall'idea, ma prevale la paura di lasciare la zona di comfort (trovo tutte le scuse per giustificare di non cambiare). In questa fase bisogna imparare a lasciar andare ed affidarsi all'ignoto.
3. **Sperimentazione:** finalmente ho accettato il cambiamento. Ho voglia di sperimentare cose nuove, creare nuove abitudini. E' la fase di successi e di fallimenti (legati all'azione e al processo di acquisizione delle nuove capacità). Le persone non entrano in questa fase per paura di fallire. Importante non rinunciare dopo i fallimenti e andare avanti.
4. **Coinvolgimento:** il cambiamento non è più una novità: si è spostata la zona di comfort. Si sa come agire in modo efficace. Si vedono i vantaggi personali del cambiamento e le opportunità da cogliere.

Il cambiamento è un processo naturale, normale per tutti  
ed è normale avere paura.

La conoscenza dei 4 passi del processo ti deve motivare e rassicurare.  
Datti tempo. Tra poco la fase – sperimentazione, diventerà la tua zona di  
comfort e comincerai a divertirti.



Qua

ICA

# Sii pronto per l'ignoto che non ti deluderà mai.

Il cambiamento è l'unica cosa certa nella vita. Se cambi in maniera consapevole, vai verso l'ignoto e migliori la tua vita.

Se decidi di resistere, il cambiamento avviene in modo inconsapevole e può essere doloroso.

Nei corsi Quantum MCA stiamo imparando ad essere qui ed ora, a sintonizzarci sulla frequenza del nostro futuro migliore, ad andare oltre la paura per realizzare i nostri desideri.

Da qui fino alla vita che desideri, devi compiere qualche passo, cambiando la tua percezione, le abitudini, i comportamenti.

I cambiamenti possono essere gradualisti oppure rivoluzionari.



Meditazione Quantica.



Qu