

Giorno 41



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

Tutto è energia che vibra ad una determinata frequenza, anche noi siamo un campo energetico che vibra in modo specifico.

Anche l'abbondanza e il denaro sono energia, frequenza e vibrazione.

Lavorando con i compiti di questa sfida, ti stai impegnando per gestire la tua frequenza dell'abbondanza, crei la connessione tra il tuo stato vibrazionale attuale e quello ideale (quello che desideri).

Giorno 41



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

L'energia va dove va l'attenzione.

Ciò che carichi di energia cresce.

La tua nuova vibrazione, la tua nuova frequenza è una tua conquista e rimane per sempre con te.

Puoi anche avere ancora nella vita 3D dei momenti di sfida, puoi perdere soldi, puoi perdere il lavoro o non avere la promozione da tanto desiderata.

Ma anche se succedesse, tu non sei la stessa persona di prima e ricominci, riparti da un altro livello, un altro livello di frequenza e un altro livello di consapevolezza!

Giorno 41



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

Il tuo “collegamento” con l’abbondanza è più forte, più stabile del 10, 20 o 30%.

È per questo che ne vale la pena! Sperimenta, impegnati, ricordati: è un allenamento. Col tempo diventi sempre più abile a sintonizzarti con la frequenza dell’abbondanza!

Non pensare solo alle cose materiali, che vanno e vengono, pensa alla frequenza che stai imparando.

Questa non te la toglie nessuno!

I grandi uomini (e donne) di successo, hanno imparato proprio questo. **La tua VERA RICCHEZZA è la tua consapevolezza, la frequenza dell’abbondanza!**

È tua e non te la toglie nessuno!

Giorno 42



Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.

Le situazioni si ripetono quando nel tuo subconscio girano sempre le solite convinzioni limitanti.

Le convinzioni creano le emozioni negative che in maniera automatica respingi perché fanno male.

La chiave per il cambiamento radicale è comprendere questi meccanismi, portarli alla consapevolezza, cambiare le convinzioni limitanti in quelle potenzianti e liberare le emozioni negative “intrappolate” nel tuo sistema energetico.

Giorno 42



Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.

Ricorda: i compiti della sfida vanno fatti tutti i giorni.

Stai continuando a lavorare con l'EFT?

Esempi:

- Vuoi tanto raggiungere i tuoi obiettivi, ma da bambino sei stato respinto e deriso dai tuoi compagni.
- Nella vita adulta sei bloccato dalla paura, non cominci neanche perché hai paura di essere respinto, di fallire, di essere deriso.

Giorno 42



Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.

Vuoi essere apprezzato e riconosciuto al lavoro, ma nell'infanzia quando hai fatto il più bel disegno della tua vita nessuno ti ha creduto.

I tuoi amici hanno detto che era troppo bello per esser stato fatto da te, che eri un bugiardo, che lo avevi rubato a qualcun altro.

Nella vita adulta vuoi essere riconosciuto, ma subito parte la sensazione di non essere abbastanza, di essere deriso, criticato, giudicato, calunniato.

Amore per sé stessi non è nascondersi dalle emozioni negative, ma portarle alla consapevolezza, liberarle e trasformarle.

Giorno 43



L'effetto che anticipa la causa.

Per avere ciò che desideri ti devi sentire come una persona che ha raggiunto ciò che vuole.

Rifletti:

Vuoi avere un lavoro nuovo?

Come ti comporteresti se l'avessi già?

Che cosa faresti di diverso tutte le mattine?

Con quale sensazione ti sveglieresti?

Come ti comporteresti al lavoro?

Che vestiti indosseresti?

E dopo il lavoro?

E durante il fine settimana?

Come passeresti i tuoi weekend se avessi già il tuo nuovo lavoro?

Giorno 43



L'effetto che anticipa la causa.

E se guadagnassi oggi la cifra che hai tra i tuoi obiettivi?

Come sarebbe diversa la tua spesa quotidiana?

Quante volte usciresti per mangiare fuori?

Dove andresti?

Sempre nei soliti posti?

O magari qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso?

Dove andresti in vacanza?

Più a lungo rimani nella frequenza dell'effetto che anticipa la causa, più facilmente realizzerai i tuoi obiettivi.

Giorno 43



L'effetto che anticipa la causa.

ESERCIZIO DEL GIORNO!

Che cosa di concreto puoi cominciare a fare già oggi per agire come la nuova versione di te stesso?

Se fai sempre le stesse cose avrai sempre gli stessi risultati.

Oggi agisci in modo nuovo, fai qualcosa di diverso.

Comportati come una persona che ha già il lavoro nuovo, come una persona che già guadagna di più.

Giorno 44



La mente vive nella separazione: vuole le prove per credere.

Questo è il più grande inganno.

La fisica quantistica ci insegna che l'intenzione dell'osservatore influenza ciò che osserva.

Per agire in modo quantico, per creare la realtà che desideri, devi andare oltre la mente razionale.

Devi creare la tua nuova realtà nella tua immaginazione, devi crederci fermamente e non spostarti da lì finché non si realizza – finché non avviene il salto quantico.

Non mortificarti, non essere severo con te stesso, se ancora qualcosa non funziona.

Giorno 44



La mente vive nella separazione: vuole le prove per credere.

Quando hai compreso, memorizzato e invertito la tua visione delle cose, hai compreso il paradigma: l'ambiente esterno è la fotocopia dei nostri pensieri.

Datti tempo affinché questo nuovo modo di percepire la realtà diventi per te naturale.

A questo punto sarai più abile a osservare e cambiare i tuoi pensieri, sarai meno schiavo della tua stessa mente, sarai più consapevole.

L'energia va dove va l'attenzione!

Devi totalmente cambiare il vecchio modo di pensare che hai avuto per 30, 40, 50 o forse più anni.

Giorno 44



La mente vive nella separazione: vuole le prove per credere.

Per attrarre l'abbondanza devi credere che sei una persona benestante.

Continua a caricare di energia questa nuova versione di te stesso!



Giorno 45



Normalmente non siamo capaci di cambiare le nostre emozioni.

Quando ami te stesso, metti sempre al primo posto, sei la persona più importante per te, ti riempi d'amore tutta la tua vita cambia in meglio.

L'Universo ti risponde sempre con la stessa tua frequenza: se vibri amore attrai amore.

Amore come frequenza, amore come energia.

E quando sei nella frequenza dell'amore sei nella pienezza, nella pace, nella libertà, e nell'abbondanza.

Dove c'è l'amore non c'è spazio per la scarsità.

Giorno 45



Normalmente non siamo capaci di cambiare le nostre emozioni.

Una delle convinzioni limitanti più dannose per la nostra vita è “non sono abbastanza”.

Quando credo di non essere abbastanza non credo di meritare le cose, quando non credo di meritare farò di tutto per sabotare tutti i miei sforzi fatti a livello razionale.

Come puoi ricordare, le convinzioni viaggiano al livello della mente subconscia che è molto più potente della mente razionale.

Per questo, anche se mi sforzo a livello razionale di raggiungere i miei obiettivi e al livello subconscio non credo di essere abbastanza non riuscirò mai a portare a termine ciò che voglio.

Giorno 45



Normalmente non siamo capaci di cambiare le nostre emozioni.

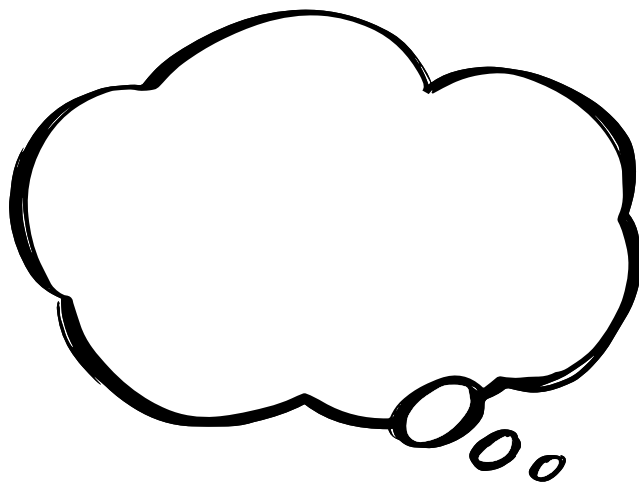
Succederanno sempre degli imprevisti, situazioni negative, coincidenze “sbagliate” che mi porteranno a confermare la mia credenza di non essere abbastanza.

Amore per sé stessi e comprensione per i meccanismi della mente sono fondamentali per il processo del cambiamento.

ESERCIZIO

Rifletti e scrivi le risposte nel tuo quaderno:

- che cosa desideri e ancora non riesci ad ottenere?
- quali erano le opinioni, le regole a casa della tua infanzia quando si trattava di meritare le cose?
- credi di meritare abbondanza?
- meriti di vivere bene?
- qual è il senso della tua vita? Qual è il suo significato?
- che cosa meriti?



Giorno 46



La tua vita è lo specchio dei tuoi pensieri.

Osserva ciò che succede nella tua vita e saprai ciò che pensi.

Se ancora non sei entrato nel flusso dell'abbondanza significa che ancora stai coltivando i pensieri del dubbio, della paura e della scarsità.

Ognuno può avere tanti soldi!

Il denaro è una forma di energia. Più elevi le tue frequenze, più energia generi, più energia doni agli altri, più energia torna da te, anche nella forma di denaro.

Giorno 46



La tua vita è lo specchio dei tuoi pensieri.

Attenzione: per donare l'energia di qualità devi "ripulire" i tuoi pensieri e le tue emozioni.

Se vibri odio, gelosia, competizione, giudizio, critiche, lamento, pretese, arroganza, rabbia (sempre sia verso te stesso che verso gli altri) **NON** è l'energia di qualità.

Tu puoi anche donare con il sorriso stampato sulle labbra, ma se sotto questo sorriso ci sono le emozioni sopra citate, non funzionerà mai!

Giorno 46



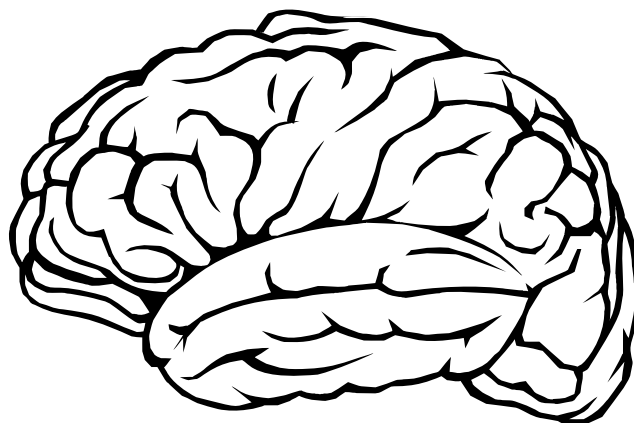
La tua vita è lo specchio dei tuoi pensieri.

Ricorda: l'energia non mente mai.

L'energia non può essere ingannata.

E anche se ti sforzi e vuoi essere carino, gentile, amabile, ma dentro provi odio, gelosia, competizione, giudizio, critiche, lamento, pretese, arroganza, rabbia, ecc., non funzionerà.

Non puoi ingannare la legge di attrazione.



ESERCIZIO DEL GIORNO!

Mettiti in discussione.

Osserva la tua vita: dove ancora non sta funzionando?

Sii sincero con te stesso, che cosa ti sta dicendo questa situazione dei tuoi pensieri?

Che tipo di pensieri hanno potuto creare questa situazione?

Scopri il meccanismo e comincia a cambiarlo.

Importante: noi siamo esseri complessi, ci sono delle sfere della vita che possono indirettamente influenzare il tuo rapporto con l'abbondanza. Il lavoro su di sé lo facciamo sempre a 360 gradi.

Giorno 47



Non usare mai parola “risparmiare”.

Dietro questa parola sono nascoste delle convinzioni limitanti.

Risparmia chi si prepara per il fatto che i soldi possono mancare, risparmia chi crede che può succedere un imprevisto, risparmia chi deve assicurarsi per ogni evenienza.

Risparmiare è stare nella frequenza della mancanza e della scarsità.

Risparmiare è avere paura che possa arrivare il momento in cui sarai senza soldi o avrai bisogno di soldi.

Giorno 47



Non usare mai parola “risparmiare”.

Risparmiare è creare le congetture per il futuro, è aspettarsi il peggio e volersi proteggere in caso di necessità.

Queste sono le tue aspettative, le tue frequenze.

È questo che emani al livello energetico e siccome l'universo ti dà sempre ciò che ti aspetti da esso, in automatico ti sintonizzi con le disgrazie, perdite di lavoro, malattie, situazioni che ti aprivano dei soldi risparmiati, in modo che tu possa... risparmiare di nuovo.

Giorno 47



Non usare mai parola “risparmiare”.

Ricorda: attrai sempre ciò che vibri: se aspetto, attraggo le situazioni dove devo sempre aspettare, se mi arrabbio attraggo sempre più situazioni dove posso arrabbiarmi, se risparmio, attraggo sempre più situazioni dove sono costretto a risparmiare.

Ciò che vibri attrai.

Al posto di risparmiare, installa la convinzione:
Ho sempre più soldi di quanti ne ho bisogno.

Quando hai sempre più soldi di quanti ne hai bisogno, per la tua mente sempre è sempre: avrai sempre i soldi!

Giorno 47



Non usare mai parola “risparmiare”.

I soldi servono per farti stare bene.

Per permetterti una vita migliore.

Se trattiene i soldi dai il segnale all’universo che hai paura di non averli più. Spendi con gioia, compra le cose con gioia.

Fai circolare l’abbondanza e sii grato per stare in questo flusso.

Ho sempre più soldi di quanti ne ho bisogno.

A volte servono cifre più grandi per fare acquisti più importanti.

Giorno 47



Non usare mai parola “risparmiare”.

In questi casi, piuttosto di risparmiare, **metti da parte** per un obiettivo concreto: una macchina, una casa, mobili nuovi, un viaggio.

I soldi sono meravigliosi, più li ami più volentieri faranno parte della tua vita.

Spendi sempre con la convinzione che ti torneranno moltiplicati.

Il miglior consiglio per uscire dalla scarsità e attrarre più soldi: essere grati per tutto ciò che è arrivato nella tua vita in questi 46 giorni e fidarsi dell'universo.

Giorno 47



Non usare mai parola “risparmiare”.

Presta sempre attenzione a ciò che senti quando compri: non puoi avere paura e neanche comprare per riempire i tuoi vuoti emotivi oppure comprare per apparire, comprare per sentirti meglio.

Quando compri per apparire o per sentirti meglio sei nella scarsità!

Se sei nella scarsità, non è spendere con gioia!

Giorno 48



Leggere libri, comprare corsi senza applicare ciò che hai appreso non porterà a nessun risultato!

Ci sono delle persone che hanno comprato i miei corsi e non si sono mai applicate.

Alcune di loro hanno detto che non funziona, altre si sono fatte vive dopo un anno o due disperate perché le loro vite andavano a rotoli peggio di prima.

Ricorda: non serve comprare libri e corsi se non ti applichi.

Se fai così stai illudendo te stesso. La tua mente ti sta prendendo in giro!

Giorno 48



Leggere libri, comprare corsi senza applicare ciò che hai appreso non porterà a nessun risultato!

È come andare dal nutrizionista per avere un piano alimentare perfetto e continuare a mangiare le solite cose, le cose che ti hanno portato a perdere il tuo peso forma.

Questa sfida funziona alla grande e porta così tanti cambiamenti per chi si applica, per chi si impegna!

Ricorda: l'unica persona che può cambiare i tuoi pensieri sei tu!

ESERCIZIO

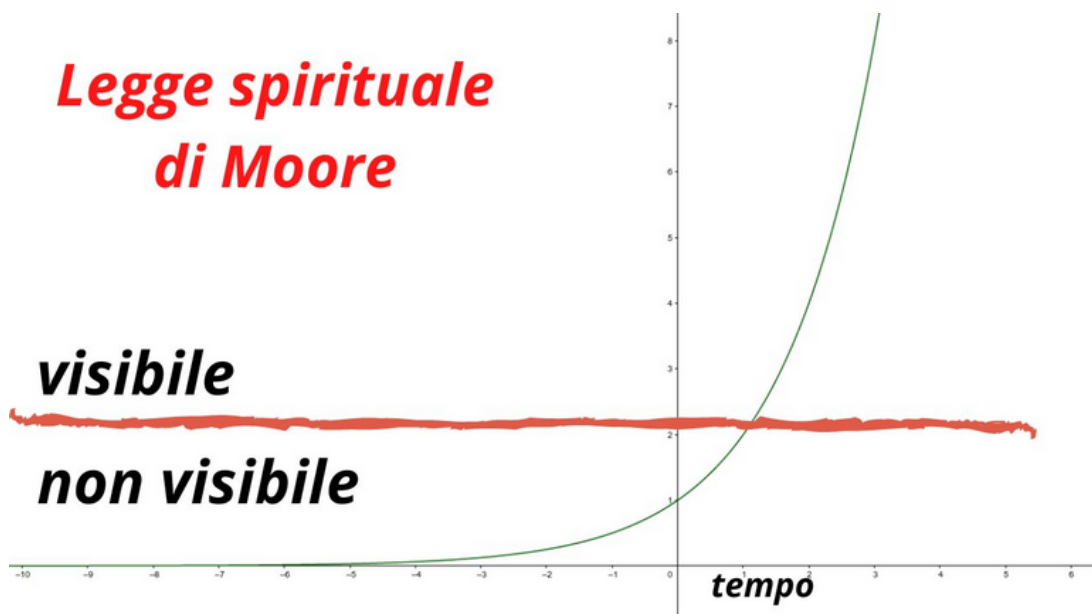
Durante la giornata, anche se sei di corsa fermati per 3 volte.

Metti la mano sul cuore e ripeti 3 affermazioni preferite sui soldi.

Ripeti spesso a te stesso: ce la sto facendo, sto facendo piccoli passi per grandi risultati.

Guarda il video “Legge spirituale di Moore”.

https://www.youtube.com/watch?v=5idgsm_24EQ&t=393s



Giorno 49



Il segreto sta nell'emozione.

Il pensiero è fugace e non sempre lo percepiamo al livello consapevole.

Le emozioni sono le indicazioni dei nostri pensieri. Alle emozioni di ottava bassa, appartengono i pensieri negativi, di separazione, di mancanza, di scarsità.

Qui troviamo tutti pensieri ed emozioni di livelli sotto il livello del coraggio nei livelli di consapevolezza del dottor Hawkins

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"

Giorno 49



Il segreto sta nell'emozione.

Ricorda: questi pensieri non sono veri, quando appaiono nella tua vita significa che sei nell'illusione della mente!

Il tuo compito è rimanere nelle emozioni di ottava alta, ossia le emozioni dal livello del coraggio in su.

Quando succedono degli imprevisti il tuo primo compito è tranquillizzarti e ripristinare le tue frequenze. Solo allora intraprendi le azioni concrete.

Non agire mai quando sei nel panico, paura, rabbia, necessità. Prima tranquillizzati e solo dopo agisci in modo consapevole.

Giorno 49



Il segreto sta nell'emozione.

Se agisci dai bassi livelli di consapevolezza tutti i risultati porteranno pochi benefici.

Se agisci dal livello della paura crei le situazioni che ti fanno avere più paura.

Se agisci dalla sensazione di mancanza creerai le situazioni che ti porteranno ad avere più mancanza.

Per entrare nella frequenza dell'abbondanza fai le cose che ti faranno sentire abbondanza.

Non devi cominciare dalle cose grandi.

Puoi anche prendere il miglior caffè del posto dove vivi e sentirti ricco sorseggiandolo!

Il segreto sta nell'emozione.

ESERCIZIO

Osserva le persone benestanti: che cosa fanno, come si muovono, come si comportano?

Abitua i tuoi 5 sensi all'abbondanza.

Quando le cose "speciali" diventeranno per i tuoi cinque sensi normali, il tuo subconscio non ti boicotterà.

E come sempre: attenzione alle emozioni.

Quando fai questo esercizio ti deve piacere vedere l'abbondanza negli altri, devi essere contento per loro.



Giorno 50



**Osserva come sei cambiato
dall'inizio della sfida?**

Osserva le tue conversazioni con i tuoi cari, nella famiglia con i tuoi amici più cari.

Come sono cambiati i vostri rapporti dall'inizio della sfida?

Quando alzi le tue frequenze, stai cambiando te stesso, la tua vita sta cambiando e cambiano le tue relazioni.

Può succedere che alcune persone pian piano spariranno dalla tua vita semplicemente perché non siete più in sintonia. Hai cambiato la tua frequenza e loro sono rimaste come prima, non siete più "sulla stessa lunghezza d'onda".

Giorno 50



**Osserva come sei cambiato
dall'inizio della sfida?**

Non ti preoccupare, non è un fatto né positivo, né negativo.

È normale.

Stai tranquillo e vedrai che nella tua vita appariranno persone nuove, che saranno più in sintonia con la tua nuova versione di te stesso.

Datti tempo, prenditi cura dei tuoi livelli di energia.

Il tuo benessere è fondamentale per la qualità della tua vita. Sei la persona più importante della tua vita!

Giorno 50



**Osserva come sei cambiato
dall'inizio della sfida?**

Ciò che devi fare è prenderti cura di te.
Non devi cambiare nessuno e non devi
salvare nessuno.

**L'unica persona sulla quale puoi esercitare
questo potere sei tu!**

Lascia stare gli altri, lascia che facciano le loro
scelte, non devi né cambiare, né convincere,
né insegnare niente a nessuno.
Devi lavorare su di te.

E quando hai cambiato te stesso e di
conseguenza è cambiata la tua vita, chi è
pronto verrà da solo da te e ti chiederà come
hai fatto.

Giorno 50



Osserva come sei cambiato dall'inizio della sfida?

Si chiama guidare con l'esempio: lavoro su di me, porto cambiamenti nella mia vita e solo allora posso insegnare agli altri come fare, ma solo se me lo chiedono.



ESERCIZIO DEL GIORNO!

Ti capita di voler cambiare qualcuno o qualche situazione?

Ti capita di voler avere ragione a tutti i costi?

Ti dà fastidio che le persone intorno a te non capiscano?

Ti arrabbi perché gli altri non cambiano?

Se hai risposto di sì, almeno ad una di queste domande, significa che ancora stai dando il tuo potere interiore al di fuori di te, che ancora non ti prendi tutta la responsabilità della tua vita.

Continua a lavorare su di te.