

# Giorno 81



**Tutto ciò che pensi, tutto ciò che dici, si realizza nella tua vita.**

Attenzione a ciò che stai pensando.

Attenzione a ciò che stai dicendo, attenzione a ciò che scrivi, attenzione a ciò che leggi.

Puoi anche non essere d'accordo, criticare o parlare male delle situazioni, ma ricorda che ogni volta che rivolgi la tua attenzione ad esse stai insegnando alla tua mente a crearne sempre di più.

**L'energia va dove va l'attenzione.**

Se dirigi la tua attenzione alle cose che non ti piacciono, che vuoi eliminare dalla tua vita, insegni alla tua mente che ciò è per te importante e che ti deve dare di più di tutto questo.

Stai ricreando sempre ciò che critichi.

# Giorno 81



**Tutto ciò che pensi, tutto ciò che dici, si realizza nella tua vita.**

In questo modo anche al livello collettivo manteniamo in vita le situazioni che non ci piacciono.

---

Il cambiamento non arriva con la rabbia, con le proteste, con il giudizio e il disprezzo. Tutte queste emozioni indicano bassi livelli di consapevolezza.

Non puoi creare il mondo consapevole con le dinamiche della separazione, della lotta che appartengono ai livelli della forza della mente egoica.

# Giorno 81



**Tutto ciò che pensi, tutto ciò che dici, si realizza nella tua vita.**

Per avere cambiamenti reali, duraturi, funzionali devi farlo dai livelli della consapevolezza, con gli strumenti della consapevolezza.

E quali sono?

---

Non caricare più il negativo, crea invece, prima al livello energetico e poi in 3D, ciò che desideri. Il processo è sempre lo stesso.

È quello che stai imparando a fare durante questa sfida: stai scoprendo **il potere dell'energia spirituale che proviene dall'allineamento tra Mente Cuore Anima.**

# Giorno 82



**Le situazioni con le quali nutri la tua mente diventano la tua realtà.**

Seleziona bene ciò che vuoi che entri nella tua vita.

Spegni la TV, spegni i notiziari alla radio, non ascoltare gli amici o i colleghi che si lamentano. Prenditi cura di ciò con cui nutri la tua mente.

**I soldi sono una forma di energia, non sono né buoni né cattivi, sono neutri.**

Non puoi aspettarti che ti diano tranquillità, libertà o felicità. È un atteggiamento immaturo, l'atteggiamento del bambino che si aspetta dai genitori che le sue necessità vengano soddisfatte.

# Giorno 82



**Le situazioni con le quali nutri la tua mente diventano la tua realtà.**

Ma i bambini non guadagnano soldi, i bambini non sono autonomi e indipendenti.

Per vivere nell'abbondanza, guadagnare ed essere indipendente al livello economico devi diventare una persona adulta.

Diventare adulti significa prendersi cura delle proprie emozioni e creare in sé stessi ciò di cui si ha bisogno.

In realtà non lo devi neanche creare, ma lasciarlo fluire attraverso di te.

# Giorno 82



**Le situazioni con le quali nutri la tua mente diventano la tua realtà.**

---

Tutto ciò che devi fare è liberare le emozioni di ottava bassa e permettere alla pace, tranquillità, soddisfazione, appagamento e gioia di fluire dentro di te.

---

Queste emozioni cambiano le tue frequenze, grazie a loro diventi una persona diversa.

Entri in risonanza con l'abbondanza e potrai realizzare i tuoi sogni.

# Giorno 83



**Non pensare mai: se faccio questo o quello guadagno tanti soldi.**

È un modo di pensare dal livello della mente, dai livelli di consapevolezza della separazione.

Chiediti che cosa puoi fare per gli altri, che cosa puoi dare agli altri, che cosa hai in abbondanza per te e puoi condividere con gli altri?

**Agisci sempre dal livello del cuore, con la voglia di aiutare e di condividere.**

**In questo modo i soldi arrivano in modo naturale e in abbondanza.**

# Giorno 83



**Non pensare mai: se faccio questo o quello guadagno tanti soldi.**

Tutto sta nell'intenzione, se faccio le cose perché devo guadagnare sto creando dal livello del senso del dovere.

I soldi guadagnati da questo livello di consapevolezza arrivano con duro lavoro, sacrificio, fatica.

Ma puoi guadagnare in un altro modo, in modo consapevole: elevando le tue frequenze.

# Giorno 83



**Non pensare mai: se faccio questo o quello guadagno tanti soldi.**

Più liberi il senso del dovere, del sacrificio, della fatica intesa come emozione dal tuo corpo, più luce puoi inglobare e più si alzano le tue vibrazioni.

Questo significa che hai più energia, che puoi creare di più, che puoi donare di più, che puoi aiutare con facilità.

A questo punto, per la legge della risonanza, quello che hai dato ti torna indietro nella forma dell'energia del denaro.

# Giorno 84



**Devi avere un buon motivo per muoverti da dove sei adesso e per voler cambiare.**

La maggior parte delle persone si accontenta della vita che ha, ha soffocato i propri sogni perché ha paura.

Paura di non essere all'altezza, paura di fallire, paura di non essere bravo come gli altri, paura di essere rifiutato o deriso e anche paura di aver successo.

Tutte queste paure ti bloccano al livello subconscio e nella maggior parte delle volte si manifestano come stanchezza, spossatezza oppure tanti imprevisti o troppe cose da fare, oppure mille scuse per non cambiare adesso

# Giorno 84



**Devi avere un buon motivo per muoverti da dove sei adesso e per voler cambiare.**

Dietro tutti questi stratagemmi della mente subconscia si nasconde la paura.

È per questo che la tua decisione di voler cambiare deve essere più forte della tua paura.



# Giorno 84



**Devi avere un buon motivo per muoverti da dove sei adesso e per voler cambiare.**

## **ESERCIZIO**

Lavora con questa affermazione, la puoi cambiare se preferisci e scriverla con parole tue:

**“Sono determinato a raggiungere il mio obiettivo** (qui puoi scrivere il tuo obiettivo attuale)!

**Non importa quanto tempo ci metto e non importa quanto dovrò cambiare le mie frequenze.**

**So che la posta in gioco è alta: si tratta della mia vita.**

**Mi impegno a lavorare su di me con pazienza, dedizione e amore affinché il mio obiettivo (ripeti il tuo obiettivo) sia realizzato. Così sia, così sia, così sia.**

# Giorno 85



**Quando sei cambiato tu,  
cambia la tua vita.**

Questa è l'ultima prova inconfutabile del tuo cambiamento.

Quando sei cambiato dentro, quando sono cambiate le tue frequenze la tua vita cambia di conseguenza.

Non sei la stessa persona, non fai le stesse cose, non prendi le stesse decisioni. Tutto è diverso.

**Vibra sempre più in alto, sentiti sempre meglio.**

**Alimenta la fiducia nel tuo potere creativo gradualmente: piccoli passi per grandi risultati.**

# Giorno 85



**Quando sei cambiato tu,  
cambia la tua vita.**

---

Ricorda che costruire la fiducia è come allenarsi in uno sport: cominci con allenamenti moderati, alla tua portata, ti alleni regolarmente, con determinazione nel tempo.

Non ti aspetti risultati immediati: sai che stai portando avanti un progetto a medio o lungo termine.

Man mano gli allenamenti diventano più impegnativi, il tuo corpo reagisce sempre meglio.

Ti prendi cura della tua alimentazione e del riposo per avere il massimo rendimento.

# Giorno 85



**Quando sei cambiato tu,  
cambia la tua vita.**

---

Lo stesso con la tua fiducia: cominci con le piccole realizzazioni, non cerchi prove immediate (la mente vuole le prove perché non crede e ti vuole sabotare), alimenti la tua fiducia leggendo i casi di successo, le tue realizzazioni precedenti e le realizzazioni degli altri.

Ti prendi cura del tuo corpo, delle tue emozioni, dei tuoi pensieri.

Lavori sulla tua autostima, sei gentile con te stesso e determinato.

Ti dai del tempo e continui.

# Giorno 85



**Quando sei cambiato tu,  
cambia la tua vita.**

---

**Fai tutto credendo che il tuo successo sia  
garantito.**

---

Non ti lamentare mai - in questo modo stai caricando di energia una situazione che non vuoi.

**Sposta la tua attenzione dal problema verso  
la soluzione.**

Che cosa vuoi al posto della situazione attuale?  
Crea la tua nuova realtà, prima nella testa.

# Giorno 86



**Per vivere in abbondanza crea la sensazione:  
sono ricco.**

**Applica l'effetto che anticipa la causa.**

Libera le emozioni che ti separano dal tuo obiettivo affinché la tua frequenza sia allineata con la tua nuova identità, con la frequenza della persona che vuoi diventare.

A volte basta veramente poco sentirsi una persona benestante.

Non devi subito spendere cifre spropositate, fai una piccola "evasione" oltre il solito.

Pian piano fai in modo che ciò che oggi è un piccolo lusso diventi per te normalità.

# Giorno 86



**Per vivere in abbondanza crea la sensazione:  
sono ricco.**

**Applica l'effetto che anticipa la causa.**

Se vuoi far fluire più soldi nella tua vita le cifre che spendi oggi e ti sembrano grandi devono diventare piccole.

Non lo fai da un giorno all'altro ma mantieni sempre questa idea in mente e pian piano avvicinarti ad essa.

Puoi installare nella tua mente le convinzioni:

“In Italia la vita costa poco.

Per me pranzare (qui inserisci il ristorante che ti fa “salire di livello”) è naturale.

# Giorno 86



**Per vivere in abbondanza crea la sensazione:  
sono ricco.**

**Applica l'effetto che anticipa la causa.**

Faccio sempre (inserisci la cosa che normalmente non fai perché hai paura di non avere soldi) in modo facile.

Per me è normale fare 2, 3, 4 vacanze all'anno."

Il segreto è aumentare pian piano i tuoi standard di vita, far diventare ordinarie le cose straordinarie, far diventare piccole le somme grandi.

Ogni idea, ogni desiderio hanno un tempo di realizzazione.

La velocità dipende dalla naturalezza del tuo sentimento.

# Giorno 86



**Per vivere in abbondanza crea la sensazione:  
sono ricco.**

**Applica l'effetto che anticipa la causa.**

Quando riesci ad applicare l'effetto che anticipa la causa, quando riesci a sentire ciò che desideri come se fosse una cosa ovvia stai vicino alla sua materializzazione.

La velocità della realizzazione dipende dalla tua capacità di liberare le emozioni di interferenza tra te e il tuo desiderio: la sensazione di non meritare, la paura di non riuscire, la paura di fallire, la sensazione di mancanza, il troppo attaccamento al risultato, la sensazione di impotenza, la sensazione di essere indifeso.

# Giorno 87



**Fiducia nel processo, fiducia nel tuo potere creativo è credere senza vedere, senza avere le prove.**

**La fiducia appartiene all'Anima - Cuore che è nell'Unione.**

La mente vuole le prove perché è nella separazione.

Ma tu sai, che viviamo in un Campo Quantico delle Infinite Possibilità, un Campo Unificato dell'energia intelligente pulsante e vibrante e la separazione è solo un'illusione della mente.

Guarda la vita dalla prospettiva del desiderio già avverato.

**Tutte le tecniche, i corsi, gli strumenti servono per aumentare la tua fiducia.**

# Giorno 87



**Fiducia nel processo, fiducia nel tuo potere creativo è credere senza vedere, senza avere le prove.**

Apprendi i nuovi strumenti, continua a studiare. Più strumenti hai a disposizione, più scelta hai quando ti trovi in difficoltà.

Ognuno è diverso, ogni situazione è diversa, potrebbero servirti vari strumenti per varie situazioni.

Quando sono in difficoltà uso tutto ciò che conosco: EFT, comando MCA, attivazione MCA, meditazioni, tecnica di Hawkins. Un po' come chi annega afferra la prima cosa che capita. Quando è così attingi a tutte le risorse che hai. Il lato negativo è che ti rimane per sempre il dubbio: che cosa ha funzionato davvero?

# Giorno 87



**Fiducia nel processo, fiducia nel tuo potere creativo è credere senza vedere, senza avere le prove.**

**Ascolta sempre la tua intuizione, è lei che ti sussurra le idee migliori, è lei che è il tuo migliore consigliere. Per sentirla devi essere riposato e rilassato.**

Spesso le persone mi dicono: Urszula, io non riesco a sentire la mia intuizione.

E poi parlando scopro che lavorano 10 – 12 ore al giorno, poi casa, famiglia, arrivano la sera così stremati che appena toccano il letto dormono.

# Giorno 87



**Fiducia nel processo, fiducia nel tuo potere creativo è credere senza vedere, senza avere le prove.**

Non puoi sentire l'intuizione in questo modo. Per sentirla ti devi tranquillizzare, fermare, creare il silenzio interiore (non puoi essere stanco e addormentarti!), passare un po' di tempo con te stesso e solo con te stesso.

**Creare una relazione intima con te stesso - in silenzio.**



# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

**Ciò che hai ora, la vita che conduci oggi, è il prodotto della tua immaginazione e delle tue convinzioni del passato.**

Immaginare le cose che non vuoi, immaginare gli scenari catastrofici o che ti mettono in difficoltà è da stupidi.

Tutto ciò che immagini e carichi di emozioni ha la tendenza a realizzarsi. Quindi smetti di preoccuparti, smetti di inventarti le cose negative che potrebbero succederti, non farti questo!

# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

Osserva i tuoi pensieri e le tue emozioni. I pensieri sono tanti e spesso passano così velocemente nella mente che non ce ne accorgiamo. Diversamente è con le emozioni.

Le sentiamo di più e se poniamo un po' di attenzione su ciò che succede dentro di noi possiamo accorgerci dalle variazioni di umore.

Se il tuo umore è peggiorato, significa che nella tua mente ci sono stati dei pensieri negativi dei quali non ti sei neanche accorto.

# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

Normalmente diamo colpa alle situazioni che ci accadono, ma non è la situazione che abbassa il tuo umore bensì i tuoi pensieri che partono in automatico come reazione ed interpretazione della situazione stessa.

Per esempio: qualcuno mi fa notare che ho dei calzini spaiati.

Nella mia testa può partire il pensiero: “che sbadata che sono, ci sarà un sacco da ridere quando stasera racconto l'accaduto agli amici.”

# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

Già il pensiero della serata con gli amici dove ridiamo fino al punto di farci venire mal di pancia, mi fa sorridere e il mio umore migliora.

La seconda opzione, nella mia testa sorge il pensiero: “che cretina, come potevo non accorgermene, che cosa pensano adesso gli altri, chissà in quanti mi hanno visto e quanto adesso ridono alle mie spalle? Ho fatto una figura di m...” e il mio umore peggiora fino a diventare pessimo.

Non sono le situazioni che influenzano le tue frequenze bensì la tua reazione, la tua interpretazione di esse.

# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

**La vita ti dà sempre ciò che tu dai prima a te stesso.**

---

La difficoltà nasce nel momento in cui siamo rimasti feriti così tanto, quando abbiamo sofferto così tanto che abbiamo imparato a NON SENTIRE per proteggere noi stessi dal dolore.

Abbiamo creato un muro intorno al nostro cuore, una bolla di protezione che ci difende dal mondo esterno e ci fa da corazza in modo che nessuno ci possa ferire di nuovo.

# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

**La vita ti dà sempre ciò che tu dai prima a te stesso.**

---

La difficoltà nasce nel momento in cui siamo rimasti feriti così tanto, quando abbiamo sofferto così tanto che abbiamo imparato a NON SENTIRE per proteggere noi stessi dal dolore.

Abbiamo creato un muro intorno al nostro cuore, una bolla di protezione che ci difende dal mondo esterno e ci fa da corazza in modo che nessuno ci possa ferire di nuovo.

# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

Grazie a questa corazza, questo muro intorno al cuore, siamo diventati insensibili al mondo esterno, siamo più "forti", più resistenti, meno vulnerabili, ma abbiamo pagato un caro prezzo.

Siamo diventati insensibili a noi stessi.

Non riusciamo a riconoscere le nostre vere emozioni i nostri veri sentimenti, abbiamo paura di guardarci dentro, paura di non essere in grado di affrontare ciò che per decine di anni era stato soppresso e nascosto sotto la corazza del "duro".

# Giorno 88



**Ricco è colui che si sente ricco.**

Ma le emozioni represses, anche se non le senti fanno parte della tua frequenza.

---

Come diceva Jung:

“Ciò che non è portato alla consapevolezza crea la realtà che non vuoi.”

Adesso dopo tutto il lavoro che hai svolto, è arrivato il momento di fare il passo successivo, per sciogliere questo muro di protezione e creare una relazione sincera con te stesso.

# Giorno 89



**L'efficacia è la misura della verità.**

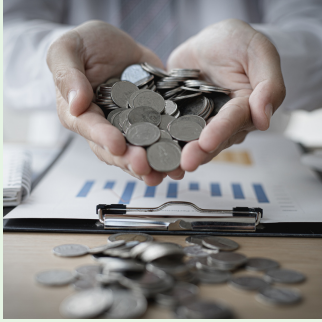
Nulla ti potrà convincere meglio che qualcosa funziona più della tua stessa esperienza.

Comincia a portare i piccoli cambiamenti nella tua vita, anche se le cose che hai studiato finora ti sembrano bizzarre. Comincia ad applicarle e osserva che cosa succede.

Pian piano, un risultato dopo l'altro, cominci ad acquisire fiducia in te stesso e nel processo e potrai apportare i cambiamenti più grandi.

**Chiediti chi vuoi essere, che tipo di persona vuoi diventare.**

# Giorno 89



**L'efficacia è la misura della verità.**

---

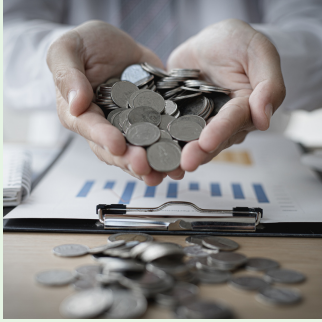
Il mondo fisico è lo specchio dei nostri pensieri, è un ologramma, una proiezione della nostra immaginazione.

---

Comincia ad immaginare la persona che vuoi diventare, aggiungi l'effetto che anticipa la causa: sentiti come se fosse già vero, comportati come se fosse già vero.

Continua a lavorare sulle tue emozioni che provengono dai pensieri auto sabotanti, pensieri creati dalla mente che non crede e cerca di ricreare il vecchio.

# Giorno 89



**L'efficacia è la misura della verità.**

Quando non sentirai più la mancanza, quando non sentirai più l'attaccamento al risultato, quando ti sentirai come una persona nuova accadrà ciò che hai immaginato.

**Il tuo desiderio si realizzerà tanto prima quanto in modo più naturale ti sentirai come se fosse già vero.**

**Ognuno ha il diritto di realizzare i propri sogni.**

Nel momento in cui desideri una cosa quella cosa desidera te, altrimenti non saresti in grado di immaginarla.

# Giorno 89



**L'efficacia è la misura della verità.**

---

**Volere i soldi, guadagnare bene, parlare dei soldi non è male.**

---

Non ti devi vergognare di voler realizzare i tuoi obiettivi economici. L'abbondanza è per tutti, è accessibile a tutti se solo le permettiamo di fluire nelle nostre vite.

---

Cambia le convinzioni limitanti che riguardano i soldi e le persone benestanti, sfata il vecchio mito che siano persone cattive.

---

# Giorno 89



**L'efficacia è la misura della verità.**

---

Se lavori sull'abbondanza consapevole, più sei umile più vibri in alto, più denaro entra nella tua vita.

---

Guarda i grandi maestri che vivono in abbondanza: Osho, Eckhart Tolle, Bruce Lipton, Joe Dispenza, Joe Vitale e tanti altri, le persone che pur essendo maestri spirituali sono umili e ricche.



# Giorno 89



**L'efficacia è la misura della verità.**

---

## **ESERCIZIO**

---

Leggi 2 - 3 biografie delle persone che hanno avuto grande successo economico e sono rimaste umili e buone.

Puoi scegliere una delle persone elencate sopra oppure sceglierne altre.

---

# Giorno 90



**Crescere è cambiare una vecchia percezione con una nuova.**

Importante è non fermarsi, non smettere mai di lavorare su di sé. Continuare ad apprendere sempre cose nuove. Ricorda: la tua mente egoica impara con te e trova sempre nuove strategie, scuse sempre più valide per farti rimanere dove sei adesso, per non farti cambiare nulla nella tua vita.

Per questo non devi mai abbassare la guardia, devi sempre rimanere "sveglio", sempre più consapevole.

Devi imparare a portare alla luce gli stratagemmi della mente. Questo è il risveglio della consapevolezza.

# Giorno 90



**Crescere è cambiare una vecchia percezione con una nuova.**

**I soldi possono essere i tuoi migliori amici!**

Comincia a creare una relazione premiante con loro. Se cominci a trattarli come migliori amici, se stanno bene in tua compagnia, torneranno sempre da te.

Si dice che **“L’uccello del paradiso si posa sulla mano che non prende”**

Se hai paura che i soldi possono mancare e li vuoi afferrare e trattenere, loro scapperanno. Se li rincorri, non si faranno prendere. Se senti la loro mancanza loro si faranno desiderare sempre di più.

# Giorno 90



**Crescere è cambiare una vecchia percezione con una nuova.**

Creare una relazione premiante è imparare a farli arrivare da te: non devi attrarre, non devi spingere, devi lasciar fluire l'abbondanza in modo naturale nella tua vita.

---

Più sei libero da paure, rabbia, impotenza e forte desiderio, più sei centrato, più sei tranquillo, più facilmente l'uccello del paradiso si poserà sulla tua mano.

---

# Giorno 90



**Crescere è cambiare una vecchia percezione con una nuova.**

Guarda il video "Relazioni con le persone, le situazioni, la materia, il denaro."

[https://www.youtube.com/watch?v=PhNvGvU\\_M1I](https://www.youtube.com/watch?v=PhNvGvU_M1I)

Iscriviti al livello successivo per continuare la tua crescita:

<https://metodomca.com/crea-una-relazione-premiante-col-denaro/>

Troverai nuove consapevolezze e strumenti di lavoro inediti. \_\_\_\_\_

# GRAZIE PER AVER CONCLUSO LA SFIDA

URSZULA SMOLINSKA



Thank  
you