

# Lezione 1

# Quantum MCA

Guarisci il passato e cambia il futuro

In questo corso ci sono lezioni teoriche, esercizi e meditazioni.

Ogni meditazione ha la sua introduzione.

E' importante seguire prima la parte teorica per poter dopo passare agli esercizi pratici e alle meditazioni.

Tutto funziona meglio, quando sappiamo cosa stiamo facendo e perché.



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



## Esercizi e meditazioni



Queste lezioni possono essere seguite come corso indipendente oppure come approfondimento del modulo precedente.

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


Guarisci il passato  
e crea  
il tuo futuro migliore

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.





***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***

Al nostro livello più elementare noi non siamo una reazione chimica, ma una carica energetica.

Gli esseri umani, e tutte le cose viventi, sono un'unione di energia in un campo di energia connesso a ogni altra cosa esistente nell'universo.

Questo campo di energia pulsante è il motore centrale del nostro essere e della nostra Consapevolezza, l'alfa e l'omega della nostra esistenza.

Non esiste una dualità 'io' e 'non io' dei nostri corpi in relazione all'universo, ma un unico campo di energia fondamentale.

Questo campo è responsabile per le funzioni più alte della nostra mente, ed è la fonte di informazioni che guida la crescita dei nostri corpi.

I nostri cervelli, i nostri cuori, la nostra memoria sono – in verità, un progetto dell'universo per tutte le epoche.

E' il campo, piuttosto che i germi o i geni, la forza che determina in maniera definitiva se siamo sani o se siamo malati, ed è la forza che deve essere utilizzata per guarire.

Noi siamo uniti, connessi e indivisibili dal nostro universo, e la nostra unica verità fondamentale è la nostra relazione con esso. Come aveva espresso Einstein "il campo è l'unica realtà".

Lynne McTaggart

La consapevolezza è qualcosa  
di superiore alla mente.

***E' la consapevolezza  
a creare la mente,  
non la mente che crea la  
consapevolezza.***

Quantu



Qualsiasi cosa desideri nella tua vita  
devi elevare le tue frequenze  
al livello di ciò che vuoi e ancora non hai.



Il vero lavoro è capire che cosa vuoi realmente.

Differenze tra obiettivi e intenti.

Come chiedere, come creare intenti.

L'intenzione (il pensiero) è un bit d'informazione.

Le emozioni sono un'onda che porta l'informazione:  
più le tue emozioni sono elevate  
più velocemente si realizza ciò che chiedi.  
Più lasci le resistenze, più ti affidi al Quantum MCA,  
prima realizzi ciò che vuoi.



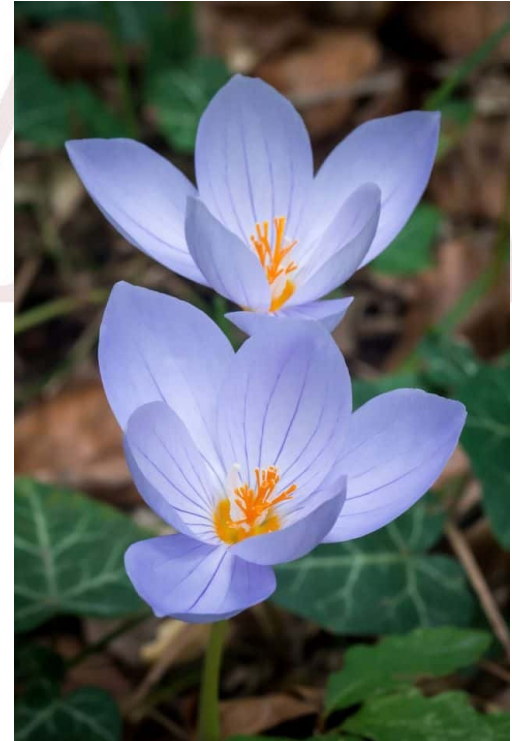
Il viaggio nel Quantum MCA è un viaggio dentro sé stessi per capire ciò che si vuole realmente, per essere in verità con sé stessi.

Non ci sono regole, serve un equilibrio molto sottile, che puoi scoprire solo tu.

Le intenzioni si avverano per quanto ci sentiamo meritevoli, dipende dalla percezione del nostro valore.

Nella prima parte della vita costruiamo la personalità e poi cominciamo a cadere, perché non si può costruire all'infinito.

Se cadiamo, e ci diamo il permesso per farlo, senza resistenze, cadiamo più consapevoli, conosciamo noi stessi: ci risvegliamo.



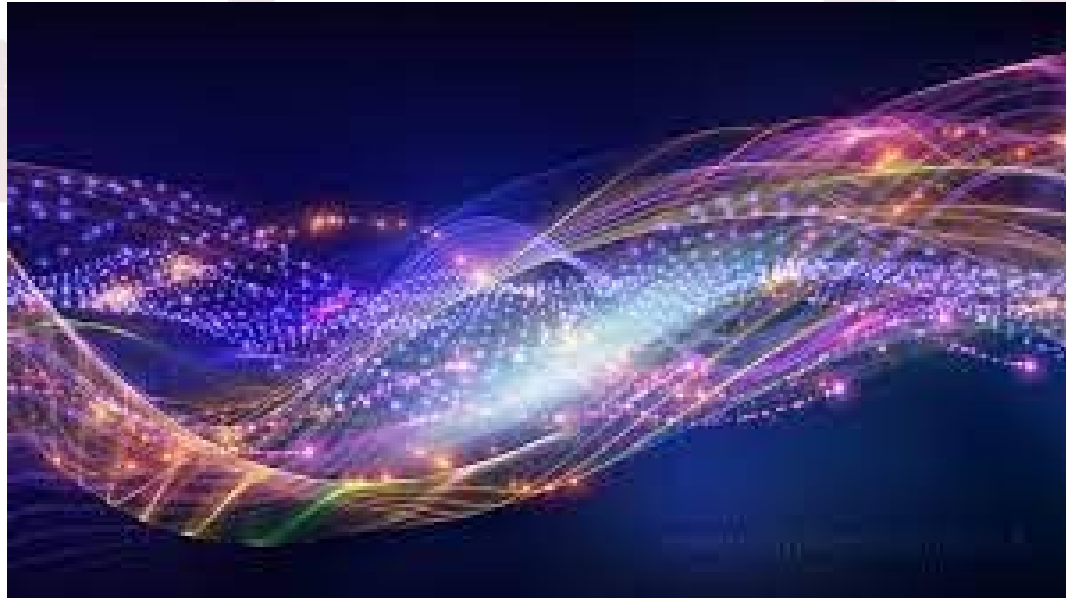
L'intenzione organizza la realizzazione e riguarda il futuro;  
la mente, il cuore e l'azione sono nel presente.

L'intenzione si realizza nel futuro se la tua attenzione è in continuo presente.

Il nostro compito è curare il livello di energia qui ed ora!



Le emozioni sono energie in movimento.  
Sono come un'onda che porta la nostra intenzione nel Quantum.  
Possono essere di frequenze di separazione o di frequenze dell'unione.  
Più le emozioni sono elevate più velocemente realizziamo i desideri.



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

Emozioni che creano unione

Emozioni che creano separazione

MICA

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

Per molti anni si credeva che la realtà e l'ambiente esterno influenzassero il benessere psicofisico.

Le nuove ricerche (unite alle antiche saggezze) ci dimostrano che è esattamente il contrario: dalla nostra attenzione (dalla nostra interpretazione) dipende l'attivazione del pensiero, della convinzione e delle emozioni.

Siamo noi che attraverso la nostra interpretazione degli eventi possiamo cambiare Pensieri, emozioni, convinzioni... e di conseguenza la realtà circostante.

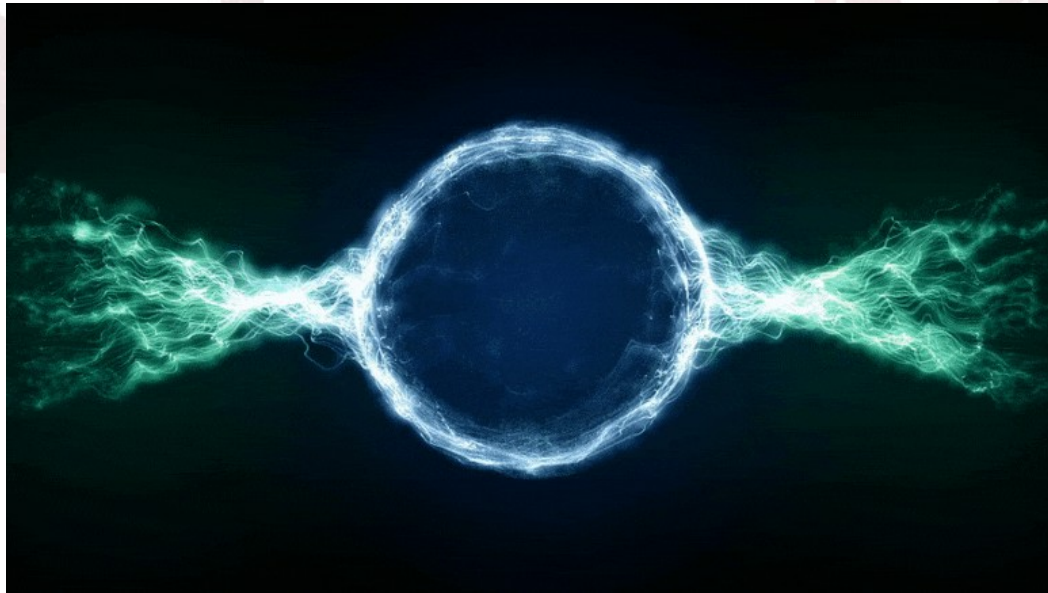


Secondo alcune teorie della fisica quantistica lo spazio e il tempo sono solo invenzioni della nostra mente.

Nel Quantum MCA, il Campo Quantico delle Infinite Possibilità, esiste solo eterno presente.

Per cambiare il futuro, impariamo a viaggiare nel tempo, tornare nel passato più o meno lontano e cambiare la percezione della realtà di allora cambiando l'andamento della tua vita attuale.

Spostandosi sulla linea del tempo nel passato cambieremo la rotta della vita in modo che la migliore versione del futuro ci ritroverà.



# Quantum MCA

La mente calma è una rivelazione.

La creazione degli intenti e il focus.

Esercizi e meditazioni per calmare la mente, svuotare la mente, domande quantiche per dirigere il focus, congruenza tra desideri ed azioni.

Mente conscia e subconscia.

Ma tu non sei la mente: sei la consapevolezza – meditazione di Allan Watts.

Visualizzazioni e le meditazioni con l'intenzione.

12 esercizi

14 meditazioni

Viaggio nel tempo, nel passato e nel futuro.  
Andrai nel passato e tornerai libero dal dolore, risentimento, rancore, afflizione,  
sensi di colpa, vergogna.  
Imparerai a liberare le memorie traumatiche.  
Andrai nel futuro per insegnare alla tua mente e al tuo corpo  
a ricordarsi il tuo futuro migliore.



Il nostro compito è curare il livello di energia qui ed ora!  
Elevare le nostre frequenze nel presente  
per creare il futuro differente dal passato.



Qua

CA

La mente percepisce il mondo in 3D.  
La quarta dimensione è il tempo.  
La consapevolezza, l'energia pura va oltre il mondo tridimensionale.  
La consapevolezza è l'energia che crea tutto l'Universo.



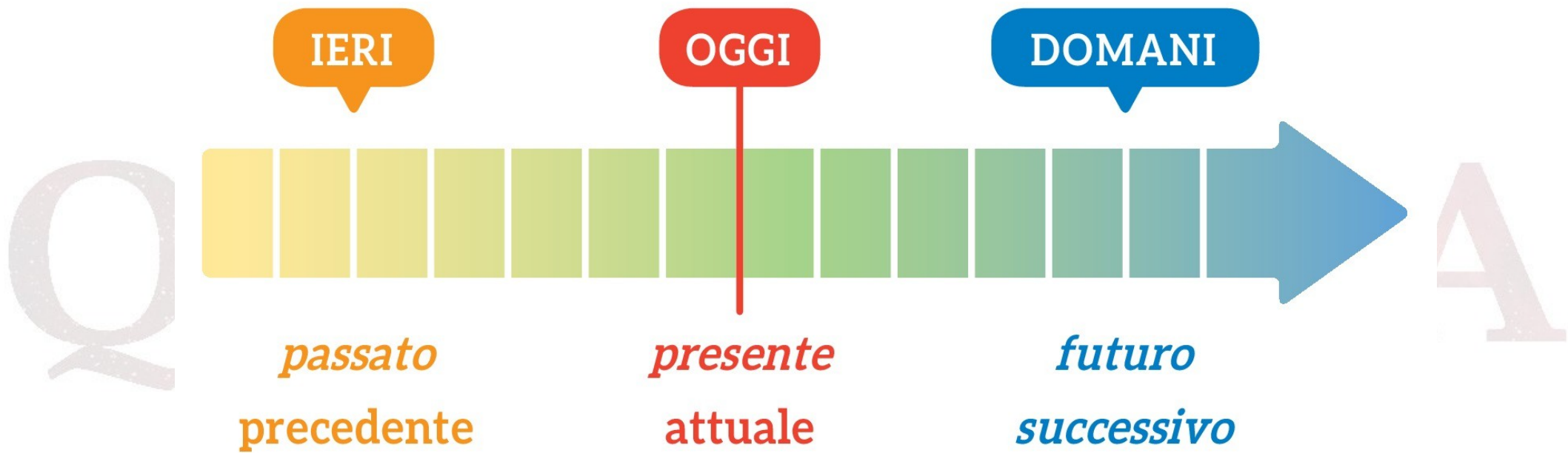
## La percezione del tempo.

Secondo le ricerche di Philip Zimbardo se le persone vivono nel passato, sono infelici, non sono produttive, non fanno cambiamenti. Se i loro pensieri sono più spesso qui ed ora e in futuro, i cambiamenti avvengono più facilmente.

# Quantum MCA

### LA LINEA DEL TEMPO





Ritorno al passato della dottoressa Ellen Langer.



Cambiare il passato per influenzare il presente: esperimento del dott. Leonard Leibovici.



Una particella subatomica può essere parte di due cose differenti ed essere simultaneamente in due luoghi differenti (sovrapposizione quantistica, bilocazione), così come che due particelle che hanno interagito tra loro possono, anche se si trovano a due estremità opposte dell'Universo, influenzare un cambiamento nell'altra (entanglement).



Qu

CA

Alcune ricerche più recenti stanno facendo luce su come gli eventi futuri, a livello subatomico, possano determinare ciò che è accaduto nel passato. Nuovi esperimenti che sono un'evoluzione dell'esperimento della doppia fenditura, con cui era già stata dimostrata la duplice natura della luce – che è sia un'onda che un insieme di particelle, i fotoni – e il fatto che l'osservatore influenzi la realtà. E' stato provato che ciò che accade alle particelle nel passato viene deciso quando vengono osservate e misurate nel futuro!



Non esistono né passato né futuro.

A livello subatomico tutto avviene non in maniera sequenziale come noi lo percepiamo, ma in modo simultaneo, nel momento presente.

L'esistenza del tempo lineare come lo conosciamo non è mai stata provata definitivamente, è una proiezione della mente che ci aiuta a comprendere la realtà che viviamo, sempre mutevole e soggetta a cambiamento.

Questo ci apre ad un mondo nuovo di possibilità da esplorare e rafforza anche l'importanza di vivere nel presente come da sempre invitano a fare i grandi maestri spirituali come Rumi e Eckhart Tolle.



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

Emozioni che creano unione

Emozioni che creano separazione

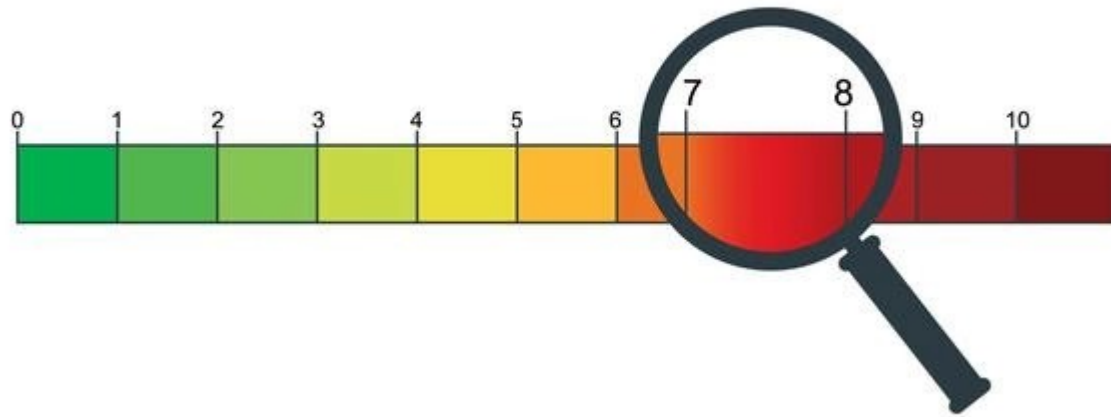
MICA

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

La bassa autostima appartiene a tutti, non dipende dalle scuole che hai fatto, dai soldi che hai, dal lavoro che svolgi.

Da 0 a 10: quanto vali?

Qu



CA

La valutazione del valore è influenzata da:

Quando successo abbiamo nella vita

Relazioni

Percezione di sé stessi

Quanto guadagniamo

Quanto siamo capaci di venderci

Quanto ci sentiamo stimati



Il 70 – 80% delle persone si dà un voto tra 5 e 7.

E perché non 0?

Quanti



Perché:

Lavoro

Ho fatto le scuole

Ho ottenuto qualcosa nella vita

Perché ho figli

Ho una bella casa

Perché non va così male

A questo punto qual è il tuo valore?



Adesso immagina un bambino piccolo, o forse hai un bambino?  
Che valore gli dai?



Se guardi dalla prospettiva della vita, cambia la tua percezione di valore:  
comprendi davvero e percepisci ciò che è il valore intrinseco dell'essere umano.

Riesci a separare ciò che sa fare e ciò che ha ottenuto dal suo valore intrinseco.

# Compito 1

Dove va la maggior parte dei tuoi pensieri?

Vale la pena tornare nel passato, per vederlo e trarne lezioni:  
cosa voglio di più, cosa voglio di meno?



## Compito 2

Quali sono gli eventi passati che vorresti cambiare?

Quali sono gli eventi passati che sono diventati delle preziose lezioni?

Scrivilo nel quaderno.

Quantum

SPAZIO COMPITI



## Compito 3

Esercizio per alzare autostima.

Elencare e scrivere nel quaderno:

- 3 cose per le quali sei grato a te stesso
- 5 decisioni, azioni delle quali sei fiero
- 3 situazioni difficili in cui ce l'hai fatta



## Meditazioni:

1. Osservazione dei pensieri.
2. Viaggio sulla linea del tempo.
3. Meditazione del bambino interiore.

Quanto

