

Lezione 2

Consapevolezza Emotiva



L'intenzione è uno strumento chiave
nel processo di cambiamento
e rilascio delle emozioni
di contrazione.

Ogni azione che intraprendiamo
dovrebbe essere preceduta da
un'intenzione, ad esempio l'intenzione
di liberare le emozioni senza dolore e
sofferenza, una trasformazione
gentile verso l'amore o la
comprensione del contesto più
profondo della nostra vita.

Puoi aggiungere intenzioni a tutto ciò
che fai nella tua vita, ad esempio:
La mia intenzione è sono tornata
a casa sana e salva.



Chi sei e qual è il tuo livello di coscienza?

Le nostre vite si adattano a chi siamo e a come ci vediamo/percepiamo.

Il livello di coscienza determina la nostra salute, le nostre relazioni, il successo e l'abbondanza.

Lavorare per aumentare il nostro livello di consapevolezza è fondamentale per cambiare la nostra realtà.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

LIVELLO	NOME DEL LIVELLO	FREQUENZA CALIBRATA	STATO EMOTIVO ASSOCIATO	PROCESSO RISULTANTE	VISIONE DELLA VITA	VISIONE DI DIO
17	ILLUMINAZIONE	700-1000	INEFFABILE	PURA COSCIENZA	È	IL SÉ
16	PACE (LIVELLO DELLA GUARIGIONE SPONTANEA)	600	BEATITUDINE	ILLUMINAZIONE	PERFETTA	IN TUTTE LE COSE
15	AMORE INCONDIZIONATO (GIOIA)	540	SERENITÀ	TRASFIGURAZIONE	COMPLETA	UNO
14	AMORE	500	REVERENZA	RIVELAZIONE	BENIGNA	AMOREVOLE
13	RAGIONE	400	COMPRESIONE	ASTRAZIONE	RICCA DI SIGNIFICATI	SAGGIO
12	ACCETTAZIONE	350	PERDONO	TRASCENDENZA	ARMONIOSA	MISERICORDIOSO
11	VOLONTÀ	310	OTTIMISMO	INTENZIONE	SPERANZOSA	ISPIRATRICE
10	NEUTRALITÀ	250	FIDUCIA	LIBERAZIONE	SODDISFACENTE	ATTIVANTE
9	CORAGGIO	200	AFFERMAZIONE	POTENZIAMENTO	FATTIBILE	PERMISSIVO
LIVELLI A O SOPRA IL 200 POSSIEDONO VERITÀ, INTEGRITÀ E SUPPORTANO LA VITA						
LIVELLI AL DI SOTTO DEL 200 SONO FALSI, MANANO DI INTEGRITÀ, NON SUPPORTANO LA VITA						
8	ORGOGGIO	175	DISPREZZO	INFLAZIONE	ESIGENTE	INDIFFERENTE
7	RABBIA	150	ODIO	AGGRESSIONE	ANTAGONISTICA	VENDICATIVO
6	DESIDERIO	125	BRAMA	SCHIAVITÀ	DELUDENTE	DINIEGANTE
5	PAURA	100	ANSIA	RITIRARSI	SPAVENTOSA	PUNITIVA
4	DOLORE	75	RIMORSO	DISTACCO	TRAGICA	SDEGNOSO
3	APATIA	50	DISPERAZIONE	ABDICAZIONE	SENZA SPERANZA	CONDANNANTE
2	COLPA	30	BIASIMO	DISTRUZIONE	MALVAGIA	VENDICATIVO
1	VERGOGNA	20	UMILIAZIONE	ELIMINAZIONE	MISERABILE	DISPREZZANTE



Potere ed energia della mente

La mente crea il nostro corpo
e influenza la nostra salute.
I cambiamenti nella mente subconscia
si traducono in cambiamenti
nel corpo fisico.

Le intenzioni e la direzione
dell'attenzione sono strumenti
fondamentali per influenzare
l'energetica del nostro corpo.



L'introspezione come strumento per la conoscenza di sé,
l'analisi delle proprie emozioni, convinzioni e la comprensione di ciò
che influenza la nostra realtà.
Scala da 0 a 10.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

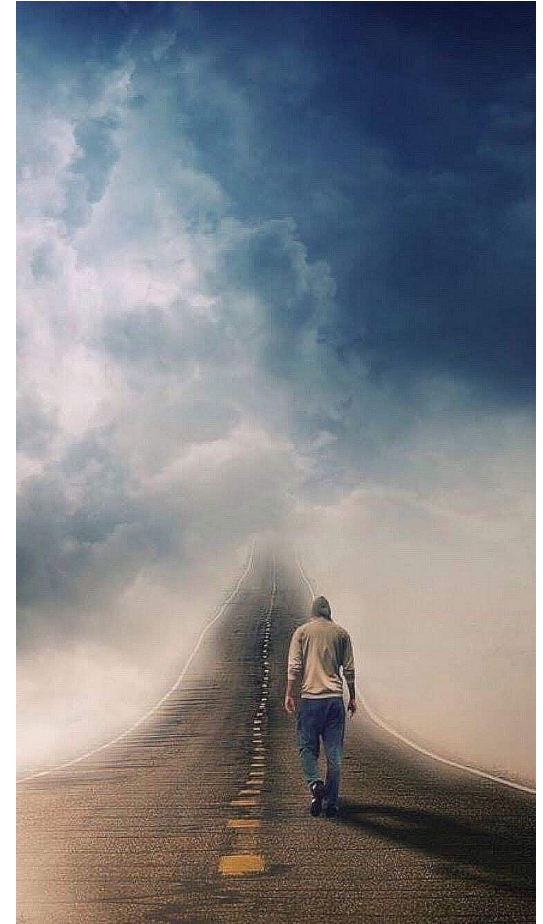
La mancanza

Che cosa mi manca?

1. Cosa mi manca nella vita?
2. Cosa mi manca nella mia vita per essere felice?
3. Cosa vorrei cambiare nella mia vita?
4. Qual è il mio più grande limite nella vita?



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

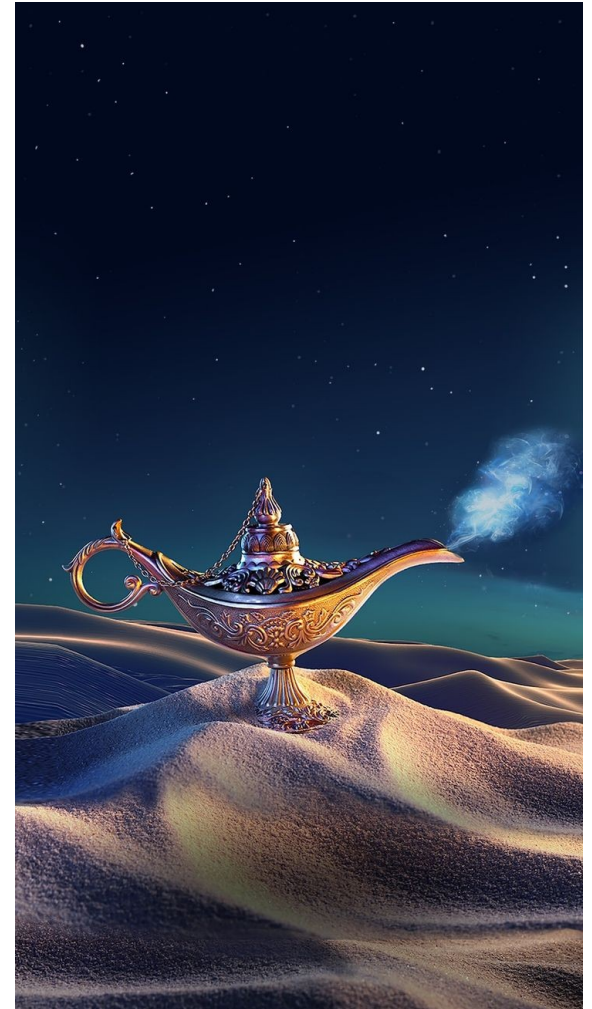


Cosa desidero così tanto nella vita?

1. Cosa voglio cambiare nella mia vita?
2. Cosa voglio così tanto?
3. Cosa desidero così tanto?
4. Devo averlo?
5. Devo farlo?
6. Devo per forza riuscire?



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA



Difficoltà a dimagrire:

Emozioni:

1. Scoraggiamento
2. Frustrazione
3. Tristezza
4. Rabbia
5. Vergogna
6. Colpa
7. Sentirsi in colpa
8. Impotenza
9. Insoddisfazione
10. Ansia
11. Fatica
12. Imbarazzo
13. Incertezza
14. Paura di essere giudicato
15. Troppo lavoro
16. Esaurimento
17. Problemi
18. Riluttanza
19. Amarezza
20. Bassa autostima
21. Isolamento
22. Delusione
23. Depressione
24. Apatia
25. Rassegnazione



Difficoltà a dimagrire:

Sentimenti:

1. Mancanza di forza
2. Senso di lotta
3. Dubbio
4. Sentirsi in colpa
5. Abusi
6. Rompere il rapporto con il corpo
7. Mancanza di connessione con l'intuizione
8. Pressione interna
9. Carico emotivo
10. Intolleranza ai propri sentimenti
11. Rabbia pura
12. Gelosia segreta
13. Shock
14. Frustrazione per il fallimento
15. Sentirsi persi
16. Senso di sopraffazione
17. Sentirsi ingannati dal corpo
18. Incredulità in se stesso
19. Paura di fallire
20. Sofferenza
21. Ridotta accettazione di sé
22. Tristezza penetrante
23. Dolore lacerante
24. Vuoto bloccato
25. Dolore soffocante



Difficoltà ad ingrassare:

Emozioni:

1. Ansia
2. Rabbia
3. Sentirsi in colpa
4. Tristezza
5. Impotenza
6. Scoraggiamento
7. Frustrazione
8. Irritabilità
10. Solitudine
11. Incertezza
12. Insoddisfazione
13. Ansia
14. Vergogna
15. Imbarazzo
16. Rammarico
17. Sentimenti di inferiorità
18. Depressione
19. Sensazione di perdita
20. Mancanza di motivazione
21. Sentirsi insoddisfatti
22. Indifferenza
23. Irritabilità
24. Confusione
25. Paura del rifiuto



Difficoltà ad ingrassare:

Sentimenti:

1. Disperazione
2. Incertezza
3. Sentirsi persi
4. Fatica
5. Depressione
6. Sensazione di ingiustizia
7. Paura del futuro
8. Fiducia in se stessi
9. Confusione
10. Sentirsi non accettati
11. Vergogna
12. Rabbia
13. Impotenza
14. Delusione
15. Traboccante di emozioni
16. Sentirsi fuori controllo
17. Rammarico
18. Tristezza
19. Risentimento
20. Paura di essere giudicato
21. Vuoto interiore
22. Mancanza di fiducia in se stesso
23. Arrabbiato con te stesso
24. Sentirsi imperfetti
25. Depressione

