

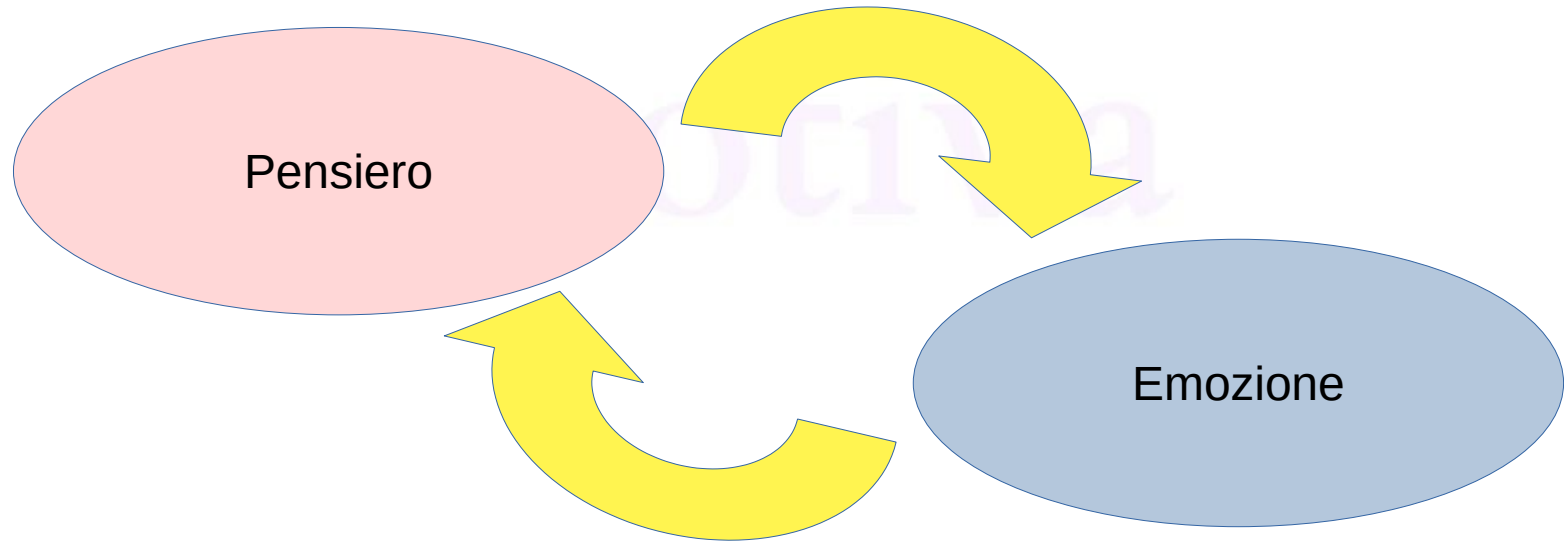
Lezione 3

Consapevolezza Emotiva

Facciamo circa 70 mila pensieri al giorno.
I pensieri fanno parte di ogni attimo della nostra vita
e creano il nostro dialogo interiore.

Siamo talmente abituati ai nostri pensieri che non ci rendiamo neanche conto
della loro qualità.

Ogni pensiero crea un'emozione, ogni emozione influenza il corpo.
Le emozioni rinforzano i pensieri.



Per risolvere qualsiasi problema prima ferma tutti i pensieri.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

L'emozione non alimentata dal pensiero svanisce in 90 secondi.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

La resistenza, la mancanza di accettazione, fissa il dolore emotivo,
alimenta le situazioni problematiche.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Che cosa voglio cambiare nella vita?

1. Vuoi cambiare qualcosa nella vita?
2. Vuoi cambiare qualcuno?
3. Vuoi cambiare qualche situazione?



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA



Per cambiare le situazioni: accetta, lascia andare, affida
e solo dopo lancia l'intento e visualizza.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Che cosa deve succedere nella tua vita in modo
che tu possa sentirti realizzata?



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Non pensare male degli altri o delle situazioni.
Ciò che semini raccogli.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA