

Lezione 6

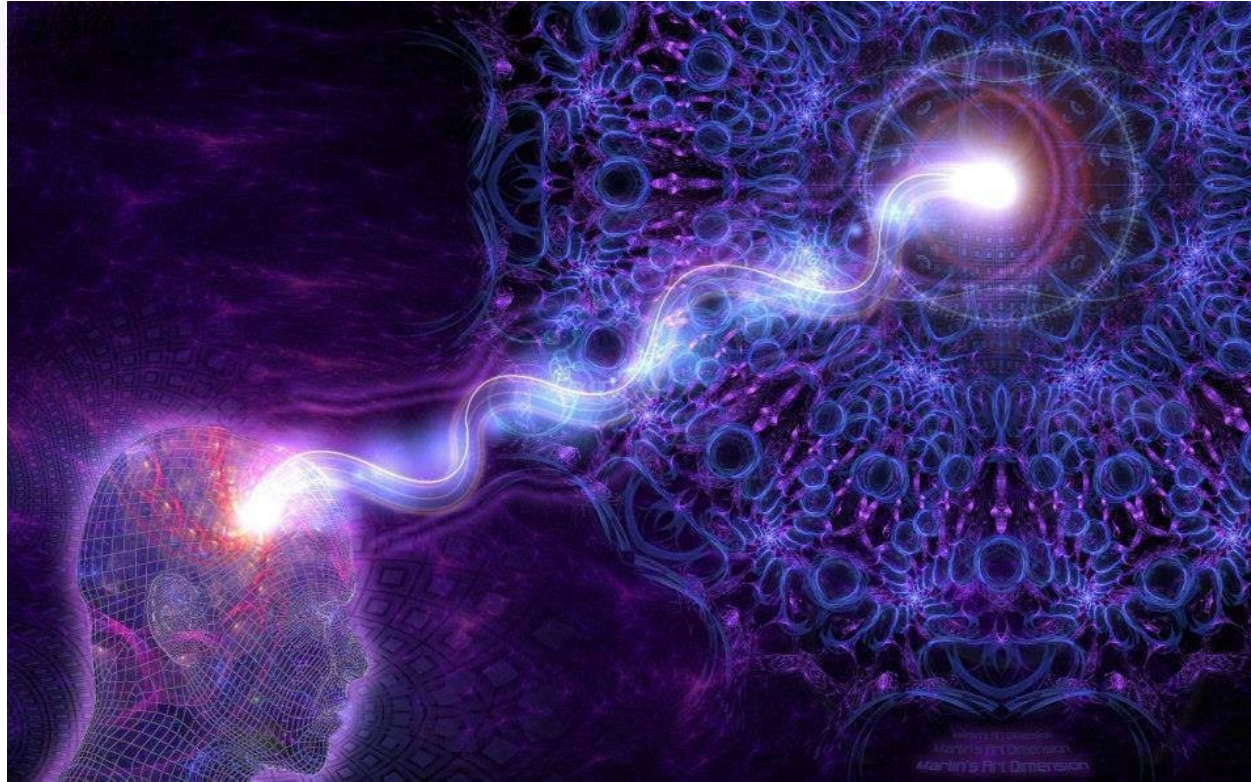
Metodo MCA

Academy



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

L'intenzione organizza la realizzazione.



Intenzione di rilasciare l'emozione sull'onda di amore, gratitudine e compassione.



Il tuo corpo è un grande campo elettromagnetico.
La tua salute psicofisica dipende dall'equilibrio del tuo sistema energetico.

M

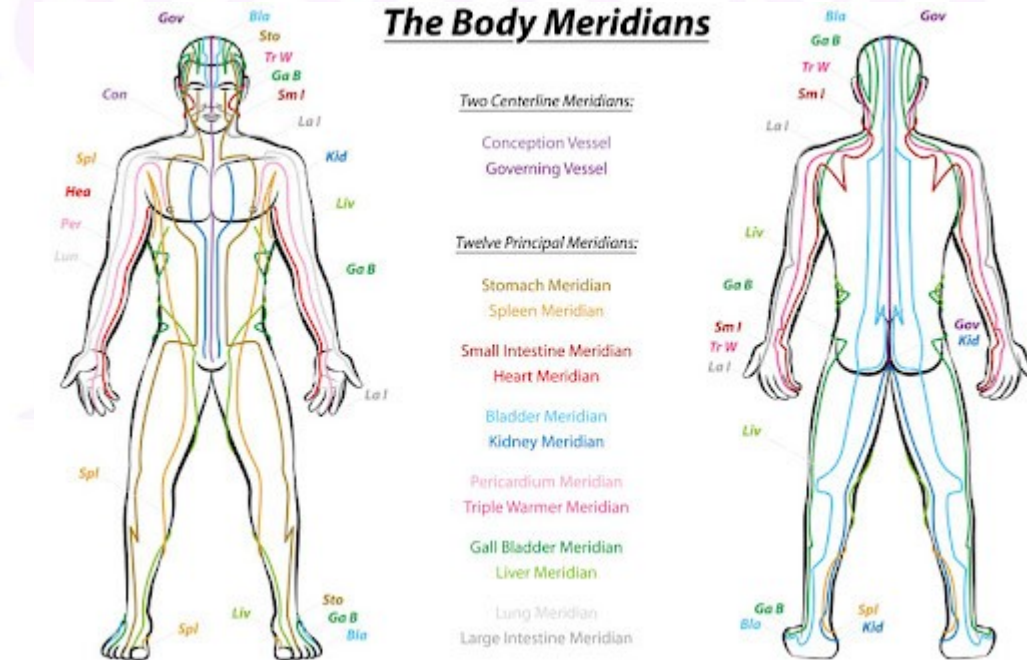


A

La componente magnetica è molto più forte della parte elettrica e puoi aiutarti a mettere in equilibrio il campo magnetico con un magnete.



Meridiani nella Medicina Tradizionale Cinese chiamati anche “canali” sono una fitta rete di collegamento dove scorre l’energia vitale.



I meridiani principali sono 12: 6 yin e 6 yang

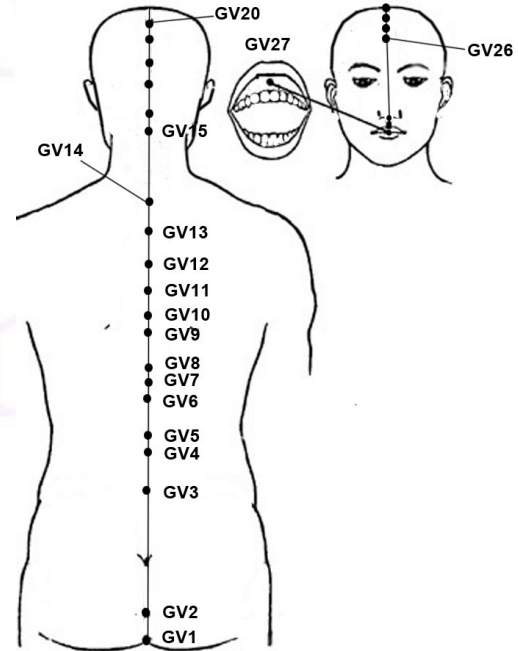
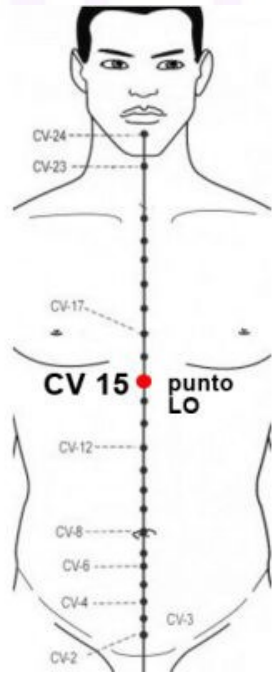
YING

Negativo
Femminile
Notte
Passivo
Luna
Intuitivo
Freddo
Morbido

YANG

Positivo
Maschile
Giorno
Attivo
Sole
Logico
Caldo
Duro

Vaso Concezione e Vaso Governatore



Emozioni sono le portatrici di informazioni.



Provenienza delle emozioni bloccate:

1. Emozione comune intrappolata
2. Emozione intrappolata prenatale
3. Emozione intrappolata dalle vite precedenti
4. Emozione intrappolata ereditata
5. Emozione intrappolata condivisa
6. Emozione assorbita e intrappolata



Provenienza delle emozioni bloccate:

1. Muro del cuore
2. Composto emozionale
3. Riverbero dell'energia del cuore



Procedura:

1. Posso liberare un'emozione che blocca...

SI – vado alla tabella 1

NO – cambio l'obiettivo e riprovo giorno dopo

2. Testa la colonna e la riga per trovare il campo esatto.

3. Vai alla tabella indicata. In caso del riverbero dell'energia del cuore passa al punto 6.

4. Testa la colonna e la riga per trovare il campo esatto nella tabella.

5. Passa alla **tabella delle emozioni**. Testa la colonna e la riga per trovare il campo esatto.

Trova l'emozione in questione.

6. Trova altre informazioni che riguardano l'emozione.

7. Devo sapere qualcosa altro?

8. Posso liberare questa emozione?

9. Liberare

10. L'emozione di... è stata liberata?

11. Posso liberare un'altra emozione?

Decodificare le emozioni:

- la frequenza esatta
- tipo di emozione
- quando si è creata, in che età, in quale occasione
- da chi è stata eredita, da quante generazioni
- da chi l'hai presa, ecc



Liberare le emozioni bloccate:

Passare per 3 volte con la mano o con il magnete 2-3 cm dalla pelle seguendo il tracciato del meridiano Vaso Governatore:

“Per il mio massimo bene l’emozione di... è stata liberata”

In caso delle emozioni ereditate, assorbite e condivise passare 10 volte.

Chiudi gli occhi, metti le mani sul cuore e soffia via l’emozione.

	COLONNA A	COLONNA B
RIGA 1 Cuore o intestino tenui	Abbandono Amore non ricevuto Sconforto Smarrimento Tradimento	Eccesso di gioia Insicurezza Mancanza di riconoscimento Cuore spezzato Vulnerabilità
RIGA 2 Milza o stomaco	Ansia Disgusto Disperazione Nervosismo Preoccupazione	Bassa autostima Fallimento Mancanza di controllo Essere senza speranza Impotenza
RIGA 3 Polmoni o colon	Pianto Rifiuto Scoraggiamento Sofferenza Tristezza	Atteggiamento difensivo Autolesionismo Testardaggine Confusione Dolore
RIGA 4 Fegato o cistifellea	Amarezza Colpa Odio Rabbia Risentimento	Depressione Frustrazione Indecisione Panico Sentirsi dati per scontati
RIGA 5 Reni o vescica	Biasimo Irritazione Orrore Paura Timore	Conflitto Insicurezza creativa Essere inespressivo Mancanza di sostegno Terrore
RIGA 6 Ghiandole o organi sessuali	Desiderio sessuale Gelosia Nostalgia Senso di sopraffazione Umiliazione	Indegnità Inutilità Orgoglio Trauma Vergogna

Colonna A Riga 1

ABBANDONO: essere abbandonati fisicamente è essere lasciati soli, indietro, trascurati. Più frequente quando riguarda l'infanzia. L'abbandono emotivo avviene quando la separazione o la trascuratezza si propagano sul piano psicologico o emotivo.

TRADIMENTO: qualcuno tradisce la tua fiducia, ti senti abbandonato o ferito da qualcuno di cui ti fidavi. Tradimento è infedeltà dell'altro. T. è mancanza della lealtà, abbandonare (o essere abbandonati da) qualcuno che si fida di te. Ci si sente traditi quando si vede la propria fiducia mal riposta o quando si viene abbandonati da una persona di fiducia. Tradimento è quando tradisci la fiducia di qualcuno, oppure sei infedele o abbandoni qualcuno. Tradisci te stesso quando violi la propria integrità, commetti atti contro la propria morale o abusi del proprio corpo o della propria anima.

SCONFORTO: ti senti miserabile, abbandonato, triste. Ti senti solo e provi preoccupazione e vuoto. Sconforto è una specie di solitudine ed essere senza speranza. E' un misto di emozioni.

SMARRIMENTO, SENTIRSI PERSO: non sei in grado di vedere il corso delle cose correttamente o in modo accettabile, non hai nessuna direzione. Perdersi fisicamente succede da bambini, assomiglia all'abbandono. Sentirsi persi al livello emotivo è non essere in grado di prendere le decisioni giuste o vedere la giusta direzione, di non trovare la stabilità emotiva. Non sai che cosa devi fare.

AMORE NON RICEVUTO: questa emozione può essere non compresa, si verifica quando il tuo sentimento è stato rifiutato. Ti senti non voluto, non visto, non accettato. Il tuo amore è stato rifiutato. In realtà il tuo amore non è stato voluto da qualcuno. Ti sei innamorato di qualcuno e la persona in questione non sa nemmeno che esisti.

Colonna B Riga 1

MANCANZA DI RICONOSCIMENTO: arriva quando il tuo lavoro, impegno o sforzo non sono accettati e riconosciuti. Quando il tuo impegno non è ritenuto abbastanza, ti senti non stimato, non approvato, non riconosciuto. Molte mamme si sentono così, oppure studenti che vengono bocciati nonostante abbiano studiato. Emozione che arriva quando ti impegni e non vedi risultati.

CUORE SPEZZATO: angoscia e dolore al cuore. Sofferenza oppure tristezza nelle difficoltà che stai vivendo, normalmente nelle relazioni di coppia. Puoi sentire peso nella cassa toracica, schiacciamento, dolore, sensazione di essere trafitto da un coltello. Puoi sentirlo come sensazione fisica. Normalmente riguarda le persone che ami, ma può riguardare anche altre situazioni o sogni infranti.

INSICUREZZA: mancanza di fiducia in se stessi, timidezza. Non sentirsi al sicuro rispetto al pericolo oppure paura di essere ridicolizzati. E' un po' come vulnerabilità, ma non esattamente lo stesso.

ECCESSO DI GIOIA (euforia): gioia intensa o euforia che sono troppo forti per il corpo e costituiscono uno shock per il sistema nervoso.

VULNERABILITA': sentirsi esposti ai potenziali danni emozionali e/o fisici. Sentirsi insicuri o instabili. Vulnerabilità e insicurezza sono molto vicine, ma quando si parla di vulnerabilità ti senti più in pericolo, invece insicurezza è mancanza di fiducia in se stessi. Essere vulnerabile è essere aperti e scoperti, ma se non siamo aperti non possiamo creare le relazioni autentiche e non possiamo far materializzare le cose, non abbiamo il potere creativo, siamo chiusi all'amore. Per raggiungere obiettivi devi darti il permesso di essere vulnerabile, aperto. Ma qui parliamo della sensazione del pericolo.

Colonna A Riga 2

ANSIA: senti che qualcosa non va, ma non sai che cosa. Senso di preoccupazione o presentimento negativo, paura dell'ignoto, paura priva di fundamenta.

DISGUSTO: senso di disapprovazione e disgusto quando il buon gusto o il senso morale viene offeso. Forte avversione, schifo.

DISPERAZIONE: completa perdita di speranza. Sentirsi infelici e senza possibilità di essere aiutati o confortati. Non avere aspettative positive. Non avere rimedio o cura, alcuna prospettiva di cambiamento o miglioramento.

NERVOSISMO: una preoccupazione innaturale , essere a disagio o apprensione, essere paurosi, timidi, agitati, tesi.

PREOCCUPAZIONE: soffermarsi su difficoltà o problemi. Disagio, ansia per una persona o situazione, estrema apprensione per potenziali problemi, ansia per le condizioni di una persona cara. Rimuginare sulle difficoltà e problemi.

Colonna B Riga 2

BASSA AUTOSTIMA: bassa percezione del proprio valore, porre attenzione solo sui difetti, stare nel giudizio interiore, mancanza di rispetto per se stessi, non avere fiducia in se stessi, mancanza di amore per se stessi, mancanza di accettazione di se stessi.

FALLIMENTO: non riuscire ad ottenere risultati in qualcosa di atteso, tentato o desiderato. Mancanza di successo.

IMPOTENZA: incapacità o sensazione di non potersi cavare da soli. Essere impotenti, senza aiuto, senza protezione degli altri. Emozione comune per chi soffre della mentalità da vittima. Sentirsi incapaci di cambiare la propria situazione.

ESSERE SENZA SPERANZA: senso di disperazione, aspettarsi nulla di buono, sentire che non ci sono rimedi e soluzioni, non ci sono le prospettive per il cambiamento e miglioramento.

MANCANZA DI CONTROLLO: non controlli i tuoi comportamenti e sai che hai tendenze distruttive. Mancanza di controllo sulle situazioni e incapacità di gestirle. La sensazione di perdere il terreno sotto i piedi, ti sembra di non essere in grado di controllare o cambiare il proprio percorso e di essere in balia degli altri o delle situazioni.

Colonna A Riga 3

PIANTO: espressione del dolore. Risposta al dolore o alla sofferenza che include un crescendo di emozioni, spesso associato a una sensazione fisica alla gola, petto e/o diaframma. Reazione di fronte all'impotenza. Spesso si rimane bloccato quando non ci si permette di piangere.

SCORAGGIAMENTO: mancanza di coraggio, speranza, fiducia. Sfiducia e abbattimento, svogliatezza. Non avere coraggio di provare o tentare qualsiasi azione.

RIFIUTO: sentirsi respinti, liquidati, scartati come inutili o irrilevanti, cacciati, non voluti, abbandonati, non amati.

TRISTEZZA: infelicità, dolore, sofferenza, lutto.

SOFFERENZA: delusione per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, sfortuna ecc. Tristezza, dispiacere e sofferenza sono simili, ma sono frequenze diverse. Nella sofferenza è presente rimpianto.

Colonna B Riga 3

CONFUSIONE: sentirsi disorientato o poco lucido, insicuro delle scelte, mancanza di chiarezza, essere perplesso o confuso.

ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO: fare resistenza all'attacco o difendersi, essere sensibili alle critiche, avere paura di essere feriti nell'ego. Stare in allerta davanti al vero o immaginario pericolo fisico o emozionale.

DOLORE: sofferenza per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, cataclismi ecc. Reazione universale a una grave perdita, lutto. Può anche derivare da aspettative non soddisfatte. Associato alla perdita della persona amata, ma non sempre è così. A volte è solo una tristezza più profonda.

AUTOLESIONISMO: emotivo quando c'è molto giudizio interiore, darsi le colpe. Dialogo interno negativo. Fisico, quando maltratti il proprio corpo attraverso uso delle sostanze, privazione del sonno e di riposo, alimentazione scorretta, mancanza di movimento o movimento eccessivo. Anche lavorare troppo, punire se stessi con piccoli incidenti, fallimenti. Sensi di colpa e rabbia verso se stesso.

TESTARDAGGINE: essere difficili, inflessibili, incapaci o riluttanti a perdonare, ostinati, cocciuti, resistenti.

Colonna B Riga 3

CONFUSIONE: sentirsi disorientato o poco lucido, insicuro delle scelte, mancanza di chiarezza, essere perplesso o confuso.

ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO: fare resistenza all'attacco o difendersi, essere sensibili alle critiche, avere paura di essere feriti nell'ego. Stare in allerta davanti al vero o immaginario pericolo fisico o emozionale.

DOLORE: sofferenza per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, cataclismi ecc. Reazione universale a una grave perdita, lutto. Può anche derivare da aspettative non soddisfatte. Associato alla perdita della persona amata, ma non sempre è così. A volte è solo una tristezza più profonda.

AUTOLESIONISMO: emotivo quando c'è molto giudizio interiore, darsi le colpe. Dialogo interno negativo. Fisico, quando maltratti il proprio corpo attraverso uso delle sostanze, privazione del sonno e di riposo, alimentazione scorretta, mancanza di movimento o movimento eccessivo. Anche lavorare troppo, punire se stessi con piccoli incidenti, fallimenti. Sensi di colpa e rabbia verso se stesso.

TESTARDAGGINE: essere difficili, inflessibili, incapaci o riluttanti a perdonare, ostinati, cocciuti, resistenti.

Colonna A Riga 4

AMAREZZA: atteggiamento duro, sgradevole e cinico. Sentirsi arrabbiati o risentiti a causa di esperienze dolorose o ingiuste. Concentrarsi sui torti subiti nel passato (spesso ripetitivi)

COLPA: sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato o di aver commesso un reato. Prendersi la responsabilità per le azioni dannose degli altri (abusi, divorzio dei genitori, morte); spesso accompagnata da sentimenti di depressione, vergogna e autolesionismo. Differenza tra vergogna e colpa: vergogna è quando ti vergogni di qualcosa che hai fatto, colpa quando ti senti cattivo.

ODIO: profonda antipatia o avversione, disprezzo. Spesso è il risultato di un amore ferito. In molti casi si odia una situazione, non una persona (odio per il comportamento altrui, le circostanze ingiuste, ecc.). L'odio per se stessi crea spesso depressione, comportamenti distruttivi, dipendenze e malattie. Può esserci odio nascosto verso se stessi, gli altri, la vita, Dio. Spesso proviene dalle vite precedenti.

RABBIA: forte senso di disagio e ostilità, di solito scatenato da un torto, subito realmente o solo percepito. La rabbia si può generare quando ci sentiamo minacciati o essere una copertura emotiva quando siamo feriti, spaventati o nella negazione emotiva. Copre altre emozioni: paura, tristezza, sensi di colpa, ecc.

RISENTIMENTO: sentimento di dispiacere o indignazione verso qualcuno o qualcosa considerato causa di un danno o insulto. Amarezza per essere stati trattati ingiustamente, non si vuole perdonare. Spesso si accompagna all'animosità, avversione che si manifesta nell'azione, nella forte ostilità e nell'antagonismo.

Colonna B Riga 4

DEPRESSIONE: spesso frutto della rabbia rivolta verso se stessi. Incapacità di provare gioia o entusiasmo. Stato negativo di bassa energia causato da sentimenti negativi costanti.

FRUSTRAZIONE: sentirsi esasperati, molestati o vessati. Sentirsi bloccati o incapaci di progredire, bloccati nel determinare un cambiamento o nel raggiungere un obiettivo.

INDECISIONE: incapacità di scegliere. Oscillare avanti e indietro tra una scelta e l'altra. Nasce dalla diffidenza verso se stessi o dal dubitare della capacità di prendere una buona decisione.

PANICO: paura improvvisa e travolgente che produce un comportamento isterico, pensieri irragionevolmente spaventosi o sintomi fisici come tremore e iperventilazione. Forte sensazione di imminente sventura.

SENTIRSI DATI PER SCONTATI: sentirsi trattati con indifferenza, mancanza di gratitudine o riconoscimento per qualcosa che si è fatto. Simile a sentirsi ignorati o sfruttati.

Colonna A Riga 5

DARE LE COLPE, BIASIMO: essere accusati o ritenuti responsabili o colpevoli di qualcosa (a prescindere dalla reale colpa). Sentirsi addossare responsabilità, accuse o errori di qualcun altro o di cause esterne. E' un'emozione cruciale nella formazione di una mentalità vittimista e può portare deterioramento del potere personale. Biasimare se stessi significa ritenersi colpevoli e può portare a creare le emozioni come abuso di sé e la depressione.

IRRITAZIONE: sentirsi infastiditi, esasperati, seccati, esacerbati, arrabbiati.

ORRORE: forte emozione di allarme, disgusto o indignazione causata da qualcosa di spaventoso o scioccante (per esempio un evento di estrema violenza o crudeltà).

PAURA: emozione fortemente angosciante suscitata da un pericolo imminente, da azioni malvagie o dal dolore. Minaccia reale o immaginaria.

TIMORE: paura di qualcosa che sta per accadere, di eventi futuri, di solito reali, ma di cui non si conoscono i dettagli.

Colonna B Riga 5

CONFLITTO: interno è una lotta mentale ed emotiva con se stessi, che nasce da richieste o impulsi contrastanti. Esterno significa lottare, dissentire, essere sgradevoli, combattere o porsi come antagonista.

INSICUREZZA CREATIVA: sentirsi insicuri o non avere fiducia in se stessi riguardo alla creazione o allo sviluppo di qualcosa, compresi le relazioni con gli altri, la famiglia, la salute, il denaro o le attività professionali o artistiche. Sentimento di insicurezza che nasce e blocca il processo creativo.

ESSERE INESPRESSIVO: debolezza, essere senza determinazione, indecisione, carattere debole, non essere certi, essere come bandiera al vento.

MANCANZA DI SOSTEGNO: sensazione di mancanza di supporto, aiuto o incoraggiamento. Sensazione che nessuno si prenda cura di noi, che nessuno ci difenda. Sensazione che il fardello sia troppo pesante per poterlo sopportare da soli. Ci si può anche sentire non supportati dal proprio corpo in caso di malattia, debolezza o mancanza di forza emotiva o mentale.

TERRORE: paura intensa, acuta, forte, travolgente. Paura estrema, allarme.

Colonna A Riga 6

DESIDERIO SESSUALE: desiderio sessuale intenso, travolgente, anche desiderio del potere, passione, cupidigia.

GELOSIA: risentimento per i successi, i risultati o i vantaggi altrui, invidia. Avere timori o sospetti di rivalità o infedeltà. Nasce dalla paura di non essere amati e/o dall'insicurezza.

NOSTALGIA: sentire la mancanza di qualcuno o qualcosa; desiderio, struggimento o dolore, avere un forte desiderio, volere qualcosa che non si ha.

SENSO DI SOPRAFFAZIONE: nella mente o nelle emozioni, estremamente stressati, sentirsi sopraffatti da una forza superiore, sentirsi eccessivamente oppressi.

UMILIAZIONE: dolorosa perdita di orgoglio, dignità o rispetto di sé, sentirsi mortificati, imbarazzati.

Colonna B Riga 6

INDEGNITA': sentirsi non abbastanza bravi, degni, lodevoli o credibili, immeritevoli, privi di valore, non adatti.

INUTILITA': essere senza importanza o valore, senza bontà di carattere, qualità o stima, senza scopo.

ORGOGGIO: eccessiva stima di sé a causa di meriti o superiorità reali o immaginari; vanità o desiderio eccessivo di essere notati, lodati o approvati; sentirsi migliori degli altri; superbia; incapacità di imparare dagli altri; voler sempre avere ragione; aspettarsi più credito di quello che si è guadagnato; trattare gli altri con disprezzo; essere in uno stato di resistenza agli altri e in particolare a Dio. Rispetto e autostima non è orgoglio. Dove c'è orgoglio non c'è ne rispetto ne amor proprio.

TRAUMA

VERGOGNA: sensazione di essere sbagliati, imperfetti o disdicevoli; sensazione dolorosa di aver fatto o sperimentato qualcosa di disonorevole, improprio o sciocco; umiliazione, motivo di rammarico. La più bassa vibrazione di tutte le emozioni: porta ai sensi di colpa, alla depressione e persino suicidio.