

Mastermind

ESPANSIONE

Incontro 12



Allenare l'introspezione per sviluppare l'intuizione.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

1. La mia intenzione è conoscere la verità.
2. Prendiamo la totale responsabilità della nostra vita.
3. Scegliamo il coraggio (la non verità ci mantiene nell'illusione della mente).



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

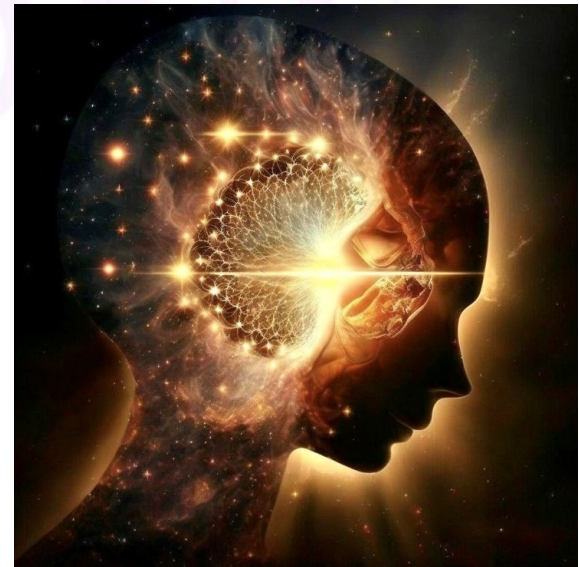
Meditazione



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

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?
- (La mancanza nella vita genera ancora più mancanza.)



Cosa desidero così tanto nella vita?

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

Tutto è una scelta, non dovere.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Come mi sento?

1. Vorrei sentirmi diversamente ora/ nella vita?
2. Mi sento in salute.
3. Sono in salute.
4. Penso di essere in salute.
5. Mi sento in abbondanza / abbondanza finanziaria.
6. Sono abbondanza.
7. Penso di sperimentare l'abbondanza.
8. Mi sento felice.
9. Sono felice.
10. Penso di essere felice.

Se ho dei dubbi il mondo di fa vedere i dubbi.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Di cosa ti penti nella vita?

1. Mi rammarico
2. Provo risentimento verso (qualcuno ha fatto/non ha fatto qualcosa)
3. Provo risentimento perché (ciò che è successo)

Potevo fare qualcosa di diverso, comportarmi diversamente, fare scelte diverse?

Provo rammarico verso me stesso / verso qualcuno, genitori, partner, socio...

Il rammarico è dentro di me, frequenza bassa, mi indebolisce, va contro la vita



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

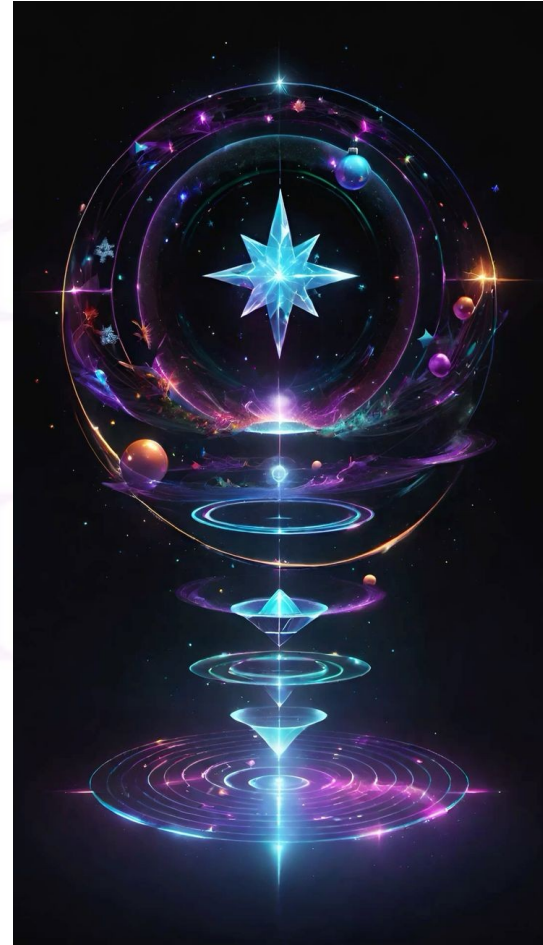
Perdono, sensi di colpa, rimorsi

1. Mi sento in colpa?
2. Ho rimorsi?
3. Provo rancore per...?
4. Provo rancore verso...?
5. Non riesco a perdonare...?
6. Non ho perdonato...?



Meritare:

1. Merito la salute
2. Merito la felicità
3. Merito la gioia
4. Merito l'abbondanza



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Come mi percepisco?

1. Mi percepisco esattamente come sto vivendo la mia vita.
2. Chi sei? Cambiare la percezione significa cambiare la realtà.
3. Le uniche sensazioni che ho sono di salute, felicità e gioia?

ESPANSI



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Come percepisco?

1. Come percepisco il mondo?
2. Come percepisco la famiglia?
3. Come percepisco il passato? (importante)



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Il Potere della Mente

- Chi è responsabile per la nostra salute o abbondanza?
- Chi è responsabile per cambiare qualcosa nella nostra vita?
- Il 95% del lavoro che dobbiamo fare avviene nella mente.
- La nostra mente crea i risultati nel mondo.
- Ciò a cui pensiamo e dove dirigiamo la nostra attenzione è ciò che attraiamo di più.
- Non esistono cause esterne.
- Accettazione, responsabilità.



In base alla tua identità (chi sei)

- * Energizzi l'intera azienda e l'abbondanza.
- * Dipende da ciò che fai e da come lo fai.
- * Crei un campo attorno a te o alla tua azienda che attrae o respinge i clienti. Questo campo determina tutto ciò che sperimentiamo e che ci guida.
- * Genera e determina il tuo potere personale.
- * Ci innalziamo verso un campo attrattivo superiore (quello dell'amore).
- * La causa principale del successo o del fallimento.
- * La causa principale della salute o della malattia.
- * La causa principale delle relazioni appaganti.



Chi sono (come cambiare):

- * La mia intenzione è scoprire e sperimentare chi sono veramente.
- * La mia intenzione è una trasformazione dolce verso l'amore autentico, senza dolore né sofferenza.
- * Guardarmi da una prospettiva più elevata. Sono già amore.
- * La mia intenzione è elevare il mio campo al livello attrattivo dell'amore.
- * Aumentare il livello di consapevolezza.
- * Liberare emozioni e convinzioni limitanti.
- * Trasformare credenze e pensieri.
- * Dirigere consapevolmente l'attenzione.
- * Preghiera e meditazione.



Emozioni - cosa fare quando si manifestano:

- * Non sei ciò che senti, non sei l'emozione.
- * Non identificarti con le emozioni.
- * Non giudicare né valutare ciò che provi.
- * Permetti a te stesso di sentire, senza opporre resistenza a ciò che provi.
- * Applicare la tecnica dell'espansione
- * Esprimere un'intenzione chiara.
- * Liberare i blocchi emotivi.
- * Arrendersi, lasciare andare.
- * Ignorare i pensieri, perché spesso mentono.
- * Accettare e osservare tutto con amore, senza desiderio di cambiare nulla.



Dolore/rimpianto parte 1

Attaccamento

Vivere nel passato

Ribellione

Contrattazione con Dio

Speranza nel cambiamento, supplica

Percezione della perdita

Rifiuto, negazione

Rabbia, rancore

Biasimo, autoaccusa

Sensazione di vuoto

Ridotto

Uguagliamento dell'“altro” o di “quello”
con la fonte della felicità

Lasciar andare

Vivere nel presente

Accettazione

Accettazione dei limiti - karma

Resa, affidarsi

Percezione della possibilità di fare un passo avanti

Elaborazione

Accettazione

Accettazione dei limiti

Sostituzione con nuovi valori

Compensato

Felicità percepita come proveniente dall'interno

