

Lezione 8

Consapevolezza Emotiva

Visione Di Dio	Visione della vita	Livello	Logaritmo	Emozione	Processo
Sé	È	Illuminazione	700-1,000	Ineffabile	Pura Coscienza
Onnipresente	Perfetta	Pace	600	Beatitudine	Illuminazione
Uno	Completa	Gioia	540	Serenità	Trasfigurazione
Amorevole	Benigna	Amore	500	Reverenza	Rivelazione
Saggio	Ricca di significato	Ragione	400	Comprensione	Astrazione
Misericordioso	Armoniosa	Accettazione	350	Perdono	Trascendenza
Mi ispira	Piena di speranza	Buona volontà	310	Ottimismo	Intenzione
Mi aiuta	Soddisfacente	Neutralità	250	Fiducia	Lasciar andare
Mi permette	Realizzabile	Coraggio	200	Affermazione	Presa di coscienza
Indifferente	Ardua	Orgoglio	175	Disprezzo	Esagerazione
Vendicativo	Auversa	Rabbia	150	Odio	Aggressione
Mi nega ciò che voglio	Deludente	Desiderio	125	Brama	Oppressione
Mi punisce	Spaventosa	Paura	100	Ansia	Ritrazione
Mi ignora	Tragica	Afflizione	75	Rimorso	Sconforto
Mi condanna	Priva di speranza	Apatia	50	Disperazione	Rinuncia
Vendicativo	Dannosa	Senso Di Colpa	30	Accusa	Distruzione
Mi disprezza	Ripugnante	Vergogna	20	Umiliazione	Eliminazione

LA VERGOGNA: L'EMOZIONE PIÙ BASSA E NASCOSTA

La vergogna è un'emozione universale, ma spesso non viene riconosciuta.

Essendo la frequenza più bassa tra tutte le emozioni, viene frequentemente repressa, senza che ce ne rendiamo conto.

Tuttavia, proprio per questo ha un impatto profondo sul nostro benessere e sulle nostre azioni.

La vergogna abbassa drasticamente la nostra energia e le nostre frequenze.

Vergogna è odio verso sé stessi o verso gli altri.



Vergogna è il costante confronto con gli altri.



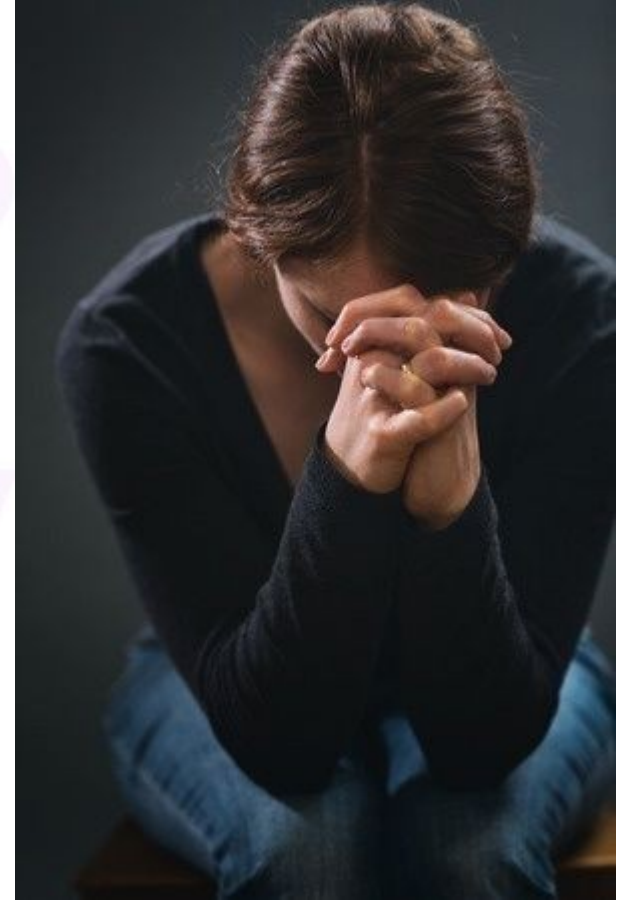
PENSIERI TIPICI DELLA VERGOGNA

"Non sono abbastanza."

"C'è qualcosa che non va in me."

"Non potrò mai essere come gli altri."

"Gli altri sono sempre meglio di me."



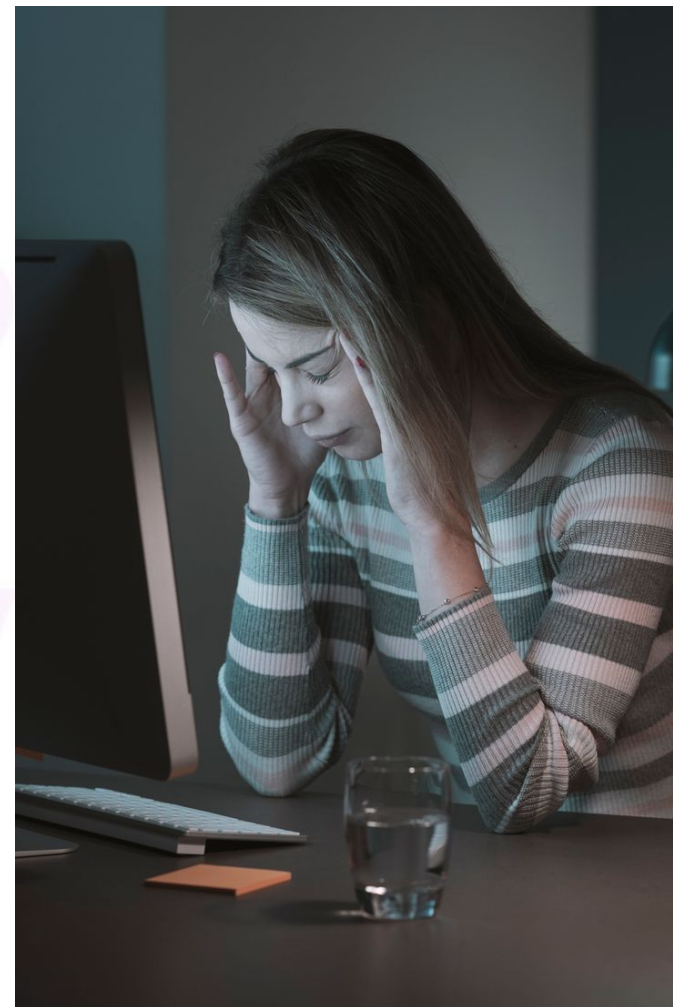
COME SI MANIFESTA?

La vergogna non si mostra solo nei pensieri, ma anche nei comportamenti quotidiani:

Procrastinare e rimandare costantemente.

Non portare a termine i progetti.

Interrompere le relazioni per paura di non essere abbastanza.



Riconoscere la vergogna è il primo passo per liberarsene
e innalzare la propria energia.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA