

Lezione 12

Metodo MCA

Academy



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Come impara la mente – neuroplasticità.

- ★ Parte razionale attraverso dati effettivi, intellettuali. Più ripeto, più creo le connessioni nelle reti neurali (studiare per gli esami).
- ★ Attraverso l'esperienza motoria (andare in bici, giocare a tennis).
- ★ Apprendimento associativo (con una forte emozione).
- ★ Negli stati alpha e theta – stati alterati di coscienza.
- ★ Tecniche di psicologia energetica – connessione tra due emisferi, tra il subconscio e la mente razionale dal livello del Superconscio: comando MCA.

GAMMA ██████████	>30	Stati mistici Iper concentrazione	
BETA ██████	14 - 30	Stato di veglia Attenzione Attività quotidiana	
ALPHA ████	7 - 14	Rilassamento Percezione Sogno Sogli lucidi	
THETA ██	4 - 7	Alta creatività Sonno leggero	
DELTA █	0.5 - 4	Sonno profondo Risanamento fisico	

Metodo MCA

***Nella mente non si può cancellare niente,
l'unica cosa che si può fare è sostituire.***

Academy

La mente ama la velocità!



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA



(Narrativa indiana)

Un anziano Cherokee parlava al nipote della vita: "Dentro di me c'è una lotta", disse al ragazzo. "C'è un terribile combattimento tra due lupi. Uno è cattivo, è rabbia, invidia, dolore, rimorso, avidità, arroganza, autocompatimento, colpa, risentimento, inferiorità, bugie, falso orgoglio, superiorità ed ego".

Poi continuò: "L'altro è buono, è gioia, pace, amore, speranza, serenità, umiltà, gentilezza, benevolenza, empatia, generosità, verità, compassione e fede. Lo stesso conflitto c'è anche dentro di te e dentro ognuno di noi".

Il nipote rifletté un minuto su queste parole, poi domandò al nonno: "Quale lupo vincerà?". L'anziano Cherokee disse semplicemente: "Quello che nutri!"

Pensieri.

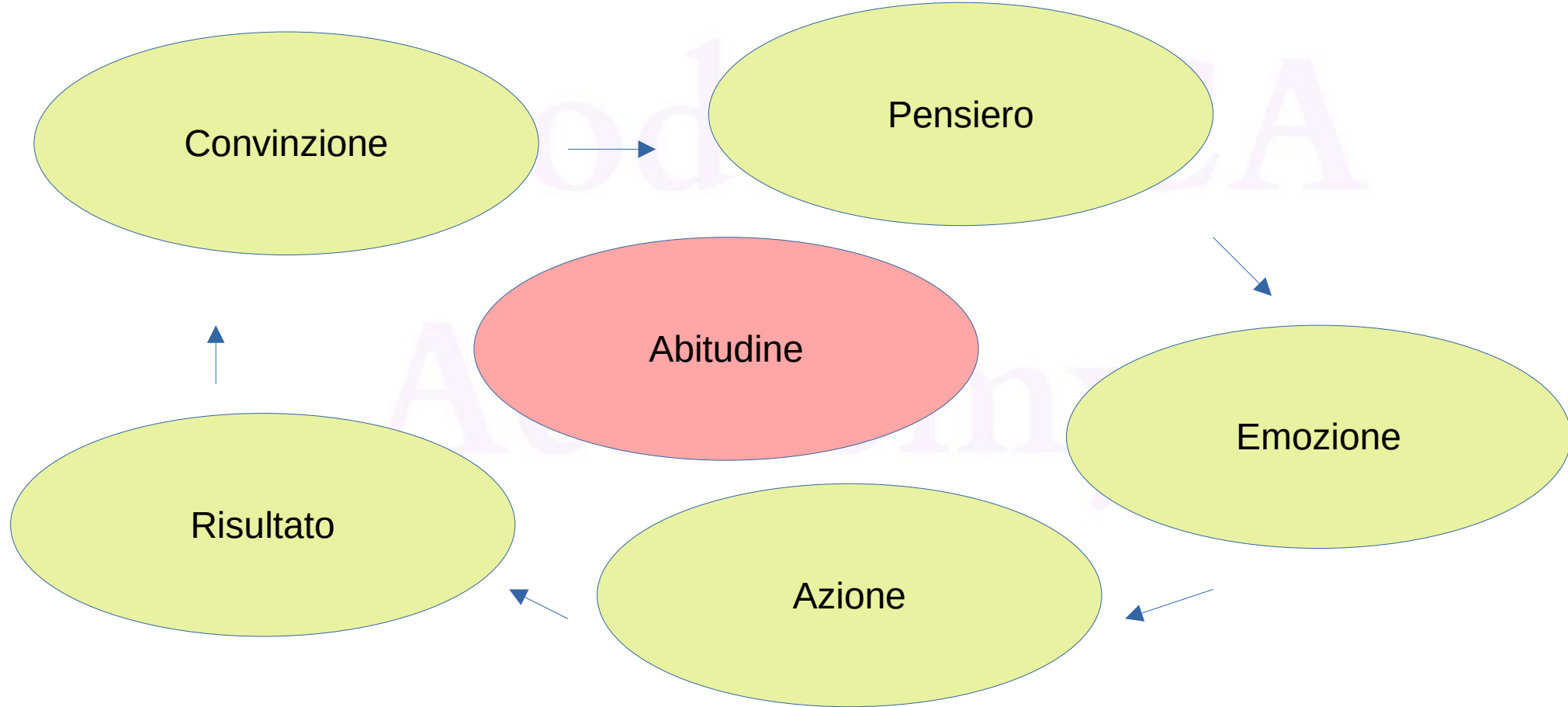
I pensieri sono degli impulsi nervosi che percorrono le reti neurali.

Ogni pensiero è energia ad una determinata frequenza che contiene un'informazione.

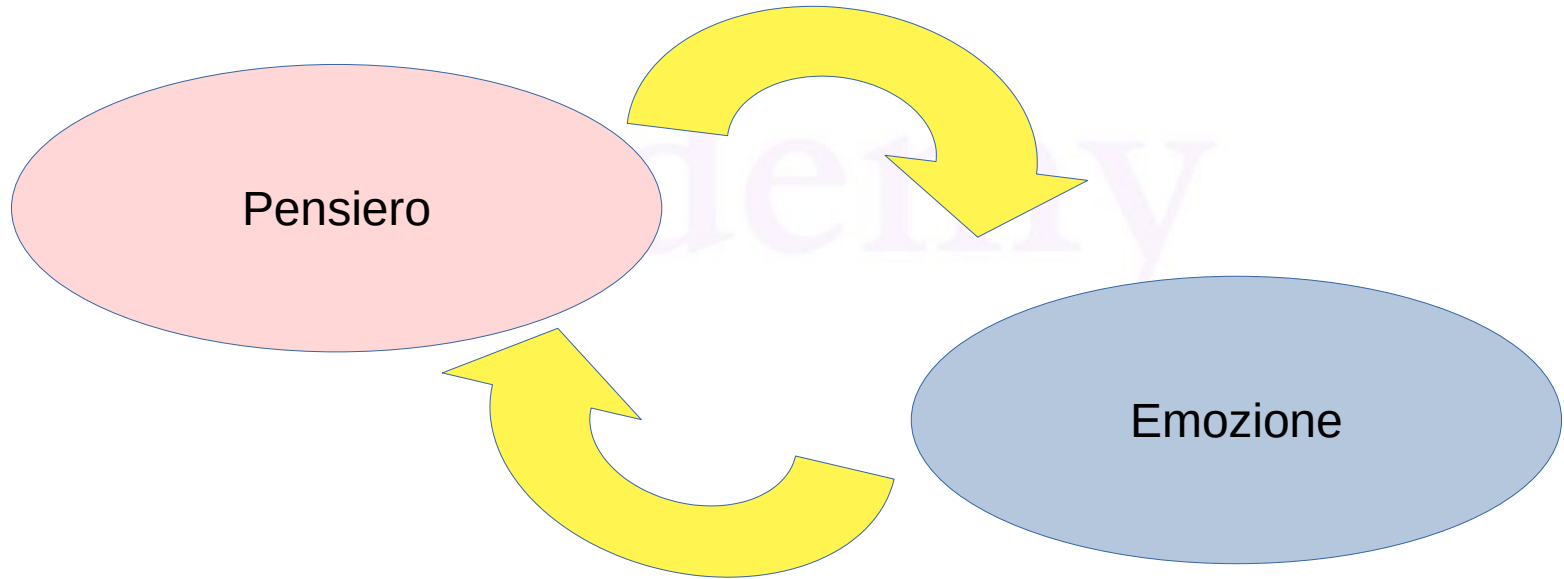
Il pensiero influenza la nostra frequenza e manda incessantemente l'informazione nel Campo Quantico delle Infinite Possibilità creando il collasso della funzione d'onda.



“Ogni pensiero è una causa e ogni condizione è un effetto” Joseph Murphy



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.



Anche se non percepito a livello razionale, il pensiero manda incessantemente impulsi elettrici al cervello provocando reazioni fisiche nel corpo.



Siccome la maggior parte dei pensieri passa inosservata, impariamo ad osservare le emozioni, ossia la manifestazione dei pensieri e delle convinzioni nel corpo.



I pensieri positivi ci mettono in condizione di accedere al massimo del nostro potenziale.

I pensieri creano le emozioni ed influenzano il corpo fisico.

Creano la direzione, il focus, influenzano la percezione selettiva.



I pensieri negativi (70 – 80% del dialogo interno) provocano uno stress continuo al nostro organismo.

Pensieri negativi e emozioni negative danneggiano la salute fisica.

Chi pensa al passato vive nella tristezza, chi pensa al futuro vive con ansia.



2 voci nella testa.



Ogni pensiero mantenuto nella mente per 17 secondi aggancia
un pensiero della stessa frequenza.

La mente calma è una rivelazione.

La difficoltà sta nel mantenere la mente calma: liberare il bisogno di pensare



METODO MCA
MINDSET CONSAPEROVEZZA ABBONDANZA

Il potere delle domande

La nostra mente è una macchina che dà risposte: non può non rispondere!

L'arte di porsi le domande.



Come faccio a risolverlo?

Come faccio a trovare la strada più utile per me?

Qual è il modo più efficace, più semplice, più veloce per fare questa cosa?

Cosa devo comprendere?

Qual è il messaggio?

Cosa mi sta mostrando?

Qual è la convinzione che ostacola il mio obiettivo?

Qual è la cosa peggiore che mi succederebbe se...?

Qual è la cosa migliore che...?

Che cosa accadrebbe se non l'avessi più?

In caso di malattia, pensieri fissi, autosabotaggio della mente:

Da che cosa mi sta proteggendo?

Qual è il vantaggio di questa situazione?

A cosa mi serve?

A che cosa non voglio rinunciare?



La scala delle priorità:

Dall'elenco scegli 6 cose che per te sono le più importanti.
Se ce ne sono altre, che non ho elencato, le puoi aggiungere.

Lavoro
Famiglia
Successo
Soldi
Amore
Viaggi
Indipendenza
Istruzione
Crescita personale
Studio
Tempo libero
Divertimento

Amicizia
Salute
Sport
Essere attraente
Affari
Energia vitale
Ricchezza
Avventura
Spiritualità
Fede
Pace
Aiutare gli altri

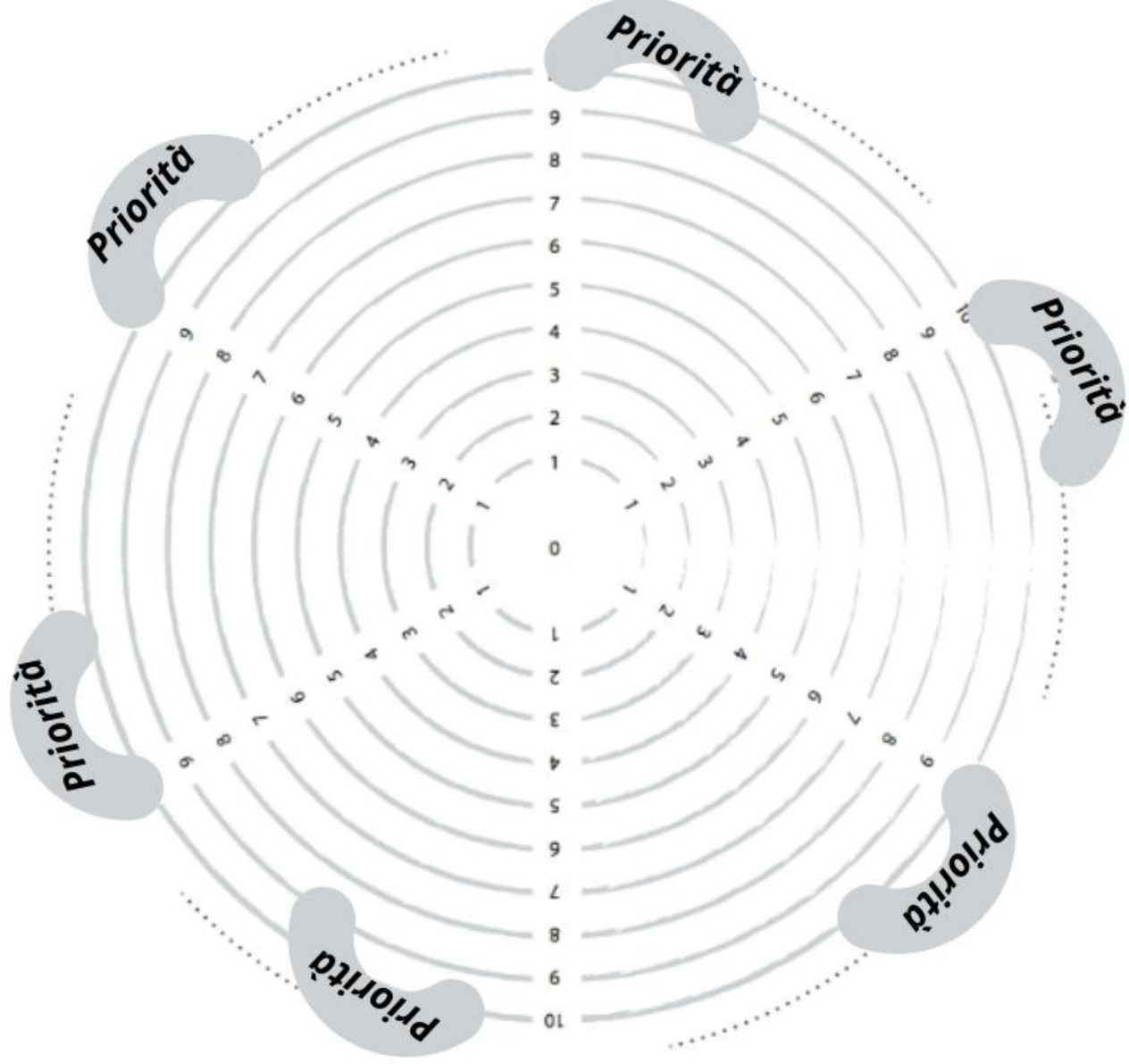


Per ogni priorità assegna un valore della tua soddisfazione da 0 a 10, dove 0 è: non sono per niente soddisfatto e 10 è: sono pienamente soddisfatto.

Disegna e colora la tua ruota delle priorità e della soddisfazione nel tuo quaderno:

Metodo MCA
Academy





Osserva la tua ruota delle priorità e rispondi alle seguenti domande nel tuo quaderno:

1. Si può viaggiare con una ruota così?
2. Quali aree della vita richiedono più attenzione, più energia per rendere la ruota più completa?
3. Su quale area dovresti porre più attenzione in questo momento?
4. Quale settore può influenzare in maniera positiva gli altri?
5. Quale decisione devi prendere per cambiare in meglio tutto?

Scrivilo nel quaderno.

