

# Lezione 14

Metodo MCA

Academy



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

## Le forze motivazionali

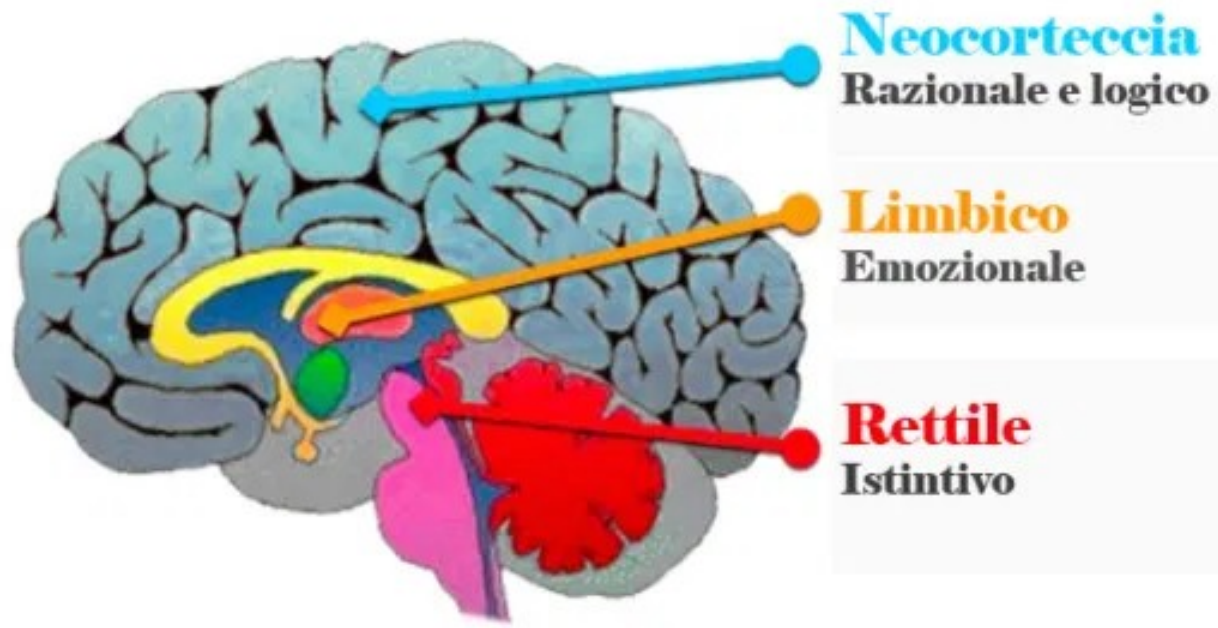
1. Allontanarsi dal dolore.  
La sopravvivenza.
2. Andare verso il piacere.  
Utilizzare a pieno tutte le risorse.  
Far emergere la genialità.



Se siamo nello stress vero e/o immaginario (percepito) siamo nei meccanismi del cervello rettiliano, meccanismi di sopravvivenza.

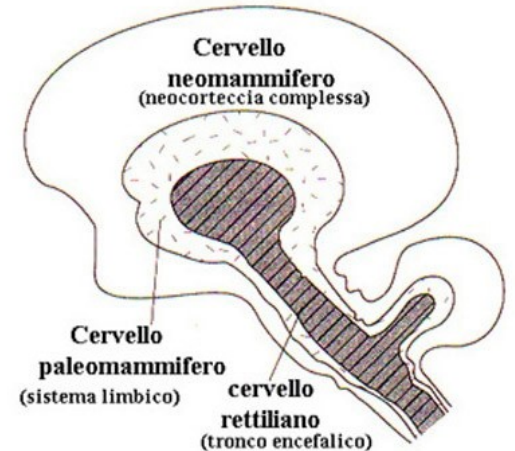
Metodo MCA





# Cervello:

- ➔ Neocorteccia è la sede del linguaggio, della mente e del pensiero, e racchiude tutte le informazioni cognitive e razionali.
- ➔ La parte limbica si trova tra il tronco encefalico e la corteccia cerebrale. E' coinvolto nelle reazioni emotive, nelle risposte comportamentali, nella memoria a breve e a lungo termine, nell'apprendimento, nell'olfatto, nella percezione del tempo, nei meccanismi di motivazione e ricompensa, nel senso di gratificazione derivante dal raggiungimento di un obiettivo e nell'attenzione.
- ➔ Cervello rettiliano: il suo aspetto è simile a quello del cervello di un rettile. Rappresenta la parte più antica del cervello. Sede degli istinti primari, responsabile dei meccanismi di sopravvivenza.



In presenza del dolore le possibili reazioni:

flight – fight - freeze



In presenza del dolore viene attivato il programma stress.  
E' fisiologico se è breve. Fornisce l'energia per combattere o scappare, non per ragionare.  
Il sangue fluisce negli arti defluendo dalla corteccia.  
Grazie a ciò abbiamo il corpo teso, pronto a scattare.  
Non ragioniamo, non pensiamo, la mente razionale è troppo lenta, si disattiva e la gestione del corpo passa al cervello rettiliano.  
In questo stato abbiamo una visione ristretta della vita, perdiamo la visione più ampia, non cogliamo le opportunità, non troviamo le soluzioni.

La mente umana attiva il programma stress anche se non esiste fisicamente: rimuginare, preoccuparsi, rappresentazioni interne.



Il nostro obiettivo è uscire dai programmi di sopravvivenza  
ed andare verso la creazione:  
diventare il creatore consapevole della propria vita.



Il cambiamento è legato al rinnovamento, fa parte della vita, ma temiamo l'ignoto, preferiamo essere attaccati al passato oppure preoccuparci per il futuro e così viviamo fuori dal presente nella sofferenza e nello stress.

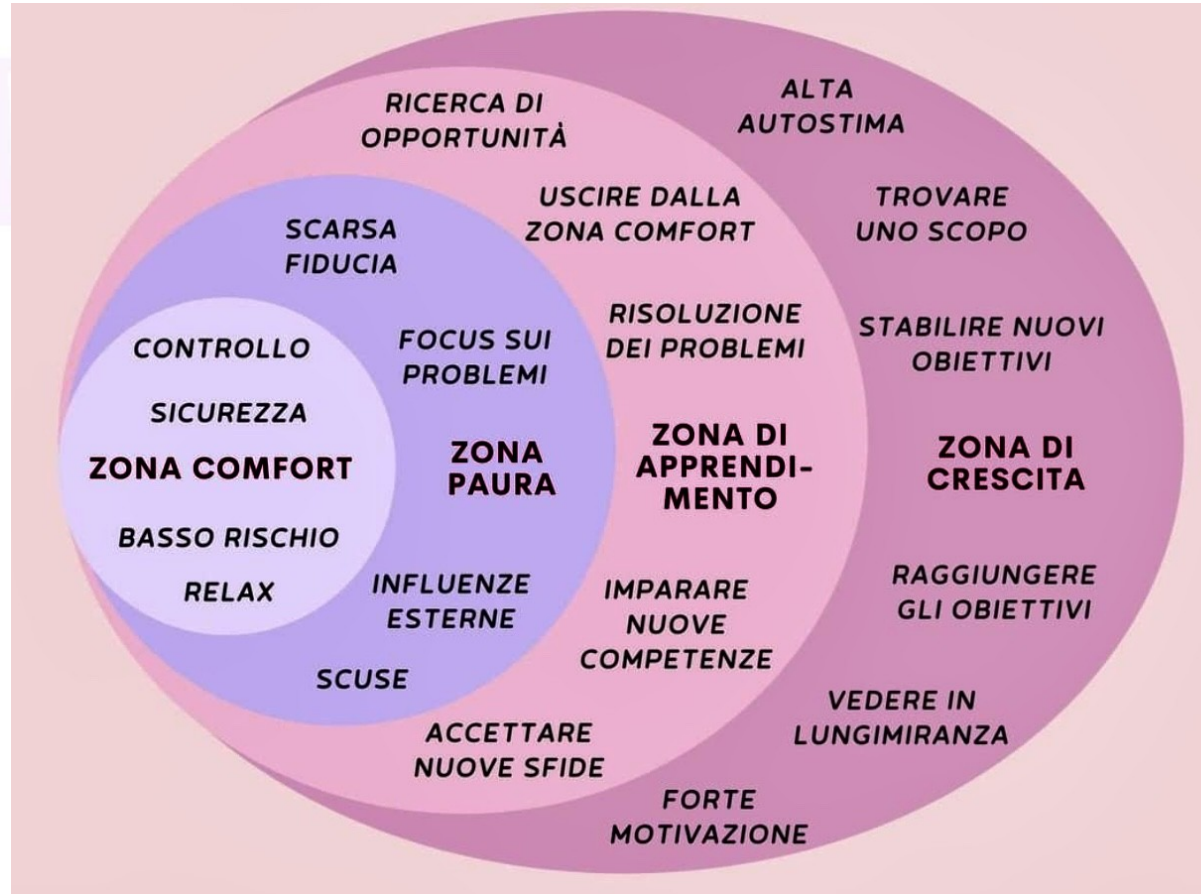


Il cambiamento fa paura.  
Opporsi al cambiamento è doloroso.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Il cambiamento è uscire dalla zona di comfort:  
autosabotaggio della mente.



Ogni volta che esci fuori dalla zona di comfort devi portare alla consapevolezza e trasformare i programmi di sopravvivenza, equilibrare il tuo nutrimento emotivo, allineare le tue credenze con i tuoi valori, devi diventare una persona nuova. In questo modo ti avvicini sempre di più alla tua vera essenza.





***“Le credenze non sono constatazioni sulla realtà, le credenze sono COMANDI, ORDINI al nostro sistema percettivo e motorio di osservare il mondo e di agire nel mondo in modo da confermare la credenza”***



*Che tu creda di farcela o di non farcela,  
avrà comunque ragione.  
Henry Ford*

Le credenze sono i mattoni che creano la personalità.  
Influenzano: autostima, capacità, abilità, salute fisica.  
Creano i filtri di percezione.



Le credenze sono il frutto di una programmazione, che riceviamo dal momento del concepimento: madre, padre, famiglia, scuole, contesto ambientale, società, media, lavoro, TV.



Le credenze influenzano profondamente le cose che ci piacciono o meno, i nostri valori e i desideri. Influenzano autostima, prosperità, rapporti interpersonali, capacità lavorative, salute fisica e mentale, spiritualità.

Determinano come ci sentiamo, ciò che pensiamo e facciamo.

Sono il motore delle nostre azioni (lotta o fuggi).



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEROLEZZA ABBONDANZA

Le nostre credenze determinano i limiti di ciò che possiamo raggiungere.

Le credenze subconscie creano la realtà.

Per cambiare la realtà è necessario cambiare le nostre credenze.  
Convinzioni potenzianti e convinzioni limitanti.  
Effetto placebo e nocebo.

**"O le tue convinzioni  
limitano il tuo mondo,  
o lo ampliano"**

**Richard Bandler**

# Valori

I valori della vita che scegliamo sono la bussola che darà una direzione al nostro futuro.



Le nostre decisioni dipendono da quelli che noi decidiamo essere i valori più profondi.

Non sono, come spesso pensiamo, la determinazione o il nostro auto controllo che ci portano a prendere certe decisioni, ma sono i valori personali a guidarci.

I valori sono come le impronte digitali.  
Sono diverse per ognuno di noi  
e le lasciamo ovunque andiamo.



Quando i nostri valori sono in contrasto con i nostri sogni ed obiettivi,  
la nostra motivazione cala e sentiamo una mancanza di senso della vita.  
Essi determinano le nostre credenze e, di conseguenza,  
il nostro modo di comportarci.

Lo stesso vale per qualsiasi altro valore decideremo di includere nel nostro percorso.

Saranno loro a indicarci le nostre priorità e in che modo usare la nostra risorsa più preziosa – il tempo.

Cos'è importante per te?

A cosa non potresti rinunciare?

Coraggio  
Potere  
Benessere  
economico  
Condivisione  
Salute  
Controllo  
Serietà  
Prosperità  
Realizzazione  
Gioia  
Vitalità  
Divertimento  
Passione  
Compassione  
Efficienza  
Integrità  
Responsabilità  
Fiducia  
fama  
Dignità  
Fede  
Rispetto

Collaborazione  
Pace mentale  
Serenità  
Creatività  
Giustizia  
Lealtà  
Onestà  
Uguaglianza  
Empatia  
Comprensione  
Crescita  
Gratitudine  
Avventura  
Esperienza  
Competizione  
Agonismo  
Tranquillità  
Istruzione  
Indipendenza  
Successo  
Piacere  
Spiritualità  
Generosità

The path isn't a straight line; it's a spiral.



You continually come back to things you thought you understood and see deeper truths.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Focus e obiettivi

L'energia va dove va l'attenzione.  
Dove poni la tua attenzione?



Ciò che carichi di energia aumenta nella tua vita.  
Ti concentri sulla soluzione o sul problema?

Non può essere un po' e un po'.



# Obiettivi

- Positivi (che cosa voglio al posto di...)
- Specifici (coordinate GPS)
- In prima persona (orientati su te stesso)
- Nel presente
- Verificabili
- Per il massimo bene di tutti

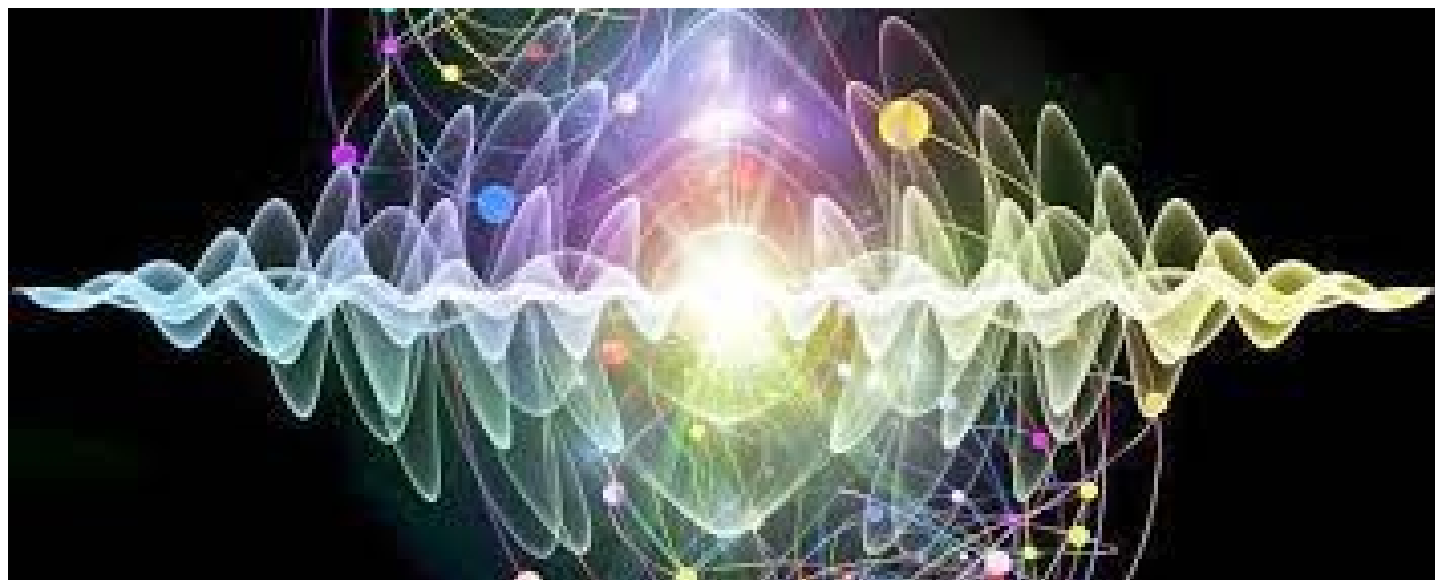


- Metodo MCA
- lo sono...
  - lo vivo...
  - lo ho ...
  - lo sono in integrazione emisferica con...
  - Più ... più... (più investo nella mia crescita più...)
  - XX e YY sono due cose separate

- Academy
- ~~• lo voglio...~~
  - ~~• Diminutivi~~
  - ~~• Parole negative~~
  - ~~• Negazione, “no”, “senza”~~

Secondo il modello quantistico la realtà fisica è un campo quantico di possibilità interconnesso e unificato.  
Fatto materialmente di nulla, ma potenzialmente di tutto!

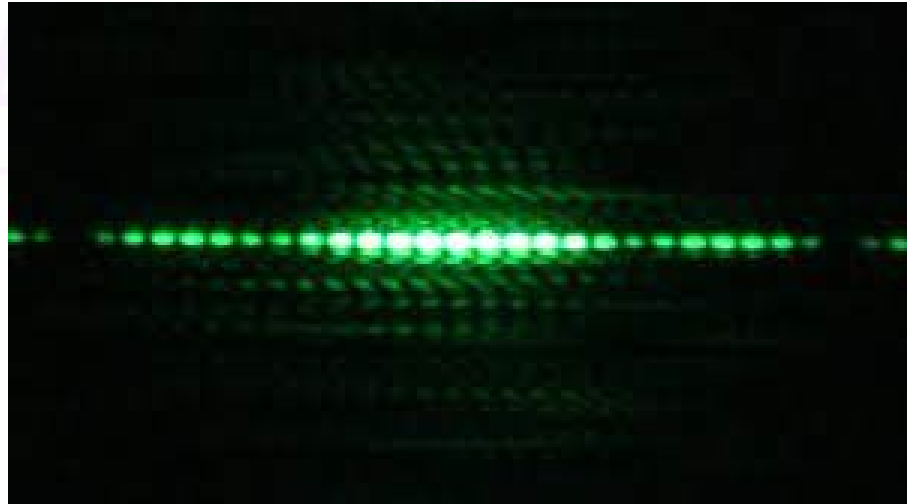
Video



1. Se ci servissimo di una pallacanestro come nucleo di idrogeno, elettrone orbiterebbe a distanza di 32 chilometri e tutto lo spazio in mezzo sarebbe vuoto. Quindi la materia in realtà sono piccoli puntini sospesi nel nulla! (energia)  
Siamo noi con il nostro sistema percettivo che la vediamo “solida”.



2. Le particelle subatomiche possono comportarsi come particelle o come onde a seconda del modo in cui le osserviamo. Quando appaiono come onde non hanno una posizione precisa, ma appaiono come campi di probabilità. Appaiono come particelle quando il campo di probabilità collassa. Ciò che fa differenza è osservazione e misurazione. Se le particelle non vengono osservate si comportano come onda.



3. Quando gli elettroni si spostano da un'orbita all'altra intorno il nucleo, non si spostano attraverso lo spazio come fanno gli oggetti ordinari, ma simultaneamente: scompaiono da un'orbita e appaiono in un'altra. Questo fenomeno si chiama **Salto Quantico**.



Non si riesce a determinare ne quando avviene il salto quantico ne dove appaiono gli elettroni. Possiamo solo determinare la possibilità.

La realtà, così come la sperimentiamo è continuamente creata daccapo in ogni istante da un insieme di possibilità.

Il risultato finale di realizzarsi o meno di una possibilità non dipende da nulla nell'universo fisico.



Il campo quantico vive in attesa che arrivi un osservatore cosciente  
a influenzare tramite l'intenzione,  
l'energia del campo per collassarla in esperienze fisiche o eventi nella nostra vita.



Noi non cambiamo le cose, ma la nostra percezione delle cose.  
E quando la nostra percezione cambia e rimane focalizzata, fissata, stabile,  
determinata su una nuova realtà avviene il salto quantico.

