

Lezione 20

Metodo MCA

Academy



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Legge dell'energia



*Se vuoi scoprire i segreti
dell'universo,
pensa in termini di energia,
frequenza e vibrazione.
Nikola Tesla*

L'onnipresente campo energetico chiamato consapevolezza ha un potere infinito oltre lo spazio e il tempo.



La mente umana non è capace a distinguere la verità dall'illusione a causa della sua struttura lineare.



Il potere del campo della consapevolezza con il suo illimitato potenziale si manifesta come materia.

I corpi sottili

I corpi sottili dell'uomo sono parti del corpo umano invisibili ai sensi, composti da stadi vibrazionali diversi, si compenetrano con il corpo fisico formando il corpo umano.

L'uomo per mezzo dei sensi può percepire solo il suo corpo fisico, ma può intuire ed osservare l'esistenza, la funzionalità e le caratteristiche degli altri.

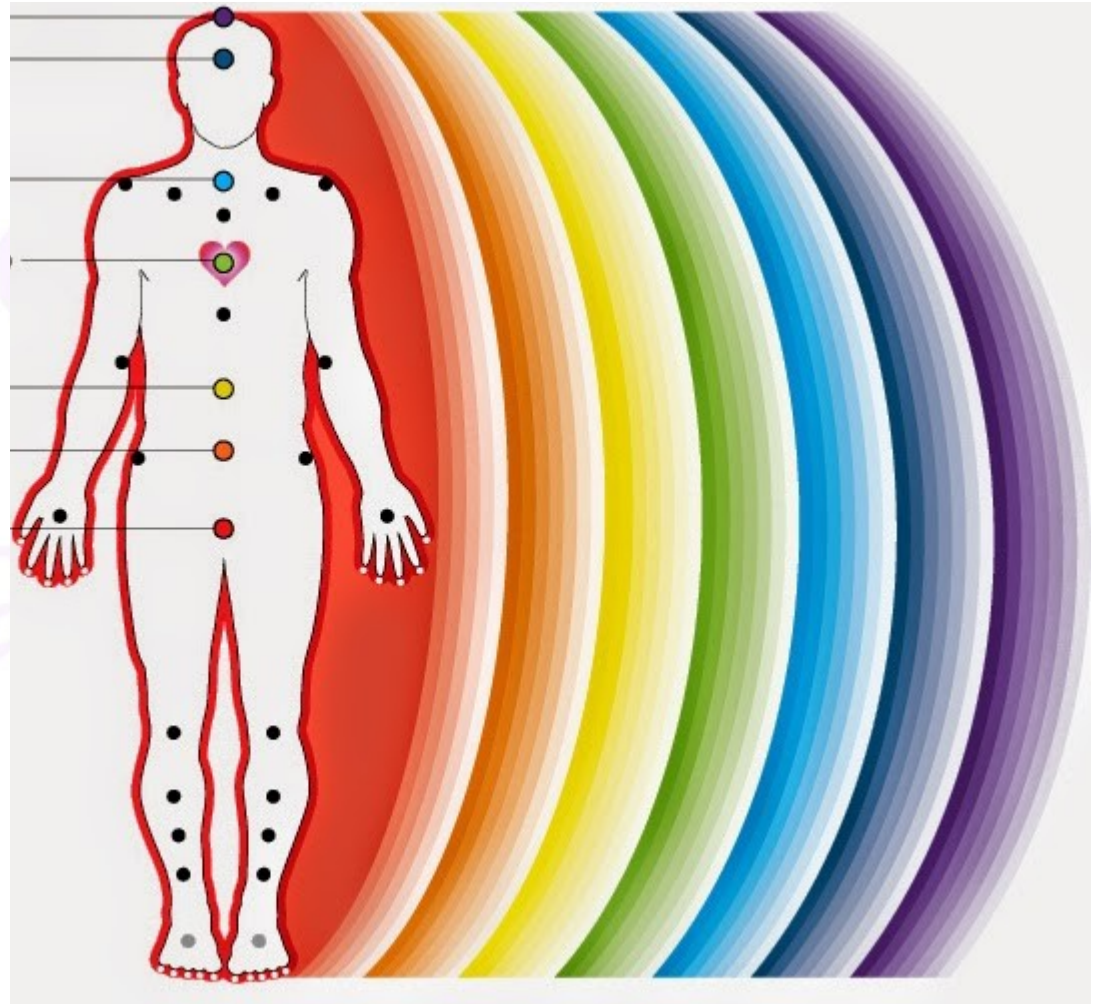


7 corpi legati ai 7 chakra

1. Corpo fisico.
2. Corpo emozionale.
3. Corpo mentale.
4. Corpo animico (Corpo di gloria).
5. Corpo Spirituale.
6. Corpo Divino.
7. Corpo Onniscente.



1. Corpo fisico.
2. Corpo eterico.
3. Corpo astrale.
4. Corpo mentale inferiore.
5. Corpo mentale superiore.
6. Corpo Buddico.
7. Corpo Atmico.



7 chakra

I chakra sono i vortici di energia nonché i centri di informazioni.

Ognuno di loro ha la propria energia che veicola un livello corrispondente di coscienza, la propria emissione di luce che esprime informazioni specifiche e la propria frequenza che porta un determinato messaggio.

Ognuno ha le proprie ghiandole, i propri ormoni, la propria chimica ed i propri plessi di neuroni.

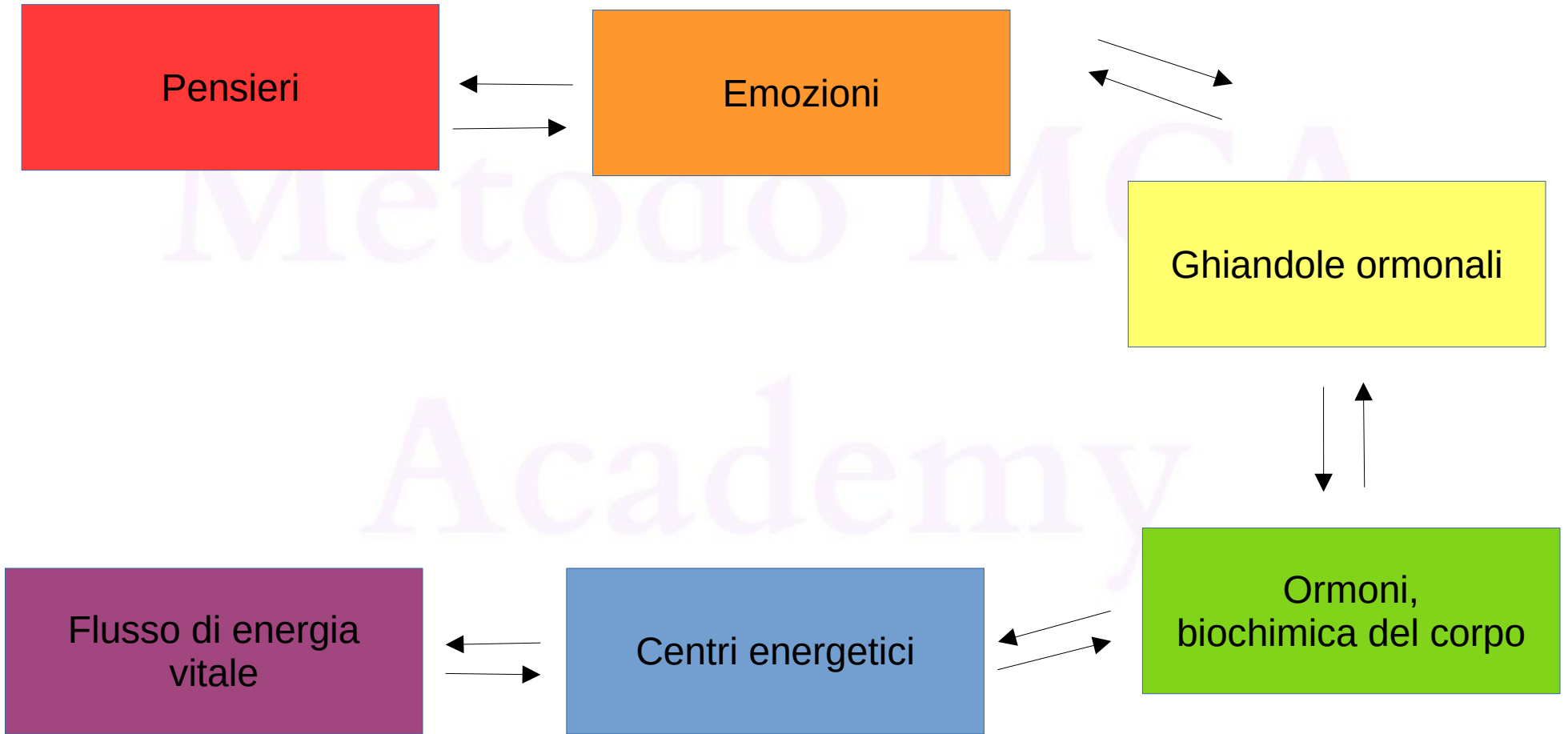


Gli organi del nostro corpo hanno la propria consapevolezza, la propria memoria. E qui entriamo nel discorso dei centri energetici.

Ogni chakra ha la propria luce, la propria frequenza e trasmette le proprie informazioni.

I centri scambiano le informazioni tra di loro.





Diventare adulti è prendere TUTTO ciò di cui abbiamo bisogno dalla connessione con la madre Terra e il Padre Universo, far fluire le energie dentro di noi liberamente, riconoscere che non siamo separati. L'energia della Madre Terra rimane spesso bloccata nel primo chakra. Quando non scorre in equilibrio viviamo nella paura, mancanza di attaccamento a qualsiasi cosa, si cambia spesso casa, manca il contatto con il corpo, si è nervosi, si rifiuta l'abbondanza oppure si è in sovrappeso, si resiste ai cambiamenti, manca la capacità di intraprendere le azioni e si rimanda.

Academ



1. Chakra della Radice.

Responsabile del mantenimento del vortice di energia legato alla nostra sopravvivenza.

Posizione: la base della colonna vertebrale

Elemento: terra

Colore: rosso

Equilibra: intestino, reni, sistema scheletrico e muscolare, metabolismo

Convinzioni: ho il diritto di essere qui, amo il mio corpo, il corpo è la mia casa, sono speciale così come sono.

Emozioni: paura vs fiducia

Quando manca equilibrio:

poco attivo: mancanza di attaccamento a qualsiasi cosa, si cambia spesso casa, manca il contatto con il corpo, si è nervosi, rifiuto dell'abbondanza

iperattivo: sovrappeso, resistenza ai cambiamenti, mancanza di azione, rimandare.



Disequilibrio nel primo chakra è legato ai problemi con il peso,
con il denaro (possiamo avere l'avversione per le questioni
materiali oppure essere troppo attaccati al denaro).

I soldi non sono “sporchi” (è una visione che ci hanno installato fin da piccoli),
l'importante è saperli gestire in modo equilibrato.

Quando abbandoni la paura e cominci a fidarti di te stesso, delle persone e di quello che ti può
succedere aumenta il flusso della tua energia vitale.



“Per avere tutto ciò di cui hai bisogno e desideri nella vita, devi rilassare la naturale tendenza del primo chakra di mantenere l'energia, in modo di fare spazio per ciò che vuoi ricevere.”

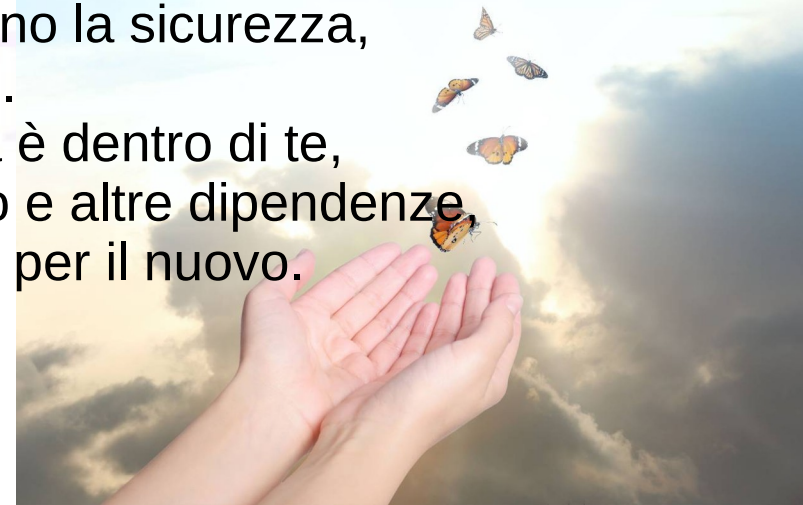
Lascia andare ciò che non ti è favorevole.

Lasciar andare è un atto di volontà.

Se hai paura, se ti manca la sicurezza, ti aggrappi a ciò che hai sotto mano:
Entri nelle relazioni tossiche, situazioni distruttive, dipendenze.

Ti sembra che queste situazioni ti diano la sicurezza,
ma è solo un 'illusione.

Quando comprendi che la sicurezza è dentro di te,
che non la puoi trovare nelle relazioni, cibo e altre dipendenze,
le lascerai andare e farai lo spazio per il nuovo.



Il potenziale, risorse e obiettivi:

Stabilità

Sensazione di sicurezza

Radicamento

Sopravvivenza

Salute fisica

Disequilibrio in questo chakra viene spesso compensato con lo sviluppo di altri meccanismi: eccessivo controllo, razionalizzare tutto (pensare in modo strettamente logico, analitico), abusare del potere.

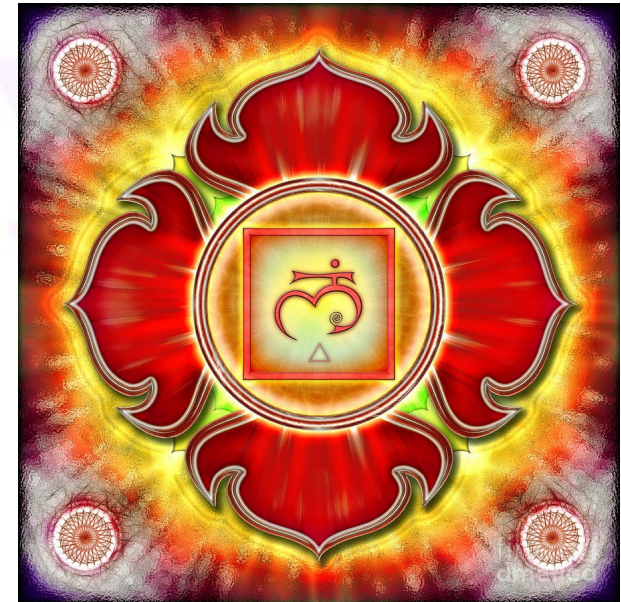
Affermazioni:

Ho il diritto di essere qui

Mi sento al sicuro

Ho tutto ciò che mi serve

Amo il mio corpo



2. Chakra Sacrale

Controlla le nostre emozioni e la nostra reazione alla paura.

Posizione: nella parte bassa dell'addome

Elemento: acqua

Colore: arancione

Equilibra: reni, fegato, apparato riproduttivo

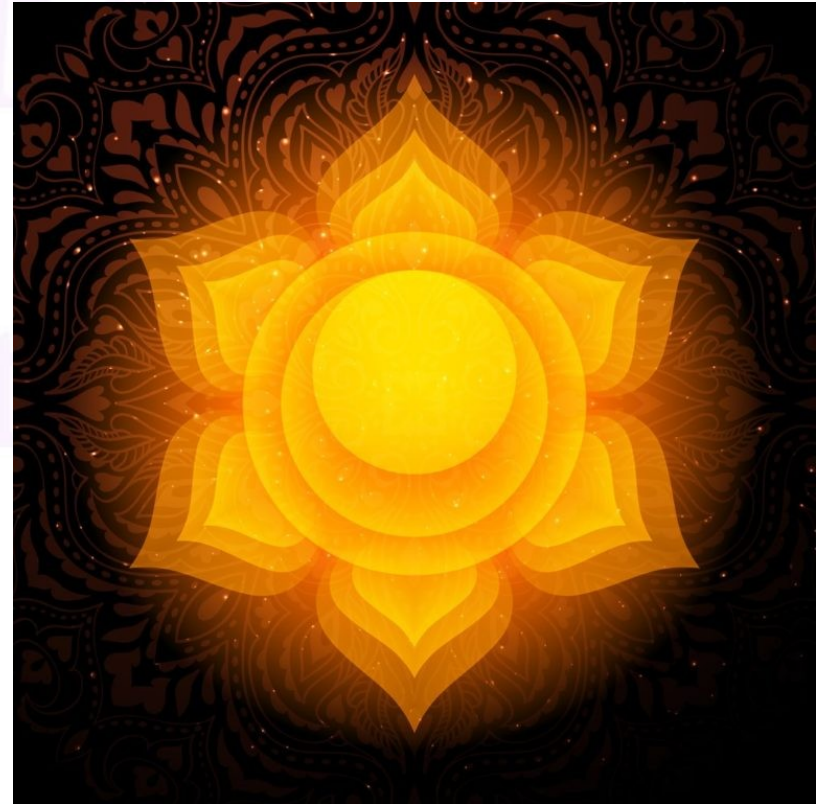
Convinzioni: ho il diritto di sentire, mi prendo cura di me.

Emozioni: sensi di colpa vs mi permetto di sentire il piacere

Quando manca equilibrio:

poco attivo: freddezza emozionale, si rifiuta il piacere, si è severi con sé stessi

iperattivo: si è troppo emotivi, non si sa contenere, attaccamento agli altri.



Conflitto emozionale Sensi di colpa vs sentire il piacere

Qualsiasi cosa fai puoi sentirti in colpa: puoi sentirti in colpa perché lavori o perché non lavori, Perché vai in palestra invece di dedicare il tuo tempo ai figli oppure perché stai con i figli e ti senti in colpa perché non ti prendi abbastanza cura di te.



Potenziale, risorse, obiettivo

Soddisfazione

Appagamento

Sentire il piacere (anche sessuale), lasciando i sensi di colpa

Gestione di emozioni e desideri

Affermazioni:

Merito di vivere felice

Ho il diritto di sentire

Merito di provare il piacere

Ascolto il mio corpo

Posso essere buono e comprensivo con me stesso



3. *Chakra del plesso solare*

Controlla il pancreas, trasforma cibo in energia, crea l'energia psichica, responsabile della forza di volontà.

Posizione: sotto lo sterno

Elemento: fuoco

Colore: giallo

Equilibra: pancreas, fegato, milza, la parte bassa della schiena.

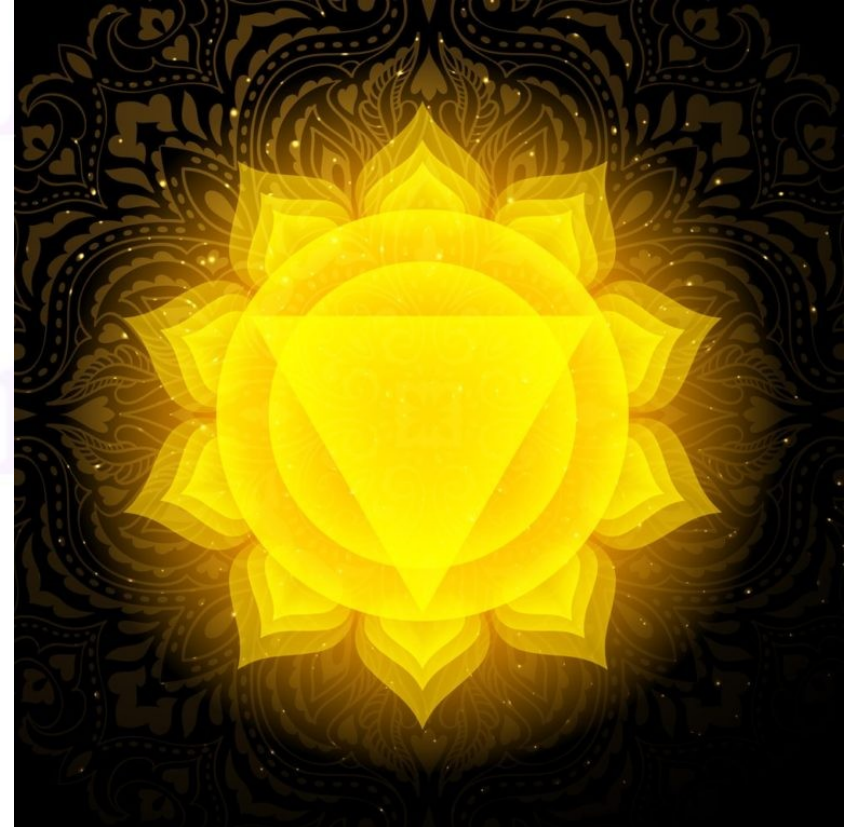
Convinzioni: ho il potere personale, so che posso, ho il diritto di decidere per me stesso.

Emozioni: vergogna vs. libertà, forza di volontà

Quando manca equilibrio:

poco attivo: bassa autostima, mancanza della forza di volontà, dare colpa agli altri, bassa temperatura corporea.

iperattivo: controllo, arroganza, predominanza



Conflitto emozionale
Vergogna vs libertà, intraprendenza, forza di volontà



Potenziale, risorse, obiettivo

Essere efficienti

Forza di volontà

Auto controllo

Scelgo ciò che voglio in modo consapevole

invece di fare ciò che “devo” e ciò che vogliono gli altri

Affermazioni:

Ho il potere sulla mia vita

Scelgo “voglio” al posto di “devo”

So porre limiti

Posso prendermi cura degli altri, prendendomi cura di me stesso

So difendere me stesso

Ho il pieno potere interiore



4. Chakra del Cuore

La fonte di coraggio e fede, famiglia, amore, comunità. La ghiandola del timo responsabile del nostro sistema immunitario.

Posizione: al centro del petto

Elemento: aria

Colore: verde

Equilibra: sistema circolatorio, respiratorio e immunitario.

Convinzioni: tutto l'amore dell'universo riempie il mio cuore, ho il diritto di dare e ricevere amore.

Emozioni: risentimento vs perdono, tristezza vs gioia, odio, rabbia vs amore, gratitudine

Quando manca equilibrio:

poco attivo: paura di intimità, isolamento, essere sfuggenti, nascondersi nel lavoro

iperattivo: sacrificarsi per gli altri, bisogno di accettazione, dipendenza dagli altri, mancanza di limiti.



Nel 1991 il dott. Childre fondò HeartMath Institute.

Da 40 anni lavora sulle ricerche che esplorano i meccanismi fisiologici con cui il cuore ed il cervello comunicano e come l'attività del cuore influenzi la nostra percezione, le emozioni, l'intuizione e la salute.



Il cuore manda più stimoli al cervello di quanti ne riceva, ha più comunicazioni nervose che vanno al cervello rispetto a quante ne tornano.



Il campo elettromagnetico del cuore è un toroide,
che si propaga da 1 metro e mezzo fino a 3 metri.

La componente elettrica del
campo elettromagnetico del cuore
è 60 volte più forte di quella del
cervello, **la componente
magnetica** del campo
elettromagnetico del cuore è **5000
volte più forte** di quella del
cervello!



Conflitto emozionale
Isolamento emozionale vs amore
Risentimento vs perdono
Dolore vs gioia



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Potenziale, risorse, obiettivo

Accettare sé stesso

Equilibrio tra dare e ricevere

Andare oltre l'ego

Perdono

Generosità

Amore

Affermazioni:

Merito amore incondizionato

Sono capace di dare e ricevere

Sento la connessione con gli altri

Tutto l'amore del mondo riempie il mio cuore

Sono grato per ciò che ho

Sono capace di perdonare me stesso e gli altri



5. Chakra della Gola

Chiara comunicazione con gli altri, ma anche tra la mente, il cuore e l'anima; responsabile della chiara comprensione delle situazioni senza dubbi e paure, legato alla tiroide.

Posizione: gola

Elemento: suono

Colore: azzurro

Equilibra: gola, collo, denti e gengive, bocca, lingua.

Convinzioni: ho il diritto di esprimere la mia verità.

Emozioni: bugie vs verità, verso gli altri e verso sé stessi

Quando manca equilibrio:

poco attivo: incapacità e paura di esprimersi, timidezza

iperattivo: logorroico, incapacità di ascolto, imporre le proprie opinioni agli altri



Conflitto

Bugia vs verità

Negazione vs dare voce alle proprie emozioni

Non voler ascoltare nessuno vs ascolto attivo

Vivendo con le bugie, portiamo addosso un peso.

La verità ci rende liberi.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Potenziale, risorse, obiettivo

Capacità di esprimersi

Conoscere la propria verità

Andare oltre le bugie e le resistenze

Capacità di ascoltare e porre le domande

Affermazioni:

La mia voce è importante

Posso creare la mia verità

Sono capace di ascoltare ed accettare opinioni diverse dalle mie

Mi fido del mio potenziale creativo

Ho il coraggio di vivere nella verità



6. Chakra del Terzo Occhio

Controlla tutto il corpo, responsabile di tutto il sistema endocrino

Posizione: al centro della testa

Elemento: luce

Colore: indaco

Equilibra: cervello, sistema nervoso, occhi, naso, orecchie.

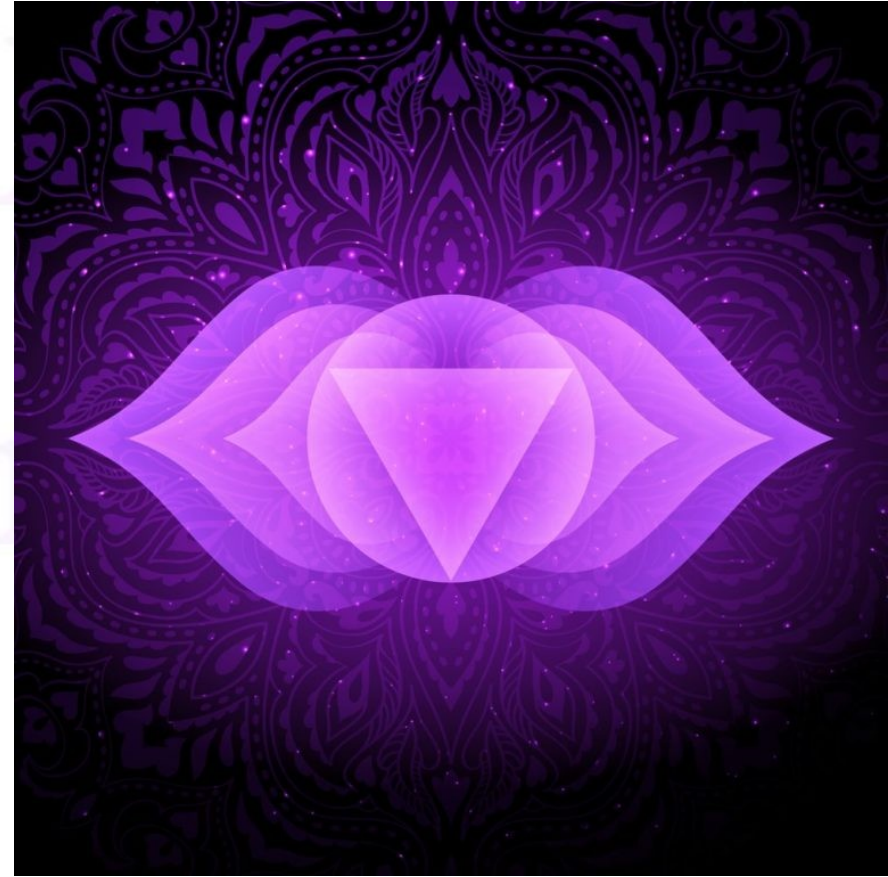
Convinzioni: mi fido delle mie intuizioni, so che sono di più di ciò che percepiscono i miei 5 sensi, tutto ciò che mi accade ha un senso.

Emozioni: illusione (mancanza della visione oltre i 5 sensi) vs vedere come sono le cose o vedere il loro potenziale

Quando manca equilibrio:

poco attivo: problemi con la vista, non vedere gli schemi che si ripetono, negare tutto ciò che è spirituale, non avere la visione del futuro.

iperattivo: illusione, troppa concentrazione su sé stessi, pensiero magico, ricordi fissi e ricorrenti.



Conflitto emozionale

Illusione oppure mancanza della visione
vs vedere le cose come sono oppure vedere il loro potenziale



Potenziale, risorse, obiettivo

Avere ispirazione

Intuizione

Visione

Immaginazione

Vedere oltre l'illusione della mente

Affermazioni:

Mi fido del mio intuito

Con la visualizzazione creo il mio futuro

So, che possiedo la saggezza interiore

Ho il diritto di vedere il mondo secondo le mie regole

La mia vita è d'ispirazione per gli altri



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

7. *Chakra della Corona.*

La connessione tra il 6° chakra e l'universo,
porta d'accesso per la verità, saggezza universale

Posizione: sommità della testa

Elemento: consapevolezza e silenzio

Colore: viola o bianco

Equilibra: sistema nervoso centrale, cervello,
parte superiore del midollo spinale, tronco
encefalico, centro del dolore e nervi

Convinzioni: sono parte del tutto e tutto è in me,
sono uno con tutto l'universo

Emozioni: empatia, unione



Conflitto emozionale
Mancanza di consapevolezza vs consapevolezza ampliata



Potenziale, risorse, obiettivo

Sperimentare l'unione con il mondo

Profonda comprensione di sé stesso

Comprendere i segreti dell'universo

Essere presenti, crescita spirituale

Affermazioni:

Sono in unione con l'universo, sono in unione con tutto

Mi fido dell'ignoto

Sono pronto per i cambiamenti

Imparo cose nuove con gioia

Sento unione con il Sé superiore, con il Quantum,

il Campo Quantico delle Infinite Possibilità.

