

# Lezione 3

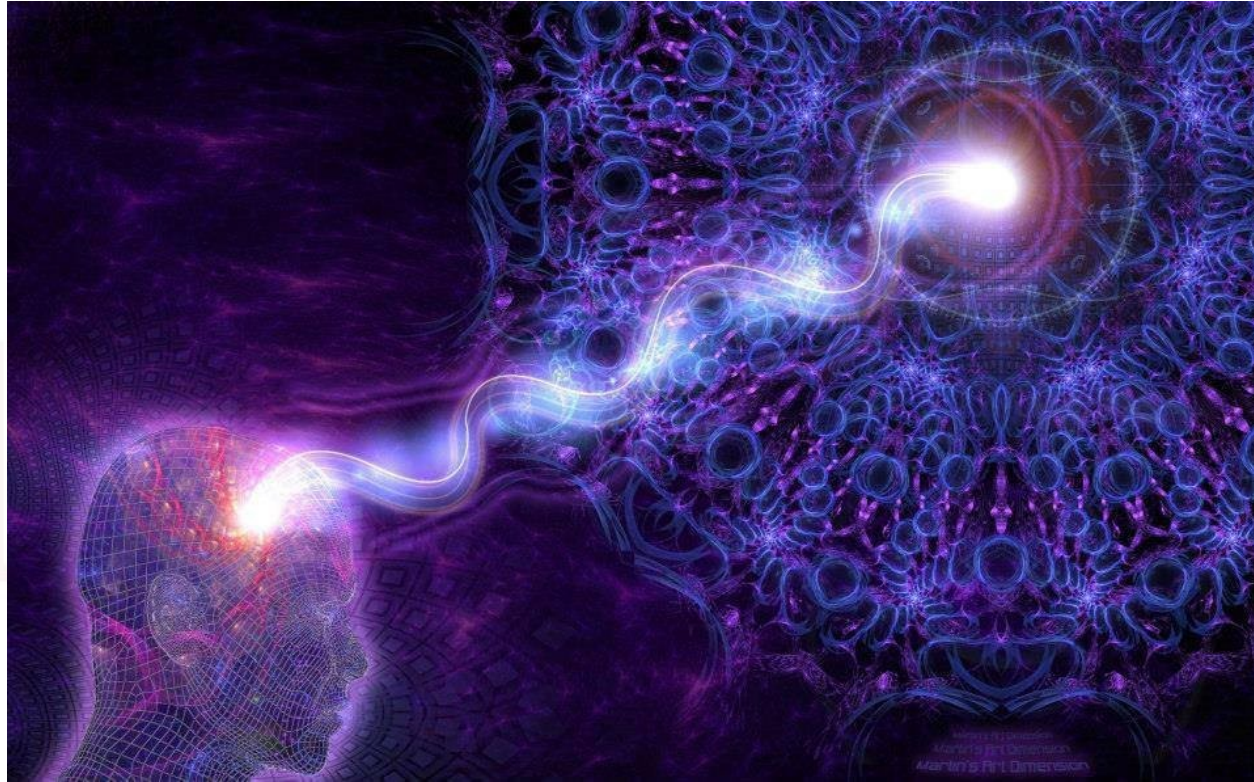
Codice

delle Emozioni



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Intenzione organizza la realizzazione.



Intenzione di rilasciare l'emozione sull'onda di amore, gratitudine e compassione.





*Se vuoi capire i segreti dell'universo  
pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione*

*Nikola Tesla*



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

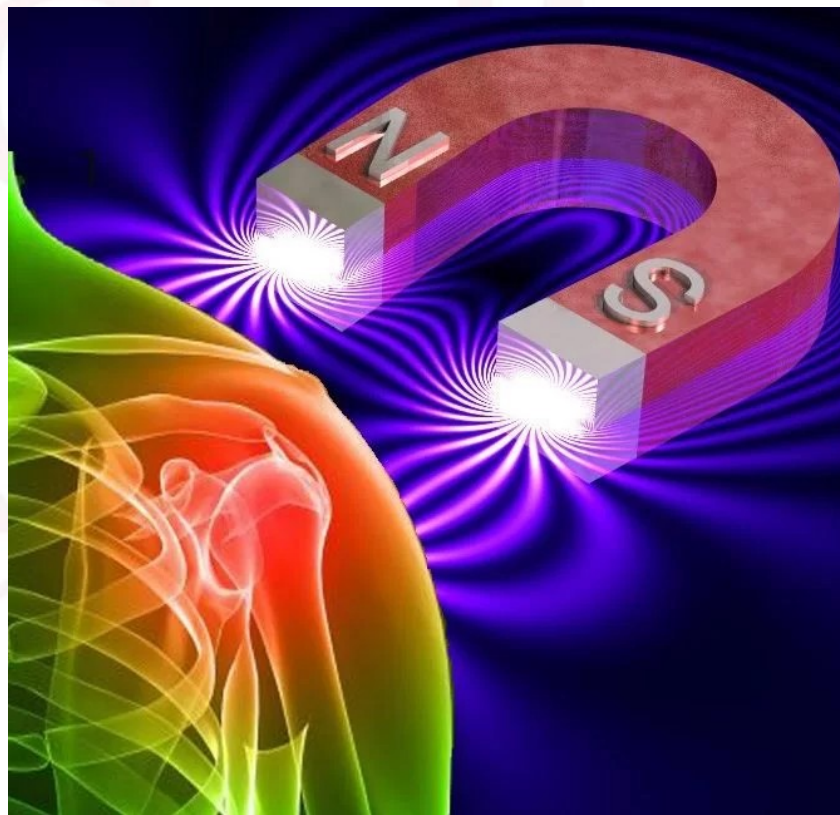
Il tuo corpo è un grande campo elettromagnetico.  
La tua salute psicofisica dipende dall'equilibrio del tuo sistema energetico.



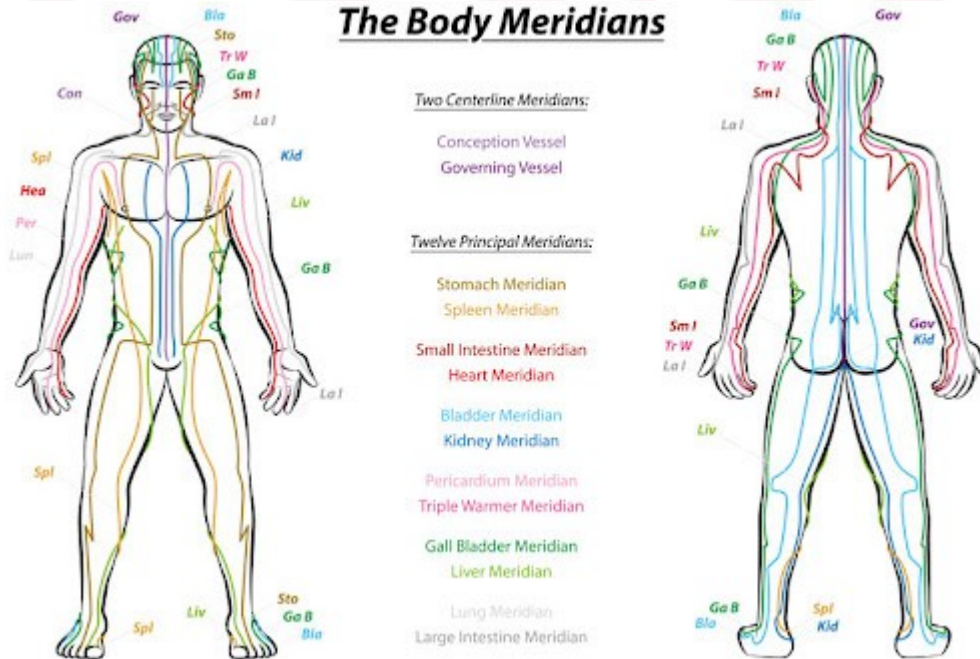
La componente magnetica è molto più forte della parte elettrica e puoi aiutarti a mettere in equilibrio il campo magnetico con un magnete.



L'energia pura di un magnete amplifica la tua intenzione.



Meridiani nella Medicina Tradizionale Cinese chiamati anche “canali” sono una fitta rete di collegamento dove scorre l’energia vitale.



I meridiani principali sono 12: 6 yin e 6 yang

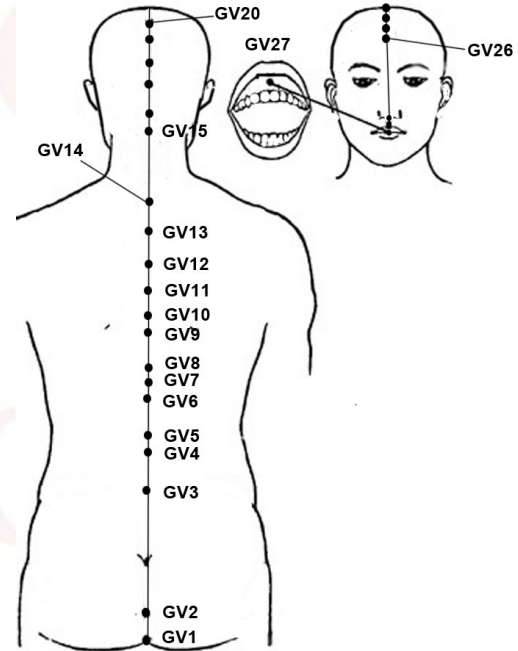
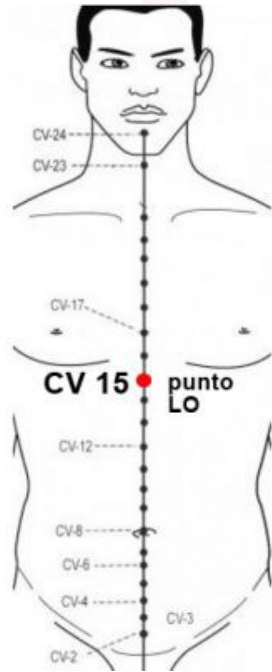
**YING**

Negativo  
Femminile  
Notte  
Passivo  
Luna  
Intuitivo  
Freddo  
Morbido

**YANG**

Positivo  
Maschile  
Giorno  
Attivo  
Sole  
Logico  
Caldo  
Duro

## Vaso Concezione e Vaso Governatore



Emozioni sono le portatrici di informazioni.



## Decodificare le emozioni:

- la frequenza esatta
- tipo di emozione
- quando si è creata, in che età, in quale occasione
- da chi è stata ereditata, da quante generazioni
- da chi l'hai presa, ecc



**Tabella 1**

<b>Emozione intrappolata</b> (Tabella 2)	<b>Composto emozionale</b> (Tabella 3)
<b>Emozione del Muro del cuore</b> (Tabella 4)	<b>Riverbero dell'energia del cuore</b>

**Tabella 2**

<b>Emozione intrappolata prenatale</b>	<b>Emozione comune intrappolata</b>
<b>Emozione Intrappolata delle vite precedenti</b>	<b>Emozione intrappolata condivisa</b>
<b>Emozione intrappolata ereditata</b>	<b>Emozione assorbita e intrappolata</b>

**Tabella 3**

Composto emozionale prenatale	Composto emozionale comune
Composto emozionale delle vite precedenti	Composto emozionale condiviso
Composto emozionale ereditato	Composto emozionale assorbito

**Tabella 4**

Emozione prenatale del muro del cuore	Emozione comune del muro del cuore
Emozione del muro del cuore delle vite precedenti	Emozione condivisa del muro del cuore
Emozione ereditata del muro del cuore	Emozione assorbita del muro del cuore

	COLONNA A	COLONNA B
<b>RIGA 1</b> <b>Cuore o intestino tenue</b>	Abbandono Amore non ricevuto Sconforto Smarrimento Tradimento	Eccesso di gioia Insicurezza Mancanza di riconoscimento Cuore spezzato Vulnerabilità
<b>RIGA 2</b> <b>Milza o stomaco</b>	Ansia Disgusto Disperazione Nervosismo Preoccupazione	Bassa autostima Fallimento Mancanza di controllo Essere senza speranza Impotenza
<b>RIGA 3</b> <b>Polmoni o colon</b>	Pianto Rifiuto Scoraggiamento Sofferenza Tristezza	Atteggiamento difensivo Autolesionismo Testardaggine Confusione Dolore
<b>RIGA 4</b> <b>Fegato o cistifellea</b>	Amarezza Colpa Odio Rabbia Risentimento	Depressione Frustrazione Indecisione Panico Sentirsi dati per scontati
<b>RIGA 5</b> <b>Reni o vescica</b>	Biasimo Irritazione Orrore Paura Timore	Conflitto Insicurezza creativa Essere inespressivo Mancanza di sostegno Terrore
<b>RIGA 6</b> <b>Ghiandole o organi sessuali</b>	Desiderio sessuale Gelosia Nostalgia Senso di sopraffazione Umiliazione	Indegnità Inutilità Orgoglio Trauma Vergogna

## Emozione comune intrappolata

Le emozioni negative sono frequenze vibrazionali generate dai nostri organi e dalle nostre ghiandole in risposta allo stress, a un'esperienza, a un pensiero negativo o a uno squilibrio nel corpo.

Le emozioni negative sono generalmente influenzate da ciò che accade nel momento, spesso in aggiunta alle emozioni represses e ad altri squilibri già presenti.

Le emozioni negative sono una parte normale e preziosa della vita e una parte importante del tuo sistema di guida interiore.

Un'emozione può restare intrappolata se in qualche modo diventa travolgente o se il normale processo emotivo (creare, sperimentare e lasciar andare) viene in qualche modo interrotto.

Un'emozione intrappolata è una palla di energia vibrante grande più o meno quanto un pugno chiuso.

Le emozioni intrappolate possono annidarsi in qualsiasi parte del corpo, dove possono esercitare una forza distorcente sul campo energetico, provocando ogni genere di problema fisico ed emotivo.

Le emozioni rimaste intrappolate durante la vita (dopo la nascita) sono il tipo più comune di emozioni intrappolate e nel Codice del Corpo vengono definite emozioni intrappolate comuni.

## Emozione intrappolata condivisa (da liberare 10 volte)

Le emozioni condivise si creano quando le persone vivono un evento emotivamente intenso e insieme sviluppano la stessa frequenza vibratoria.

Queste energie sono molto specifiche e devono soddisfare i seguenti tre criteri:

- le persone stanno vivendo esattamente lo stesso evento.
- le persone rispondono emotivamente esattamente nello stesso modo (viene creata la stessa identica frequenza di emozioni).
- l'evento/stimolo viene sperimentato esattamente nello stesso momento.

Le emozioni condivise possono essere di qualsiasi tipo, ma la maggior parte sono intrinsecamente più dolorose o estreme, come la paura, il dolore o la vergogna.

Per liberare un'emozione condivisa da tutti gli altri, è sufficiente che una persona la libera da una sola persona, poiché si tratta della stessa frequenza vibratoria.

## Emozione assorbita e intrappolata (da liberare 10 volte)

Le emozioni negative sono frequenze vibrazionali generate dagli organi e dalle ghiandole in risposta allo stress, a un'esperienza, a un pensiero negativo o a uno squilibrio nel corpo.

In rare occasioni, una persona può intrappolare l'energia emotiva di un'altra persona se quest'ultima sta provando quell'emozione in modo potente.

Queste sono note come emozioni intrappolate assorbite e possono avere lo stesso effetto di qualsiasi altra emozione intrappolata.

È più probabile che un'emozione venga assorbita se:

- l'emozione risuona con i tuoi squilibri.
- in un certo senso, l'energia dell'emozione ti travolge.



## Emozione intrappolata prenatale

Le emozioni intrappolate durante la gravidanza si verificano solitamente durante il terzo trimestre e sono spesso emozioni assorbite dalla madre, ma possono anche avere origine nel feto.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

## Emozione Intrappolata dalle vite precedenti

Alcune emozioni intrappolate rimangono incastonate nel corpo energetico prima del concepimento, ma non vengono ereditate da un antenato. Le emozioni intrappolate delle vite precedenti sono relativamente rare.



## Emozione intrappolata ereditata

Allo stesso modo in cui puoi ereditare il colore dei tuoi occhi da tuo padre o la forma del tuo naso da tua madre, puoi anche ereditare le emozioni intrappolate dai tuoi genitori biologici, ricevute al momento del concepimento.

Alcune energie ereditate possono risalire a molte generazioni fa. Alcune possono aver colorato la tua personalità in modo indesiderato, o possono aver causato significativi problemi emotivi e fisici.



## Composto emozionale

Un composto emozionale comune è un tipo di energia intrappolata simile a un'emozione comune intrappolata, ma invece di una frequenza emozionale pura, ce ne sono due, che vengono mescolate insieme.

Questo può essere paragonato alla vernice verde che è stata creata mescolando vernice blu e gialla, e che ora è una tonalità unica di verde. Un composto emozionale è un'energia unica creata da due diverse energie emozionali. Le emozioni non possono essere rilasciate separatamente l'una dall'altra, sebbene possano solitamente essere identificate individualmente

Un composto emozionale si forma quando due emozioni vengono vissute contemporaneamente e rimangono intrappolate insieme in un'unica sfera di energia.



## Emozione comune del muro del cuore

Un muro del cuore è costituito da una o più emozioni intrappolate che la mente subconscia usa per circondare il cuore come barriera protettiva contro il dolore emotivo.

Ogni emozione intrappolata nel Muro del Cuore è nota come emozione del Muro del Cuore.

Un'emozione del Muro del Cuore è uno strato del Muro del Cuore collettivo. Quando tutte le emozioni del Muro d sono state rimosse, il Muro del Cuore è sparito.

Il Muro del Cuore viene solitamente creato in risposta a un disagio emotivo. La mente subconscia usa quindi emozioni preesistenti intrappolate per formare il muro. Pertanto, il Muro del Cuore può essere costituito da qualsiasi emozione, nuova o vecchia.

Le emozioni del Muro del Cuore possono risalire a qualsiasi momento della tua vita e possono anche essere ereditate. (È raro trovare un altro tipo di emozione intrappolata, oltre a quelle comuni o ereditarie, che costituisca un Muro del Cuore).

La maggior parte degli individui ha un Muro del Cuore composto da un numero di emozioni compreso tra cinque e venticinque.

Un muro del cuore può farti sentire isolato dagli altri, solo, triste, ansioso e demotivato.

Possono essere presenti sintomi fisici come fastidio al collo e alle spalle.

In genere è meglio lasciare che il subconscio indichi quali squilibri devono essere rilasciati e in quale ordine.

## Alla ricerca dell'energia del cuore

Il cuore è progettato per provare gioia, amore e altre emozioni positive, ed è il nucleo dell'essere di una persona. Se il cuore non è in grado di provare queste emozioni positive, può disperatamente desiderare qualcosa di piacevole: è in situazioni come questa che può essere creata la vibrazione della ricerca dell'energia del cuore.

Quando il cuore riceve un pizzico di gioia da qualche attività o sostanza, crea questa frequenza vibratoria e continua a riverberare, per ottenere di più da quella piacevole attività/sostanza.

La qualità magnetica di questa energia è specificamente progettata per attrarre sostituti della gioia e dell'amore. Questi sostituti spesso finiscono per essere cose inappropriate, estreme, dannose e/o piacevoli.

La ricerca dell'energia del cuore può potenzialmente creare dipendenza da molte cose, non limitate a: emozioni negative, zucchero, cibo, droghe, alcol, tabacco, pornografia, malattia cronica, lavoro, esercizio.

Cercare l'energia del cuore può potenzialmente causare altri comportamenti ossessivi, compulsivi, dipendenti o distruttivi.

Questa frequenza vibratoria può essere creata grazie a:

- l'esistenza di un muro del cuore (impedisce al cuore di sperimentare molto amore e gioia)
- squilibri associati
- abuso o negligenza
- isolamento o solitudine
- credenze fondamentali negative

## Procedura:

1. Stabilire la connessione con il test kinesiologico (nome vero/falso; si si si/no, no, no; mi piace/non mi piace)
2. Posso liberare le emozioni congelate che riguardano il problema XX  
Se si vado al punto 3  
Se no provo più tardi o indomani.
3. Tabella 1: L'emozione è nella colonna sinistra?  
Se si vado al punto 4  
Se no scelgo la colonna destra per eliminazione e vado al punto 4.
4. Scelgo il quadrato preciso chiedendo se è il primo della colonna o il secondo della colonna scelta precedentemente.
5. Prendo la tabella che è stata selezionata dal test: 2, 3 o 4.  
Se esce l'energia del cuore che cerca vado al punto 13.
6. Nella tabella che esce seleziono la colonna (destra/sinistra)
7. Seleziono la riga (1/2/3) selezionando tipo di emozione/composto emozionale/emozione del muro del cuore) e procedo con la tabella 5
8. Seleziono la colonna (A/B)
9. Seleziono la riga (attraverso l'eliminazione: pari/dispari e poi testo: 1,3,5 / 2,4,6)

9. Seleziono la riga (attraverso l'eliminazione: pari/dispari e poi testo: 1,3,5 / 2,4,6)
10. Nel quadrato scelto selezione l'emozione esatta (2 emozioni nel caso del composto emozionale)
11. Decodifico particolari dell'emozione: età quando si è congelata, evento accaduto, posizione nel corpo, da chi eventualmente è ereditata, ecc.
12. Devo decodificare qualcosa altro?  
Si: si faccio ulteriore ricerca  
No: vado al punto 13
13. Libero l'emozione: "Per il mio massimo bene l'emozione di... è stata liberata" passo 3 o 10 volte con la mano sul meridiano governatore.
14. L'emozione di... è stata liberata?  
Se no, ripeto  
Se si, vado al numero 15
15. Posso liberare un'altra emozione?  
Se no torno più tardi/indomani.  
Se si vado al punto numero 3.

# Colonna A Riga 1

**ABBANDONO:** essere abbandonati fisicamente è essere lasciati soli, indietro, trascurati. Più frequente quando riguarda l'infanzia. L'abbandono emotivo avviene quando la separazione o la trascuratezza si propagano sul piano psicologico o emotivo.

**TRADIMENTO:** qualcuno tradisce la tua fiducia, ti senti abbandonato o ferito da qualcuno di cui ti fidavi. Tradimento è infedeltà dell'altro. T. è mancanza della lealtà, abbandonare (o essere abbandonati da) qualcuno che si fida di te. Ci si sente traditi quando si vede la propria fiducia mal riposta o quando si viene abbandonati da una persona di fiducia. Tradimento è quando tradisci la fiducia di qualcuno, oppure sei infedele o abbandoni qualcuno. Tradisci te stesso quando violi la propria integrità, commetti atti contro la propria morale o abusi del proprio corpo o della propria anima.

**SCONFORTO:** ti senti miserabile, abbandonato, triste. Ti senti solo e provi preoccupazione e vuoto. Sconforto è una specie di solitudine ed essere senza speranza. E' un misto di emozioni.

**SMARRIMENTO, SENTIRSI PERSO:** non sei in grado di vedere il corso delle cose correttamente o in modo accettabile, non hai nessuna direzione. Perdersi fisicamente succede da bambini, assomiglia all'abbandono. Sentirsi persi al livello emotivo è non essere in grado di prendere le decisioni giuste o vedere la giusta direzione, di non trovare la stabilità emotiva. Non sai che cosa devi fare.

**AMORE NON RICEVUTO:** questa emozione può essere non compresa, si verifica quando il tuo sentimento è stato rifiutato. Ti senti non voluto, non visto, non accettato. Il tuo amore è stato rifiutato. In realtà il tuo amore non è stato voluto da qualcuno. Ti sei innamorato di qualcuno e la persona in questione non sa nemmeno che esisti.

## Colonna B Riga 1

**MANCANZA DI RICONOSCIMENTO:** arriva quando il tuo lavoro, impegno o sforzo non sono accettati e riconosciuti. Quando il tuo impegno non è ritenuto abbastanza, ti senti non stimato, non approvato, non riconosciuto. Molte mamme si sentono così, oppure studenti che vengono bocciati nonostante abbiano studiato. Emozione che arriva quando ti impegni e non vedi risultati.

**CUORE SPEZZATO:** angoscia e dolore al cuore. Sofferenza oppure tristezza nelle difficoltà che stai vivendo, normalmente nelle relazioni di coppia. Puoi sentire peso nella cassa toracica, schiacciamento, dolore, sensazione di essere trafitto da un coltello. Puoi sentirlo come sensazione fisica. Normalmente riguarda le persone che ami, ma può riguardare anche altre situazioni o sogni infranti.

**INSICUREZZA:** mancanza di fiducia in se stessi, timidezza. Non sentirsi al sicuro rispetto al pericolo oppure paura di essere ridicolizzati. E' un po' come vulnerabilità, ma non esattamente lo stesso.

**ECCESSO DI GIOIA (euforia):** gioia intensa o euforia che sono troppo forti per il corpo e costituiscono uno shock per il sistema nervoso.

**VULNERABILITA':** sentirsi esposti ai potenziali danni emozionali e/o fisici. Sentirsi insicuri o instabili. Vulnerabilità e insicurezza sono molto vicine, ma quando si parla di vulnerabilità ti senti più in pericolo, invece insicurezza è mancanza di fiducia in se stessi. Essere vulnerabile è essere aperti e scoperti, ma se non siamo aperti non possiamo creare le relazioni autentiche e non possiamo far materializzare le cose, non abbiamo il potere creativo, siamo chiusi all'amore. Per raggiungere obiettivi devi darti il permesso di essere vulnerabile, aperto. Ma qui parliamo della sensazione del pericolo.

## Colonna A Riga 2

**ANSIA:** senti che qualcosa non va, ma non sai che cosa. Senso di preoccupazione o presentimento negativo, paura dell'ignoto, paura priva di fundamenta.

**DISGUSTO:** senso di disapprovazione e disgusto quando il buon gusto o il senso morale viene offeso. Forte avversione, schifo.

**DISPERAZIONE:** completa perdita di speranza. Sentirsi infelici e senza possibilità di essere aiutati o confortati. Non avere aspettative positive. Non avere rimedio o cura, alcuna prospettiva di cambiamento o miglioramento.

**NERVOSISMO:** una preoccupazione innaturale , essere a disagio o apprensione, essere paurosi, timidi, agitati, tesi.

**PREOCCUPAZIONE:** soffermarsi su difficoltà o problemi. Disagio, ansia per una persona o situazione, estrema apprensione per potenziali problemi, ansia per le condizioni di una persona cara. Rimuginare sulle difficoltà e problemi.

## Colonna B Riga 2

**BASSA AUTOSTIMA:** bassa percezione del proprio valore, porre attenzione solo sui difetti, stare nel giudizio interiore, mancanza di rispetto per se stessi, non avere fiducia in se stessi, mancanza di amore per se stessi, mancanza di accettazione di se stessi.

**FALLIMENTO:** non riuscire ad ottenere risultati in qualcosa di atteso, tentato o desiderato. Mancanza di successo.

**IMPOTENZA:** incapacità o sensazione di non potersi cavare da soli. Essere impotenti, senza aiuto, senza protezione degli altri. Emozione comune per chi soffre della mentalità da vittima. Sentirsi incapaci di cambiare la propria situazione.

**ESSERE SENZA SPERANZA, SENSO DI DISPERAZIONE:** essere senza speranze, aspettarsi nulla di buono, sentire che non ci sono rimedi e soluzioni, non ci sono le prospettive per il cambiamento e miglioramento.

**MANCANZA DI CONTROLLO:** non controlli i tuoi comportamenti e sai che hai tendenze distruttive. Mancanza di controllo sulle situazioni e incapacità di gestirle. La sensazione di perdere il terreno sotto i piedi, ti sembra di non essere in grado di controllare o cambiare il proprio percorso e di essere in balia degli altri o delle situazioni.

## Colonna A Riga 3

**PIANTO:** espressione del dolore. Risposta al dolore o alla sofferenza che include un crescendo di emozioni, spesso associato a una sensazione fisica alla gola, petto e/o diaframma. Reazione di fronte all'impotenza. Spesso si rimane bloccato quando non ci si permette di piangere.

**SCORAGGIAMENTO:** mancanza di coraggio, speranza, fiducia. Sfiducia e abbattimento, svogliatezza. Non avere coraggio di provare o tentare qualsiasi azione.

**RIFIUTO:** sentirsi respinti, liquidati, scartati come inutili o irrilevanti, cacciati, non voluti, abbandonati, non amati.

**TRISTEZZA:** infelicità, dolore, sofferenza, lutto.

**SOFFERENZA:** delusione per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, sfortuna ecc. Tristezza, dispiacere e sofferenza sono simili, ma sono frequenze diverse. Nella sofferenza è presente rimpianto.

## Colonna B Riga 3

**CONFUSIONE:** sentirsi disorientato o poco lucido, insicuro delle scelte, mancanza di chiarezza, essere perplesso o confuso.

**ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO:** fare resistenza all'attacco o difendersi, essere sensibili alle critiche, avere paura di essere feriti nell'ego. Stare in allerta davanti al vero o immaginario pericolo fisico o emozionale.

**DOLORE:** sofferenza per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, cataclismi ecc. Reazione universale a una grave perdita, lutto. Può anche derivare da aspettative non soddisfatte. Associato alla perdita della persona amata, ma non sempre è così. A volte è solo una tristezza più profonda.

**AUTOLESIONISMO:** emotivo quando c'è molto giudizio interiore, darsi le colpe. Dialogo interno negativo. Fisico, quando maltratti il proprio corpo attraverso uso delle sostanze, privazione del sonno e di riposo, alimentazione scorretta, mancanza di movimento o movimento eccessivo. Anche lavorare troppo, punire se stessi con piccoli incidenti, fallimenti. Sensi di colpa e rabbia verso se stesso.

**TESTARDAGGINE:** essere difficili, inflessibili, incapaci o riluttanti a perdonare, ostinati, cocciuti, resistenti.

## Colonna A Riga 4

**AMAREZZA:** atteggiamento duro, sgradevole e cinico. Sentirsi arrabbiati o risentiti a causa di esperienze dolorose o ingiuste. Concentrarsi sui torti subiti nel passato (spesso ripetitivi)

**SENSI DI COLPA:** sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato o di aver commesso un reato. Prendersi la responsabilità per le azioni dannose degli altri (abusi, divorzio dei genitori, morte); spesso accompagnata da sentimenti di depressione, vergogna e autolesionismo. Differenza tra vergogna e colpa: vergogna è quando ti vergogni di qualcosa che hai fatto, colpa quando ti senti cattivo.

**ODIO:** profonda antipatia o avversione, disprezzo. Spesso è il risultato di un amore ferito. In molti casi si odia una situazione, non una persona (odio per il comportamento altrui, le circostanze ingiuste, ecc.). L'odio per se stessi crea spesso depressione, comportamenti distruttivi, dipendenze e malattie. Può esserci odio nascosto verso se stessi, gli altri, la vita, Dio. Spesso proviene dalle vite precedenti.

**RABBIA:** forte senso di disagio e ostilità, di solito scatenato da un torto, subito realmente o solo percepito. La rabbia si può generare quando ci sentiamo minacciati o essere una copertura emotiva quando siamo feriti, spaventati o nella negazione emotiva. Copre altre emozioni: paura, tristezza, sensi di colpa, ecc.

**RISENTIMENTO:** sentimento di dispiacere o indignazione verso qualcuno o qualcosa considerato causa di un danno o insulto. Amarezza per essere stati trattati ingiustamente, non si vuole perdonare. Spesso si accompagna all'animosità, avversione che si manifesta nell'azione, nella forte ostilità e nell'antagonismo.

## Colonna B Riga 4

**DEPRESSIONE:** spesso frutto della rabbia rivolta verso se stessi. Incapacità di provare gioia o entusiasmo. Stato negativo di bassa energia causato da sentimenti negativi costanti.

**FRUSTRAZIONE:** sentirsi esasperati, molestati o vessati. Sentirsi bloccati o incapaci di progredire, bloccati nel determinare un cambiamento o nel raggiungere un obiettivo.

**INDECISIONE:** incapacità di scegliere. Oscillare avanti e indietro tra una scelta e l'altra. Nasce dalla diffidenza verso se stessi o dal dubitare della capacità di prendere una buona decisione.

**PANICO:** paura improvvisa e travolgente che produce un comportamento isterico, pensieri irragionevolmente spaventosi o sintomi fisici come tremore e iperventilazione. Forte sensazione di imminente sventura.

**SENTIRSI DATI PER SCONTATI:** sentirsi trattati con indifferenza, mancanza di gratitudine o riconoscimento per qualcosa che si è fatto. Simile a sentirsi ignorati o sfruttati.

## Colonna A Riga 5

**DARE LE COLPE, BIASIMO:** essere accusati o ritenuti responsabili o colpevoli di qualcosa (a prescindere dalla reale colpa). Sentirsi addossare responsabilità, accuse o errori di qualcun altro o di cause esterne. E' un'emozione cruciale nella formazione di una mentalità vittimista e può portare deterioramento del potere personale. Biasimare se stessi significa ritenersi colpevoli e può portare a creare le emozioni come abuso di sé e la depressione.

**IRRITAZIONE:** sentirsi infastiditi, esasperati, seccati, esacerbati, arrabbiati.

**ORRORE:** forte emozione di allarme, disgusto o indignazione causata da qualcosa di spaventoso o scioccante (per esempio un evento di estrema violenza o crudeltà).

**PAURA:** emozione fortemente angosciante suscitata da un pericolo imminente, da azioni malvagie o dal dolore. Minaccia reale o immaginaria.

**TIMORE:** paura di qualcosa che sta per accadere, di eventi futuri, di solito reali, ma di cui non si conoscono i dettagli.

## Colonna B Riga 5

**CONFLITTO:** interno è una lotta mentale ed emotiva con se stessi, che nasce da richieste o impulsi contrastanti. Esterno significa lottare, dissentire, essere sgradevoli, combattere o porsi come antagonista.

**INSICUREZZA CREATIVA:** sentirsi insicuri o non avere fiducia in se stessi riguardo alla creazione o allo sviluppo di qualcosa, compresi le relazioni con gli altri, la famiglia, la salute, il denaro o le attività professionali o artistiche. Sentimento di insicurezza che nasce e blocca il processo creativo.

**ESSERE INESPRESSIVO:** debolezza, essere senza determinazione, indecisione, carattere debole, non essere certi, essere come bandiera al vento.

**MANCANZA DI SOSTEGNO:** sensazione di mancanza di supporto, aiuto o incoraggiamento. Sensazione che nessuno si prenda cura di noi, che nessuno ci difenda. Sensazione che il fardello sia troppo pesante per poterlo sopportare da soli. Ci si può anche sentire non supportati dal proprio corpo in caso di malattia, debolezza o mancanza di forza emotiva o mentale.

**TERRORE:** paura intensa, acuta, forte, travolgente. Paura estrema, allarme.

## Colonna A Riga 6

**BRAMA, DESIDERIO, MANCANZA:** desiderio sessuale intenso, travolgente, anche desiderio del potere, passione, cupidigia.

**GELOSIA:** risentimento per i successi, i risultati o i vantaggi altrui, invidia. Avere timori o sospetti di rivalità o infedeltà. Nasce dalla paura di non essere amati e/o dall'insicurezza.

**NOSTALGIA:** sentire la mancanza di qualcuno o qualcosa; desiderio, struggimento o dolore, avere un forte desiderio, volere qualcosa che non si ha.

**SENSO DI SOPRAFFAZIONE:** nella mente o nelle emozioni, estremamente stressati, sentirsi sopraffatti da una forza superiore, sentirsi eccessivamente oppressi.

**UMILIAZIONE:** dolorosa perdita di orgoglio, dignità o rispetto di sé, sentirsi mortificati, imbarazzati.

## Colonna B Riga 6

**INDEGNITA'**: sentirsi non abbastanza bravi, degni, lodevoli o credibili, immeritevoli, privi di valore, non adatti.

**INUTILITA'**: essere senza importanza o valore, senza bontà di carattere, qualità o stima, senza scopo.

**ORGOGGIO**: eccessiva stima di sé a causa di meriti o superiorità reali o immaginari; vanità o desiderio eccessivo di essere notati, lodati o approvati; sentirsi migliori degli altri; superbia; incapacità di imparare dagli altri; voler sempre avere ragione; aspettarsi più credito di quello che si è guadagnato; trattare gli altri con disprezzo; essere in uno stato di resistenza agli altri e in particolare a Dio. Rispetto e autostima non è orgoglio. Dove c'è orgoglio non c'è ne rispetto ne amor proprio.

### TRAUMA

**VERGOGNA**: sensazione di essere sbagliati, imperfetti o disdicevoli; sensazione dolorosa di aver fatto o sperimentato qualcosa di disonorevole, improprio o sciocco; umiliazione, motivo di rammarico. La più bassa vibrazione di tutte le emozioni: porta ai sensi di colpa, alla depressione e persino suicidio.