

Abbondanza

Lezione 3

Amore

Salute perfetta



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

L'energia maschile si manifesta in questo modo:

- Struttura e pianificazione
- Concentrarsi sui risultati e sul guadagno
- Decisioni guidate dalla logica
- Controllo e definizione degli obiettivi



Maschile “ferito”: ipercontrollo, paura di perdere, lavoro compulsivo.  
Segnali di blocco nell'energia maschile  
(eccesso di fare, controllo, rigidità)



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

## Come riconoscere lo squilibrio nella pratica

Puoi farti domande come:

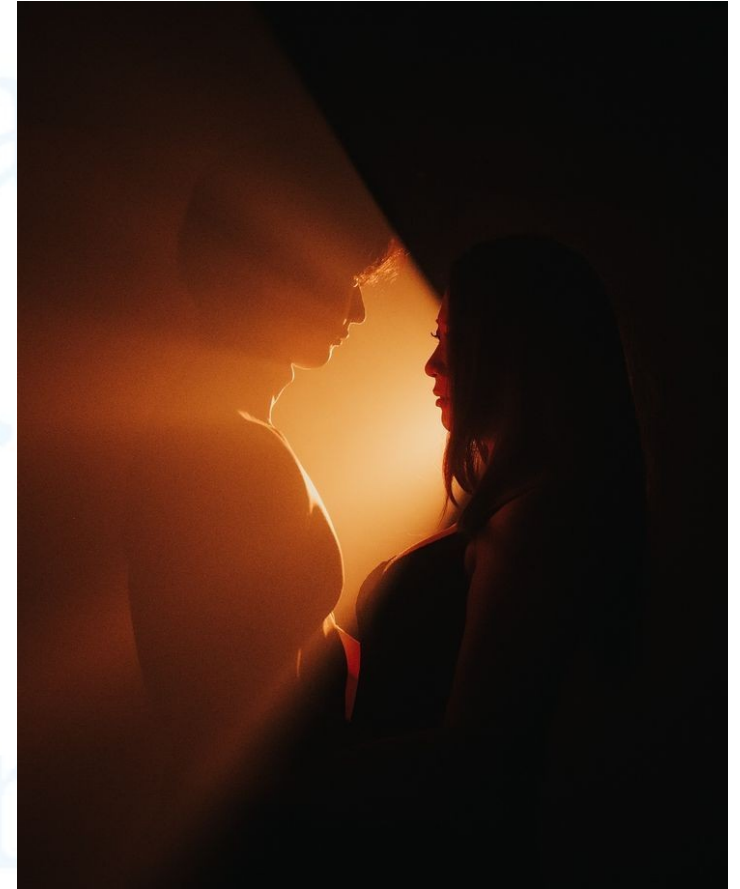
Il mio agire viene dalla fiducia o dalla paura?

Sto evitando l'azione o evitando la connessione?

Mi sento in flusso o forzata/o?

“Faccio troppo e non mi ascolto?” (eccesso di maschile)

“Aspetto sempre che qualcosa accada?”  
(eccesso di femminile)



## Le due energie in equilibrio:

Energia femminile integra

Sa ricevere e creare  
È aperta e radicata  
Ascolta e sente  
Si fida del flusso

Energia maschile integra

Sa agire con chiarezza  
È centrata e decisa  
Guida e protegge  
Organizza e sostiene il flusso





# Ritorno dal padre



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA



# Meditazione: energia maschile



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Abbondanza

**Salute perfetta**

Amore

Salute perfetta



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Il corpo non può sperimentare se stesso.

La mente non può osservare se stessa.

Osservatore esterno: la consapevolezza.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

L'origine della malattia risiede nella programmazione subconscia, soprattutto collettiva.

Per guarire, devi sapere che siamo ciò che pensiamo di essere.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Livelli di consapevolezza secondo dott. David R. Hawkins

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	Avversa	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

P  
O  
T  
E  
R  
E  
  
F  
O  
R  
Z  
A



Livello	Log	Emozione	Visione della vita
Illuminazione	700 - 1000	Ineffabile	Pura esistenza
Pace	600	Beatitudine	Perfetta
Gioia	540	Serenità	Completa
Amore	500	Riverenza	Benevola
Ragionevolezza	400	Comprensione	Piena di significato
Accettazione	350	Perdono	Armoniosa
Buona volontà	310	Ottimismo	Speranzosa
Neutralità	250	Fiducia	Soddisfacente
Coraggio	200	Determinazione	Fattibile
Orgoglio	175	Disprezzo	Esigente
Rabbia	150	Odio	Antagonistica
Desiderio	125	Brama	Deludente
Paura	100	Ansia	Spaventosa
Afflizione	75	Rammarico	Tragica
Apatia	50	Disperazione	Senza speranza
Colpa	30	Biasimo	Funesta
Umiliazione	20	Umiliazione	Miserabile

↑

P

O

T

E

R

E

↓

F

O

R

Z

A

Adattato da D. Hawkins (M.D., Ph.D.), "Power vs. Force: The Hidden determinants of Human Behaviour"

Emozioni di ottava alta:  
stare nel flusso, nel processo di creazione, favoriscono la vita

Emozioni di ottava bassa:  
essere nei programmi subconsci di sopravvivenza, ostacolano la vita

“La vera guarigione della dimensione fisica della malattia implica liberarci dalla resistenza alla sua esperienza fisica interna, senza usare etichette mentali. Poi iniziamo anche a rimuovere le etichette mentali e a sostituirle con la verità. Ce ne liberiamo attraverso l’affermazione: non ci credo più, sono un essere infinito e non ha alcun potere su di me. Dipendo solo da ciò che penso.”

D. R. Hawkins



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Puoi farcela con il tuo carico, ma spesso abbiamo pesi che non sono nostri: lo vedi da tante difficoltà, hai pochissima energia, ti è molto difficile, problemi su problemi.  
Controlla: è ereditato!



Salute del corpo



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA