

# Exercise book

**Sfida dei 90 giorni:  
Sblocca il flusso dell'abbondanza**

**Urszula Smolinska**



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Routine Quotidiana della Sfida

## Cosa fare ogni giorno:

1. Guarda il video del giorno.
2. Scrivi i tuoi obiettivi:
  - Obiettivi grandi (casa, macchina, viaggi, ecc) - leggere tutti i giorni. Ricorda che soldi amano concretezza.
  - Obiettivi a breve termine: scrivilo tutti i giorni
3. Compra un quaderno bello e di qualità: scegline uno che ti ispiri: la mente deve abituarsi alla bellezza.
4. Prendi una decisione ferma:

“Non mi fermerò finché non avrò raggiunto i miei obiettivi e completato tutti i 90 giorni. Se mi fermo per più di un giorno, ricomincerò da capo.”
5. Osserva i tuoi pensieri: Soprattutto quando compri qualcosa o quando pensi ai soldi.
6. Proteggi la tua energia: Non ascoltare chi ti tira giù. Non guardare la TV con notizie negative. Smetti di seguire sui social persone o contenuti che abbassano la tua vibrazione.



7. Applica ciò che impari ogni giorno: la costanza è la chiave.
8. Lavora davanti allo specchio (2 volte al giorno).
  - Guardati negli occhi come faresti con il tuo migliore amico.
  - Fatti dei complimenti e ripeti affermazioni di autostima, ad esempio:
    - “Sono una persona di successo.”
    - “Posso imparare tutto ciò che mi propongo.”
    - “Sono capace e merito il meglio.”
9. Pratica la gratitudine.
  - Ogni giorno scrivi 5 cose per cui sei grato.
  - L’energia fluisce dove va l’attenzione.
10. Visualizza i tuoi obiettivi 2–3 volte al giorno.
  - Presta attenzione a ciò che pensi prima di addormentarti: il subconscio elabora ciò che hai in mente durante la notte
11. Conta i tuoi soldi, parla bene dei soldi.
12. Investi in te stesso: formazione, crescita, evoluzione continua, è l’investimento più prezioso.  
Ricorda il principio dell’investimento composto (o interesse composto): i guadagni di un investimento generano a loro volta altri guadagni, creando un effetto “a palla di neve” nel tempo.



# I miei grandi obiettivi:



# La mia nuova storia



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Da scrivere tutti i giorni:

1. Scrivi ogni giorno 3-5 cose per cui sei grata (meglio se legate all'aspetto economico, dato che stiamo lavorando sull'abbondanza).
2. Scegli da 1 a 5 affermazioni e scrivile 10 volte al giorno:
  - Guadagno ... in modo facile.
  - Una frase che rafforzi la tua autostima.
  - Una frase generica e positiva, ad esempio: "Tutto si dispone sempre per il mio massimo bene."
  - Un obiettivo che desideri raggiungere.
  - Un'abitudine che vuoi sviluppare.
3. Segna tutte le entrate di denaro, anche le più piccole.  
(Questo allena la mente a riconoscere e ad apprezzare il flusso di abbondanza nella tua vita.)



Persevera, non arrenderti mai!

Anche se cadi 100 volte, alzati e vai avanti!

Smetti di lamentarti e incolpare tutti e tutto, rimboccati le maniche e lavora.

Assumiti le tue responsabilità al 100% - solo tu crei la tua realtà!

Sii forte, determinato e irremovibile.

Sii paziente e sistematico, lavora anche se non ti va, esci dal vittimismo.

Prenditi cura di te, regalati un po' di lusso: sei la persona più importante della tua vita.

Credi che puoi avere tutto ciò che desideri.

Amati e rispetta la persona che stai diventando.

Abbracciati, datti una pacca sulla spalla: sto facendo un ottimo lavoro!



# Giorno 1



Parla sempre bene dei soldi.  
Non ti vergognare mai di parlare dei soldi.  
Tratta i soldi come amici.  
I soldi amano l'ordine.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Ordina il portafoglio.

Metti per prima la banconota con il valore più alto, così ogni volta che apri il portafoglio la vedrai e la tua mente subconscia la registrerà.



# Giorno 1

Quando vai al negozio, invece di dire “non ho soldi”, pensa: “ho soldi, ma decido di non comprare oggi”.

Questo cambia totalmente la prospettiva.

Come ti senti? Presta attenzione alle tue sensazioni. Anche questo influenza il subconscio.

Comincia ad abituarti alla ricchezza: comincia a guardare il lusso, a entrare nei negozi, ristoranti, locali più “in”. Devi sentirti a tuo agio; se vuoi attrarre abbondanza, ti ci devi abituare!

**Quando cambi le tue convinzioni riguardanti i soldi, cambia la tua realtà.**

Non c'è niente di male ad avere qualcosa di costoso. Osserva se ti stai vergognando, se hai delle resistenze, se ti senti a disagio, se una vocina nella tua mente sussurra: “no, non si può, perché i bambini in Africa muoiono di fame”.

**Se hai un obiettivo nella vita, devi imparare dalle persone che lo hanno già raggiunto.**

Concentrati per 90 giorni solo su ciò che arriva nella tua vita (incassi, regali, rimborsi, ecc.), non su ciò che esce (spese):

**L'energia va dove va l'attenzione!**

**Se ti concentri su ciò che arriva, ne avrai sempre di più!**

Devi totalmente cambiare il vecchio modo di pensare che hai avuto per 30, 40, 50 o forse più anni.

A volte puoi sentire lo sconforto, all'inizio ti sembrerà di ingannare te stesso, ma ricorda: la più stupida bugia ripetuta mille volte diventa verità.

La posta in gioco è alta. Resisti, continua, non ti arrendere! I risultati ti sorprenderanno!



# Giorno 1

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 1

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



In questo riquadro  
annota tutte le entrate di oggi:

# Giorno 2



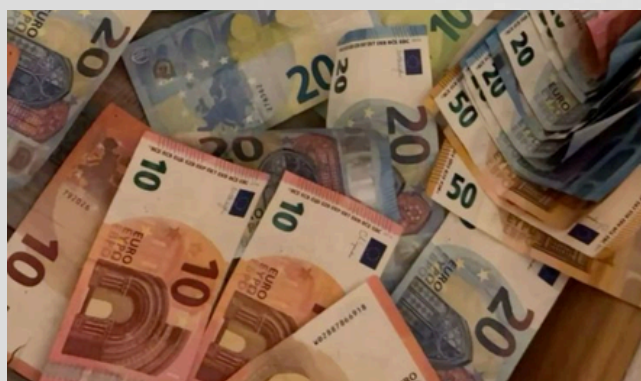
Devi buttare il vecchio per fare spazio al nuovo!

## *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Comprati un nuovo portafoglio, i soldi devono essere in un posto bello, ordinato.

Devi cambiare i pensieri e le convinzioni: impara da chi non aveva i soldi e ora li ha, perché ha fatto il cambiamento e conosce il processo. Solo chi ha percorso tutta la strada ti può insegnare come è passato dall'aver pensieri e preoccupazioni per i soldi, le spese, i pagamenti ad avere tranquillità e abbondanza.

Il cambiamento è sempre graduale ed è un progetto di mesi o anni. All'inizio arrivi alla tranquillità quotidiana, poi guadagni di più perché cambiano i tuoi obiettivi economici.



# Giorno 2



Devi buttare il vecchio per fare spazio al nuovo!

## *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Sistema l'armadio, la casa, butta le cose che non usi. Butta le vecchie pentole, le scatole, i contenitori, i vestiti, le scarpe, le cose che accumuli in cantina e in garage.

A livello subconscio teniamo le cose perché pensiamo di non avere i soldi per comprarne di nuove. Comincia ad abituarti alla tua disponibilità economica comprando cose nuove, comincia con cose piccole che ti faranno sentire in abbondanza. In questo modo potrai comprare cose sempre più costose.

L'80-90% della popolazione è nell'energia della scarsità e non se ne accorge perché tutto avviene a livello subconscio.

Da che cosa si riconosce il fatto che sei nella scarsità? Per esempio, arriva la bolletta e il tuo pensiero automatico è: "Porca miseria, di nuovo così alta!".

Cambia subito il pensiero: "Ho la bolletta da pagare? Fantastico: grazie per la corrente!".

Rispondi alla domanda: perché vuoi più soldi?

Non si tratta di avere le banconote. Vuoi più soldi perché vuoi portare la famiglia in vacanza, far frequentare scuole migliori ai figli, realizzare i tuoi sogni. La vita diventa più facile con il conto corrente pieno.

**Devi sentirti già ricco!**



# Giorno 2



**Devi buttare il vecchio per fare spazio al nuovo!**

Le persone che hanno tanti soldi non si preoccupano mai, non pensano mai che qualcosa sia costoso, che i soldi potrebbero mancare.

Circondati di persone positive, non solo tra gli amici. Guarda i tuoi social: elimina le cose negative, le critiche, i giudizi, segui persone positive e di successo, non lasciarti coinvolgere da discussioni che riguardano politica, sanità, economia, ecc. Ti abbassano le frequenze!

**La tua energia è il bene più prezioso che possiedi!**

Quando apri Facebook, ti deve motivare, ti deve dare la carica, deve alzare le tue frequenze. Immagina la mattina che Facebook ti dica: “Anche tu puoi vivere nell’abbondanza!” — questi sono i post che devi vedere. Ricorda: la mente subconscia registra tutto!

Circondati di cose lussuose e abituati a sentirti bene con esse.

P.S. Non devi interrompere la sfida o fermarti alla giornata di oggi finché non butterai mezzo armadio e non sgombrerai tutta la casa! Continua la sfida e fai le pulizie di casa gradualmente!



# Giorno 2

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



In questo riquadro  
annota tutte le entrate di oggi:

# Giorno 2

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



In questo riquadro  
annota tutte le entrate di oggi:

# Giorno 3



I soldi sono buoni.  
Sii grato per ciò che hai adesso e in questo modo  
spalanchi la porta per somme più grandi.

Le persone benestanti non si lamentano mai a causa dei soldi.

Pensare e parlare male dei soldi influenza in modo negativo il tuo conto corrente!

## *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Fai l'elenco delle cose per le quali sei grato.

Puoi essere grato per la salute, la famiglia, gli amici, per le cose che hai già. Metti nell'elenco anche i soldi e i beni materiali! È importante che i soldi che hai (anche se ancora non sono tanti) ricevano la tua gratitudine!



# Giorno 3



I soldi sono buoni.  
Sii grato per ciò che hai adesso e in questo modo  
spalanchi la porta per somme più grandi.

**Più sei grato per i soldi, più crei questa frequenza dell'abbondanza e più soldi arriveranno nella tua vita!**

I soldi sono un mezzo per far stare bene te e i tuoi cari.

Spesso, a livello subconscio, pensiamo che i soldi non siano importanti! È una convinzione limitante e faresti bene a cambiarla il prima possibile. Se credi che non siano importanti, non li avrai mai in abbondanza!

Sii grato per il tuo lavoro, anche se ancora non è il lavoro dei tuoi sogni. Sii grato per i soldi che ricevi; non ti lamentare, non disprezzare che siano pochi. Mai! Questa frequenza li allontanerà! Se disprezzi o ti lamenti perché hai poco, avrai ancora di meno! Chi ha avrà sempre di più; a chi non ha sarà tolto anche quello che non ha!

Se non ringrazi per quello che hai, blocchi il flusso dell'abbondanza!

Se parli in modo negativo dei soldi, rimani nella scarsità.



# Giorno 3



**I soldi sono buoni.  
Sii grato per ciò che hai adesso e in questo modo  
spalanchi la porta per somme più grandi.**

**Apprezza ciò che hai per aprire la porta all'abbondanza e per avere di più.**

Che cosa fai normalmente? Cosa ti viene in automatico: ti lamenti perché i soldi sono pochi o sei grato per quello che hai?

Se in automatico ti viene di lamentarti in qualsiasi situazione, devi assolutamente cambiare questa abitudine.

Con questa sfida imparerai ad amare i soldi, non come “Dio denaro”, ma come il tuo miglior amico. **I soldi sono buoni.**

Potrebbe sembrarti banale: “i soliti trucchetti che dicono tutti e che non funzionano”. Se non hanno funzionato ancora per te, è perché non hai avuto abbastanza determinazione e non hai mai unito tutte queste cose insieme. Ma adesso fai la sfida, le unisci e le farai per 90 giorni (teoricamente te ne sono rimasti 88).

All'inizio è difficile crederci, ma funziona! Ma solo se resisti e segui le mie indicazioni. Io ti sto indicando la strada, ma il lavoro lo fai tu! Stai guardando almeno un video al giorno?



# Giorno 3



I soldi sono buoni.  
Sii grato per ciò che hai adesso e in questo modo  
spalanchi la porta per somme più grandi.

## ESERCIZIO:

Chiudi gli occhi, immagina di avere mille euro (o 10 mila) in mano; che cosa senti? Che tipo di emozioni suscitano in te? Scrivi 5 cose che ti vengono in mente; sii sincero con te: “Quando penso ai soldi sento...”



# Giorno 3

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 3

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 4



Comincia a credere che puoi avere i soldi, che li puoi guadagnare.  
Cambia “non ho i soldi” in “ho sempre soldi”

## ESERCIZIO DEL GIORNO:

Cambia i pensieri tipo:

- per avere più soldi devo avere più certificati, corsi, lauree;
- per guadagnare bene devo essere nato in una famiglia ricca;
- al giorno d’oggi non è possibile guadagnare tanto, perché c’è crisi, disoccupazione, ecc.;
- alla mia età non è possibile;
- nella mia situazione non è possibile, ecc.

Devi cambiare tutte queste convinzioni limitanti.

Devi sentirti ricco prima di avere i soldi; se ne hai pochi sul conto, all’inizio devi vivere un po’ nella tua testa, non credere alla realtà 3D, ovvero alla realtà che ti circonda.

Ricorda: l’energia va dove va l’attenzione. Non dare energia al 3D; carica di energia la tua nuova realtà, la realtà che vuoi creare.



# Giorno 4



**Comincia a credere che puoi avere i soldi, che li puoi guadagnare.**

**Cambia “non ho i soldi” in “ho sempre soldi”**

**Devi credere fino alla fine e anche un giorno in più!**

**I soldi amano la concretezza: verifica i tuoi obiettivi.**

**Quanti soldi e per che cosa li vuoi spendere, concretamente? Una borsa nuova, la vacanza, un nuovo PC, i mobili per il salone, la macchina, la casa? Gli obiettivi sono diversi per ognuno, ma devi cominciare dalle somme in cui puoi credere. Se oggi guadagni mille euro e vuoi mettere come obiettivo 15 mila, è troppo. Devi cominciare da cifre in cui puoi credere.**

**Ricorda che ognuno ha il proprio massimo e minimo energetico, il proprio termometro finanziario. Noi siamo contenitori energetici: la quantità di denaro che abbiamo dipende dall'espansione della nostra energia.**



# Giorno 4

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 4

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 5



Rimani nella frequenza “ho sempre soldi” anche se il 90% della popolazione e soprattutto le persone intorno a te sono nella frequenza “non ho i soldi”

Pensare in modo corretto è la base di tutto.

Per avere ciò che desideri devi circondarti di persone che lo hanno già ottenuto: guarda i video, trova i tuoi eroi da imitare!

## ESERCIZIO DEL GIORNO:

Fai la dream board: una tavola, un cartellone (o un collage digitale) su cui incolli o inserisci immagini, parole, frasi, simboli che rappresentano i tuoi obiettivi, desideri e sogni.



# Giorno 5



**Rimani nella frequenza “ho sempre soldi”  
anche se il 90% della popolazione e soprattutto  
le persone intorno a te sono nella frequenza  
“non ho i soldi”**

Verifica le tue convinzioni profonde sul denaro.

Le convinzioni sono pensieri determinanti per la nostra vita. Possono essere positive o negative. Quelle positive rendono la tua vita sempre migliore; quelle negative ti fanno rimanere incastrato negli stessi schemi. Nella maggior parte dei casi non ci accorgiamo delle nostre convinzioni, perché agiscono dal livello della mente subconscia (oltre la nostra consapevolezza).

Le convinzioni sono per la mente come i programmi del nostro PC o le applicazioni del telefono. Ogni programma o applicazione ci permette di fare determinate cose: se non ho l'applicazione di WhatsApp, non posso comunicare con gli altri; se non ho l'applicazione della sveglia, non la posso impostare la mattina.

Vale lo stesso con la nostra mente: se non ho il programma “ho sempre più soldi di quanti ne posso spendere”, allora non potrò spendere tranquillamente e mi mancheranno sempre.

I programmi della mente subconscia, nella maggior parte dei casi, si installano nell'infanzia fino ai 6–7 anni di vita. Li apprendiamo dai nostri genitori, dalla famiglia, dalla scuola, dall'ambiente dove cresciamo. Tutto ciò che dicevano “i grandi”, tutto ciò che abbiamo sentito in TV o dagli amici al parco giochi ha influenzato la nostra mente subconscia, anche se noi non ce ne rendevamo conto. La nostra mente si impregna di tutto ciò e noi lo crediamo vero. I bambini nascono senza le convinzioni; le imparano dai genitori e le danno per **verità assolute**. Se tu fossi nato in una famiglia dove c'erano sempre soldi, sarebbe ovvio per te che l'abbondanza è ovunque e i soldi sono facili da guadagnare.



# Giorno 5



**Rimani nella frequenza “ho sempre soldi” anche se il 90% della popolazione e soprattutto le persone intorno a te sono nella frequenza “non ho i soldi”**

## **Come sapere se abbiamo convinzioni che ci limitano?**

Osserva la tua vita, guarda il tuo conto corrente: sei soddisfatto di quello che hai? Se non lo sei, probabilmente hai convinzioni che bloccano il flusso di denaro nella tua vita. Se sei soddisfatto, è ok.

Se hai soldi, ma vuoi averne di più, devi fare il salto al livello più alto; ma questo lo studieremo al livello avanzato del corso.

Scoprire e cambiare le convinzioni che riguardano il denaro è fondamentale. Nelle dirette e nei video YouTube parlo spesso dei limiti che riguardano il denaro. Vi consiglio di prendere appunti.

Alcuni esempi di convinzioni limitanti:

- bisogna lavorare duramente per avere soldi;
- i soldi non crescono sugli alberi;
- studia se vuoi vivere meglio;
- sei già fortunato, ma cosa vuoi di più;
- ma guarda chi sta peggio...;
- ci sono cose più importanti dei soldi.
- Dicendo così è come se pensassi che i soldi non sono importanti, che hanno una brutta energia e non li vuoi.
- Questo può essere vero per alcuni, ma non per altri: le convinzioni possono essere cambiate.



# Giorno 5



Rimani nella frequenza “ho sempre soldi” anche se il 90% della popolazione e soprattutto le persone intorno a te sono nella frequenza “non ho i soldi”

## ESERCIZIO DEL GIORNO:

Dividi la pagina in 2 colonne.

A sinistra scrivi le tue convinzioni limitanti che riguardano l'abbondanza; a destra trasformale in convinzioni potenzianti.

Per esempio: non ho mai soldi – ho sempre più soldi di quanto ho bisogno.

È difficile guadagnare tanti soldi – è facile guadagnare tanto.

Il 90% delle persone vive nella scarsità, ma non se ne accorge. Puoi anche non ripetere nella tua testa come un mantra “non ho i soldi”, ma i programmi di scarsità girano a livello del subconscio. Te ne accorgi perché cerchi sempre gli sconti; perché vuoi sempre spendere il meno possibile; perché pensi dieci volte prima di fare qualsiasi acquisto; perché cerchi di risparmiare. Tutti questi atteggiamenti indicano che, a livello subconscio, pensi che non arriveranno più soldi!

Scoprire e cambiare le convinzioni può durare un po'. In realtà è un compito per sempre, perché vogliamo andare sempre più su e ogni volta che spostiamo l'asticella ci sono i programmi da aggiornare.



# Giorno 5

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:

**Convinzioni limitanti**

**Convinzioni potenzianti**



# Giorno 5

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 5

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 6



**Il 90% delle persone è nella frequenza della scarsità. Tu puoi passare dalla frequenza dell'abbondanza alla scarsità e viceversa molto spesso.**

All'inizio, quando cominci a cambiare il tuo modo di pensare, magari sei più nella scarsità che nell'abbondanza. Poi cominci ad essere un po' di più nella frequenza dell'abbondanza e la perdi ogni tanto. L'obiettivo è entrarci e rimanerci 24/24, 7/7.

Quando credi di essere già una persona che ha tanti soldi (l'effetto che anticipa la causa), diventi una calamita per il denaro.

Se pensi di non avere soldi, li respingi.

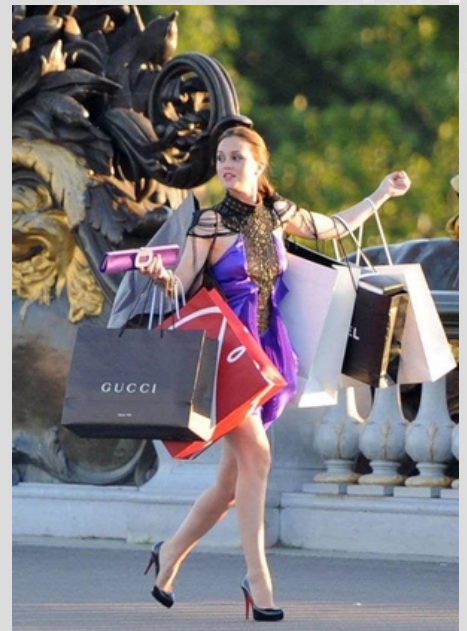
Comincia ad essere grato per le piccole somme, per attrarre sempre più denaro.

Per attrarre l'abbondanza devi credere che sei una persona benestante.

Quando sei nella frequenza dell'abbondanza diventi una calamita per i soldi.

**Non aver paura di spendere!**

**I soldi devono circolare, altrimenti blocchi il flusso!**



# Giorno 6



**Il 90% delle persone è nella frequenza della scarsità. Tu puoi passare dalla frequenza dell'abbondanza alla scarsità e viceversa molto spesso.**

## **Impara a spendere.**

Se ricevo 100 euro per il compleanno, vado a spenderli e non li metto nel libretto dei risparmi! Se hai un impulso irrefrenabile a risparmiare è perché già supponi che nel futuro ti mancherà il denaro! Credi che ti mancherà! Sei nella scarsità.

Se hai paura di spendere, blocchi il flusso! I soldi amano circolare!

Anche quando vai a fare acquisti e scegli sempre ciò che è più economico — non quello che ti piace di più, ma quello che costa meno — dimostri la mentalità della scarsità.

## **Quando spendi, devi spendere con gioia.**

Se non provi gioia, non spendere!

Prima rientra nella frequenza dell'abbondanza e poi spendi (con gioia).

Se ti lamenti, avrai più motivi per lamentarti.



# Giorno 6

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 6

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 7



**La situazione nella quale ti trovi adesso è il risultato dei tuoi pensieri del passato. Se non li cambi la tua vita sarà sempre uguale!**

Se sei preoccupato di non avere soldi, è solo un modo di pensare. Se lo stai facendo da un po' di tempo, probabilmente è diventato automatico, ossia è passato a livello subconscio!

Adesso ti devi impegnare per cambiare questa abitudine. Ci vuole tempo e determinazione, ma con un po' di pazienza ce la puoi fare.

**L'energia va dove va l'attenzione.** Se ti concentri sul problema, stai dando energia al problema e il problema diventa più grande: non ci sono soldi, non c'è lavoro, mi pagano poco, ci sono le spese, le bollette, tutto costa caro, il mio lavoro non decolla, non ci sono le vendite, non posso permettermelo, non ce la faccio questo mese.

Non mettere la tua attenzione lì!!! Non controllare sempre il conto corrente! Se ti concentri su ciò che non ti piace nella tua vita giri in tondo e non crei nulla di nuovo!



# Giorno 7



**La situazione nella quale ti trovi adesso è il risultato dei tuoi pensieri del passato. Se non li cambi la tua vita sarà sempre uguale!**

**È arrivato il momento di concentrarsi sulla soluzione!**

Riconosci ciò che hai già! Gratitude per ciò che hai! Invece di dire “ho solo 500 euro, perché non 1000?”, comincia a vedere il bicchiere mezzo pieno: “grazie per i 500 euro che ho!”

Carica di energia il positivo che è presente nella tua vita: l'energia va dove va l'attenzione.

Ho 200 euro sul conto corrente e so che presto ne arriveranno di più. Ci sono le bollette da pagare, ma sono grato perché ho luce, internet, acqua calda.

In questo modo cominci a sentirti sempre meglio ed entri nella frequenza dell'abbondanza.

**Crea la tua nuova realtà!**



# Giorno 7



La situazione nella quale ti trovi adesso è il risultato dei tuoi pensieri del passato. Se non li cambi la tua vita sarà sempre uguale!

## *ESERCIZIO DEL GIORNO:*

Scrivi come vedi la tua vita tra un anno, come se fosse un racconto. Mi raccomando, in prima persona e al presente: Io ho una casa con 3 camere da letto... Lavoro come... Guadagno... al mese.

Scrivi con il maggior numero di particolari possibile.

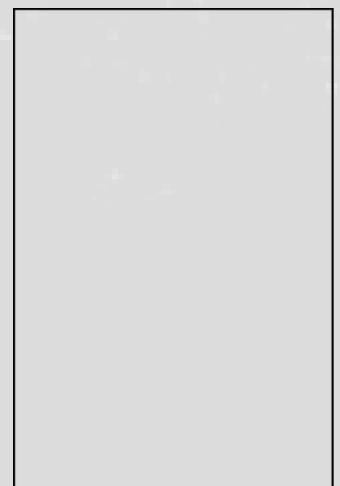
### **Divertiti!**

Leggi questa descrizione svariante volte durante la sfida oppure scrivila più e più volte.



# Giorno 7

La tua nuova storia:



# Giorno 7

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 7

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 8



**Se vuoi avere più soldi, comportati come una persona che li ha già.**

Cominci dal fatto di cambiare il modo di pensare; poi cominci a comportarti come una persona nuova, farai le cose diverse dal solito, prenderai decisioni diverse. Tutto ciò ti porterà a vivere in modo diverso, a creare la tua nuova realtà.

Pian piano cambia le tue abitudini: smetti di privarti di tutto, smetti di sacrificarti, smetti di essere sempre all'ultimo posto. Mettiti al primo posto. È una decisione.

Comincia ad abituarti alle cose più costose, comincia a frequentare i posti più belli, comincia a regalarti piccole pillole di lusso!

Quante volte ricicli le cose vecchie? Quante volte decidi di non comprarti qualcosa perché credi che ti debba bastare ciò che hai? Forse ti ripeti che chi si accontenta gode? Forse stai giustificando le tue scelte dicendoti che gli altri stanno peggio, che ci sono i bambini che soffrono la fame? Ma secondo te, se tu guadagni poco, loro saranno più sazi? Lo vedi il paradosso? Ti accorgi che la tua stessa mente ti sta prendendo in giro per impedirti il cambiamento?

**Ricorda: l'unico modo consapevole per combattere la povertà è generare la ricchezza!** Pensa quanto bene puoi fare al mondo da persona benestante e quanto puoi fare adesso.

**I soldi non ti rendono più buono o meno buono; semplicemente potenziano le qualità che hai già!**



# Giorno 8



**Se vuoi avere più soldi, comportati come una persona che li ha già.**

## ***ESERCIZIO DEL GIORNO:***

Scrivi che tipo di persona saresti se guadagnassi il doppio o il triplo di quello che prendi oggi. Come ti vestiresti? Che posti frequenteresti? Dove andresti in vacanza? Quante volte all'anno? Con chi divideresti la tua abbondanza?

Adesso comincia pian piano a comportarti come la nuova versione di te stesso.



# Giorno 8

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 8

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 9



Se ti concentri sui debiti e sulle spese per il 100% del tempo sei nella frequenza della scarsità. Da questa frequenza uscire dai debiti è impossibile!

**L'energia va dove va l'attenzione:** se mi concentro sui debiti, aumento i debiti.

Da dove cominciare?

**Accetta il presente**, non ti arrabbiare, non combattere. L'accettazione della situazione attuale è fondamentale per cambiare. Fai un respiro profondo e, se serve, anche 10 o 100 respiri profondi. **Tranquillizzati; accetta ciò che stai osservando: è il frutto del tuo vecchio modo di pensare.** Hai continuato a pensare che sei nella scarsità, che hai debiti, che non sai come ripagare i finanziamenti. È come fare continuamente affermazioni su questi argomenti!

Solo dopo che hai accettato la situazione presente — non ti arrabbi, non combatti, non resisti (ciò che resisti persiste!) — puoi apportare cambiamenti. Non credere che ciò che hai non ti basti.



# Giorno 9



**Se ti concentri sui debiti e sulle spese per il 100% del tempo sei nella frequenza della scarsità. Da questa frequenza uscire dai debiti è impossibile!**

Comincia a vedere il bicchiere mezzo pieno: concentrati su ciò che hai. Comincia ad **essere grato**: anche se oggi hai quello che hai, sii grato; dai energia a ciò che hai. In questo modo lo aumenti.

**Non devi sapere da dove arrivano i soldi.** Tu metti la tua attenzione sull'abbondanza e l'universo penserà a come. Il **processo della creazione non segue la mente lineare**. La mente non può prevedere il futuro. Il processo della creazione va oltre la mente. **Devi affidarti all'ignoto.**

Devi cominciare a sentirti: ho più soldi di quanti ne posso spendere; ho più soldi di quanti ne ho bisogno.

**Tratta i soldi come tratti un caro amico.**

Non puoi avere paura di guardare il tuo conto corrente; non lo puoi ignorare. Immagina che sia un tuo amico: come si sentirebbe se lo ignorassi? Se gli dicessi che non è abbastanza?

Non basta essere positivi, non basta credere di essere buone persone. Devi cambiare le tue convinzioni riguardanti i soldi.



# Giorno 9

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 9

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



# Giorno 10



L'energia è neutra, la materia è neutra. Siamo noi che gli diamo la carica. Siamo noi che con la nostra percezione rendiamo le cose positive o negative.

**Se ami i soldi, i soldi ameranno te.**

Se disprezzi i soldi, loro gireranno alla larga da te.

Pensa bene: pensa in modo positivo ai soldi, rispettali, prenditi cura di loro (ordine nel portafoglio, contali: loro lo amano).

Assumi di avere sempre più soldi di quanti ne hai bisogno:  
“Sono una persona ricca!”

Le persone ricche sono uguali a tutte le altre; semplicemente hanno imparato a pensare ed agire in modo diverso da tutti gli altri!

Se per abbastanza tempo agirai come agiscono loro, avrai gli stessi risultati.

**Materia e eventi sono neutri; siamo noi che gli diamo il significato:** se credi che il gatto nero che ti attraversa la strada ti porti sfortuna, creerai la sfortuna. Non il gatto, ma la tua mente. Solo tu ed esclusivamente tu: la tua mente dà il significato alle cose e alle situazioni. Ricorda: dietro ogni maledizione c'è sempre una benedizione, ma solo se sei capace di guardare oltre!

**La tua realtà non dipende da ciò che succede intorno a te, ma dalle tue convinzioni:** ci può essere la crisi economica, sanitaria, sociale intorno a te, ma se tu credi di avere sempre tanti soldi, ti arriveranno le intuizioni giuste, agirai in modo giusto e avrai soldi nonostante tutto!



# Giorno 10

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 10

Qui scrivi le tue affermazioni e le cose per le quali sei grato:



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA