

# Exercise book

## Giorni 11-20

Sfida dei 90 giorni:  
Sblocca il flusso dell'abbondanza

Urszula Smolinska



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 11



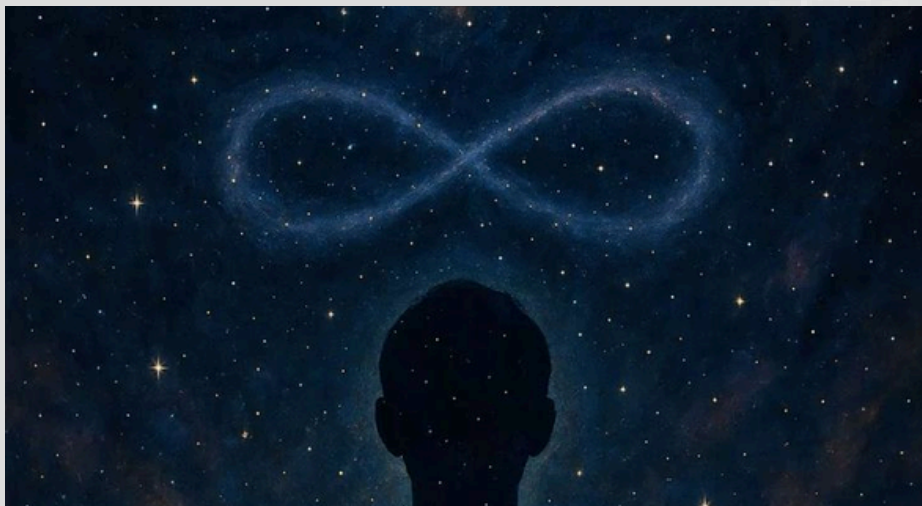
**Non puoi mai sapere come le cose  
arriveranno nella tua vita.  
La mente razionale non può prevedere  
il futuro!**

La mente razionale non può prevedere il futuro!  
È lineare e limitata, mentre l'universo è illimitato: viviamo in un Campo Unificato di Infinite Possibilità.

Ciò che chiedi può manifestarsi nel modo più improbabile, in modi che la tua mente razionale non potrebbe nemmeno immaginare.

Ho ricevuto spesso cose inaspettate quando ero nell'energia del denaro: rimborsi improvvisi, donazioni mai ricevute prima, assegni dallo Stato... Persino, il Ministero della Salute mi ha fatto diversi assegni!

Dall'inizio della Sfida nel 2023 mi arrivano tantissime testimonianze dai partecipanti: anche voi state ricevendo soldi inaspettati quando siete nella frequenza dell'abbondanza!



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 11



**Non puoi mai sapere come le cose arriveranno nella tua vita.  
La mente razionale non può prevedere il futuro!**

Ecco alcune delle vostre meravigliose condivisioni:

“Carissima, buonasera! Come stai? Volevo aggiornarti e portarti una testimonianza da condividere per quanto riguarda la Sfida dei 90 giorni: oggi è il mio 11° giorno e... ho ricevuto una lettera di rimborso di oltre 1.000 € dal mio fornitore di gas!

Dicevano che avevano verificato un consumo minimo e che avevano sbagliato i conti. In più, da ora in poi la mia bolletta mensile sarà di soli 18 €!

Grazie, grazie, grazie! Una meravigliosa e inaspettata sorpresa. Ho appena completato i miei primi 10 giorni, oggi è solo l'11° e guarda che successo!!!

Immensamente grata e sempre avanti!”

“Ursula... la sfida è iniziata ieri e oggi mi è arrivato un bonifico a sorpresa di 16.000 €!

Mi fai paura! 🤔💰”

“Durante la diretta di ieri sera della Sfida dei 90 giorni ho scritto il nuovo importo che desideravo raggiungere: 2.500 €.

Questa mattina mi contatta l'assicurazione per un risarcimento che aspettavo da un paio di mesi... mi riconoscono 4.600 €!

Mi sa che devo già mettere un nuovo obiettivo, dopo solo un giorno! 🌟

🌟🌟🌟🌟”



# Giorno 11



**Non puoi mai sapere come le cose arriveranno nella tua vita.  
La mente razionale non può prevedere il futuro!**

## **ESERCIZIO DEL GIORNO!**

Dopo aver scritto le affermazioni di oggi, scrivi un tuo obiettivo.  
Dividi la pagina in due colonne:

- A destra: le azioni che compi per raggiungerlo.
- A sinistra: ciò che affidi al Quantum.

Per esempio, quando ho lanciato questa sfida, il mio obiettivo era:  
“La Sfida dei 90 Giorni ha almeno 200 iscritti!”

A destra ho scritto:

- preparo la pagina e la membership sul sito [metodomca.com](http://metodomca.com)
- faccio 2-3 dirette dove parlo della sfida
- realizzo video su YouTube
- pubblico post ogni giorno
- preparo i materiali della sfida

A sinistra, ciò che affido al Quantum MCA:

- trovare almeno 200 iscritti

Oggi, mentre stai leggendo questi materiali... siamo svariate centinaia!!!



# Giorno 11

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 11

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 12



**Se sei nella frequenza della scarsità, puoi attrarre solamente... più scarsità.**

Se non cambi il tuo modo di pensare, non possono cambiare nemmeno i tuoi risultati.

Devi essere pronto a ricevere soldi senza sapere come, perché può arrivare a te nei modi più impensabili! Possono letteralmente cadere dal cielo.

**Credi nella magia. Fidati!**

Se le tue convinzioni sul denaro sono negative, nessun lavoro ti porterà ai risultati desiderati.

Oppure i soldi arriveranno, ma spariranno velocemente. Quando sei nella scarsità — ti lamenti di non avere abbastanza, ti arrabbi per le spese, ti senti frustrato e stressato — sei continuamente nella frequenza della mancanza.

E da quella frequenza puoi attrarre solo altra mancanza. Se qualcuno ti propone un lavoro o un'attività, vedrai sempre il problema, non l'opportunità.

Penserai: “Non funziona”, “È una truffa”, “Non fa per me”. Anche se lavori tanto, non potrai attrarre più denaro. Forse hai sentito dire: “Lavora di più e avrai più soldi”.

**✗ Non è vero.**



# Giorno 12



**Se sei nella frequenza della scarsità, puoi attrarre solamente... più scarsità.**

Guarda la maggior parte delle persone: lavorano duramente, fanno straordinari ogni settimana... ma vivono davvero nell'abbondanza?

Non devi lavorare di più, devi lavorare in modo intelligente.

Prima di tutto, devi essere nella frequenza dell'abbondanza.

Quando lo sei, diventi una calamita per il denaro:

vendi cose che non riuscivi a vendere da anni, ricevi sconti, rimborsi, assegni familiari arretrati, restituzioni dall'Agenzia delle Entrate, offerte di lavoro e proposte per nuove attività.

I tuoi pensieri influenzano le tue decisioni.

Se sei nella frequenza dell'abbondanza, sei disposto ad agire, a rischiare, a credere.

**Ricorda: l'universo premia i coraggiosi.**

**Chi non rischia... non beve champagne!**

Parla bene delle persone benestanti, non criticarle mai.

Se disprezzi i ricchi, se pensi che siano disonesti o avidi, la tua mente subconscia farà di tutto per non farti diventare come loro.

Se credi che i ricchi siano egoisti o insensibili, il tuo subconscio ti proteggerà dal diventare "così".

E se pensi che siano "cattivi", inconsciamente non vorrai mai diventare ricco

— perché non vuoi essere cattivo.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 12



Se sei nella frequenza della scarsità, puoi attrarre solamente... più scarsità.

## **ESERCIZIO DEL GIORNO!**

Crea affermazioni potenzianti sul denaro, sulla ricchezza e sulle persone benestanti.

Scrivile in modo che ti piacciono davvero e che la tua mente sia propensa a crederci.

A volte le affermazioni sono troppo lontane dalla tua situazione attuale, e la mente — per proteggerti — tende a bloccarle.

Per questo, inizia con affermazioni credibili e realistiche per te in questo momento.

Per esempio, invece di dire:

“Vivo in infinita abbondanza”

puoi iniziare con:

“Ogni giorno ho sempre più soldi.”

“Ogni mese la mia situazione economica migliora.”

“Il denaro arriva a me in modi semplici e inaspettati.”

Quando queste affermazioni iniziano a diventare vere e naturali per te — quando cominci a sentirle come il tuo stato interiore — allora puoi alzare l’asticella.

In quel momento, formula nuove affermazioni più potenti, che riflettano il tuo nuovo livello di abbondanza e consapevolezza.



# Giorno 12

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 12

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 13



**Qualsiasi cosa ti accada, guardala sempre in modo positivo: cerca il lato positivo di ogni situazione.**

**Il tuo modo di pensare è cruciale in tutte le sfere della vita.  
Ricorda: le cose sono neutre.**

La materia intorno a noi è neutra.

**Siamo noi a dare significato agli eventi, alle cose e alle situazioni.**

**Quando esprimi un'intenzione, l'energia trova sempre la strada più semplice e veloce per realizzare ciò che desideri.**

A volte, però, questa strada non è quella che la tua mente razionale si aspetta.

Ecco alcuni esempi:

- Chiedo una casa nuova e la vecchia... si brucia. Non avevo i soldi per comprarne una nuova, la banca non mi concedeva il mutuo. Ma ora — se rimango nella frequenza dell'abbondanza e non mi arrendo — ricevo i soldi dell'assicurazione e finalmente posso comprare la casa che ho sempre sognato.
- Chiedo di guadagnare di più e di ottenere una promozione sul lavoro... e mi licenziano. Invece di cadere nella paura, rimango nella frequenza dell'abbondanza, perché so che:  
“Dietro ogni maledizione c'è sempre una benedizione, e tutto l'universo lavora PER ME.” Poco dopo trovo il lavoro dei miei sogni, quello che mi valorizza davvero.



# Giorno 13



**Qualsiasi cosa ti accada, guardala sempre in modo positivo: cerca il lato positivo di ogni situazione.**

Puoi cambiare i tuoi pensieri in qualsiasi momento.

Le tue affermazioni quotidiane sono come semi piantati nel terreno:

prima germogliano, poi mettono radici, crescono e si rafforzano... e solo dopo diventano piccole piantine.

Ci vuole tempo per far crescere una pianta.

Più grande è la pianta, più tempo servirà.

Una margherita cresce in poco tempo, mentre un pino impiega anni per diventare maestoso.

Con le affermazioni è lo stesso.

**Più grandi sono i tuoi obiettivi, più tempo serve per manifestarli.**

**C'è sempre un tempo fisiologico tra la dichiarazione e la realizzazione.**

**Sii paziente.**

La tua semina sta già portando frutto, anche se ancora non lo vedi.



# Giorno 13



Qualsiasi cosa ti accada, guardala sempre in modo positivo: cerca il lato positivo di ogni situazione.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Scrivi 5 cose del tuo passato che sembravano negative, ma poi alla fine si sono rivelate una benedizione.

Leggi questo compito ogni volta quando accade qualcosa che ti sembra negativo.



# Giorno 13

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 13

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



# Giorno 14



Rate, prestiti e pagamenti non sono negativi in sé.

Diventano negativi solo quando sei tu a dar loro una connotazione negativa.

Tutto dipende dalla tua interpretazione

Non sempre puoi comprare le cose in contanti.

A volte, quando si tratta di grandi importi, è necessario fare un mutuo o un prestito per investire nella tua nuova attività. È del tutto normale. Non c'è niente di male, se lo fai con l'intenzione giusta.

**Non importa che cosa fai, ma con quale intenzione e con quale energia lo fai.**

Devi rimanere sempre nella frequenza dell'abbondanza e credere che si tratti di un investimento per il tuo futuro.

Credi profondamente che:

**“Tutti i soldi che investo tornano da me moltiplicati.”**

Non puoi perdere la frequenza dell'abbondanza solo perché paghi le rate del mutuo.

Pensa invece:

**“Ok, pago la rata, ma ho una nuova attività.”**

**“Pago la rata, ma ho la mia casa nuova.”**

Anche mentre paghi, senti dentro di te:

**“Ho sempre più soldi di quanti posso spendere, e per questo pago le mie rate con serenità e gratitudine.”**



# Giorno 14



**Rate, prestiti e pagamenti non sono negativi in sé.**

**Diventano negativi solo quando sei tu a dar loro una connotazione negativa.**

**Tutto dipende dalla tua interpretazione**

Da questa frequenza accadono cose meravigliose: nuove opportunità di lavoro, aumenti di stipendio, regali inaspettati... Tutto si muove a tuo favore.

Quando resti in questa energia e inizi a guadagnare cinque volte tanto, la rata non è più un problema!

È successo anche a me.

Pagavo le prime rate della mia prima macchina all'ultimo momento, con i soldi contati fino al giorno prima.

Col tempo, però, ho rafforzato la fiducia e alzato la mia frequenza.

A un certo punto sono entrata davvero nell'abbondanza: non avevo più paura, e ho cominciato ad avere la disponibilità economica con mesi di anticipo.

Da quel momento, non ho più avuto problemi con le rate.

Poi ho espresso un nuovo desiderio: avere un cavallo.

E... mi hanno regalato un cavallo!

Mi sono ritrovata non solo con le rate della macchina, ma anche con una spesa mensile importante per la mia passione — molto più alta della rata stessa!

Eppure ho sempre pagato tutto con facilità e gioia, perché ero nella frequenza dell'abbondanza.

**Attenzione: non fare acquisti, mutui o prestiti quando sei nella scarsità, nella mancanza o nel bisogno!**

**In quella frequenza, crei solo debiti su debiti.**

**Ricorda: il lavoro interiore che stai facendo ha bisogno di tempo.**

**Sii paziente e fidati del processo.**



# Giorno 14

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

Scrivi le tue convinzioni su pagamenti, rate, mutui, spese in genere e trasformale in convinzioni potenzianti.

**Convinzioni limitanti**

**Convinzioni potenzianti**



# Giorno 14

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 14

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 15



**I soldi possono arrivare in molti modi — in modi che la tua mente razionale nemmeno immagina.**

**Ciò che desideri... desidera te.**

Hai dentro di te il seme di ogni tuo desiderio, e puoi realizzarlo. Altrimenti, non saresti nemmeno in grado di visualizzarlo.

Leggi le testimonianze che pubblico sulle storie dei miei social, servono a incoraggiarti.

Se altri ci riescono, anche tu puoi!

Non c'è migliore motivazione che vedere i risultati degli altri: se qualcuno l'ha fatto, anch'io lo posso fare!

Anche se oggi non so ancora come.

Sono passati pochi giorni e già abbiamo così tante manifestazioni!

Ricorda:

- **Dietro ogni maledizione c'è sempre una benedizione.**
- **L'intero Universo si prende cura di me.**
- **L'Universo si adopera sempre per il mio massimo bene.**
- **Tutto l'Universo lavora per me.**



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 15



**I soldi possono arrivare in molti modi — in modi che la tua mente razionale nemmeno immagina.**

**Ciò che desideri... desidera te.**

Quando ho chiesto una macchina nuova, la vecchia si è rotta!  
Il tuo modo di percepire le cose è fondamentale.

La tua interpretazione influenza la manifestazione.

Le situazioni apparentemente negative diventano positive se rimani nella fiducia.

Dipende sempre da come guardiamo le cose.

Chiedi un aumento e ti licenziano?

A volte la strada sembra tortuosa e sembra andare nella direzione opposta, ma non è così!

Alla fine, hai sempre ciò che hai chiesto.

Se ti aspetti un risvolto positivo, il mondo ti darà sempre ciò che ti aspetti.

Avrai risultati positivi. Sempre.

**Questa è la Legge Suprema.**

Se ti aspetti il peggio, otterrai il peggio.

Se succede qualcosa di apparentemente negativo, non permettere alla tua mente di cadere nella disperazione.

**Mantieni le frequenze alte subito e non mollare di un millimetro: alla fine arriverà ciò che hai chiesto!**

**Ciò che desideri sta cercando te,**

**ma devi rimanere nella frequenza del tuo desiderio affinché vi possiate incontrare.**



# Giorno 15



I soldi possono arrivare in molti modi — in modi che la tua mente razionale nemmeno immagina.

Ciò che desideri... desidera te.

Puoi realizzare tutto ciò che desideri, non farti convincere mai del contrario!

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

Scrivi 5 cose che hai desiderato da bambino/a e che si sono realizzate esattamente nel modo che volevi, o forse ancora meglio.



# Giorno 15

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 15

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 16



Puoi pensare in due modi: “Non ho soldi” oppure “Ho sempre soldi”.

Il tuo modo di pensare influenza le tue scelte e, di conseguenza, i risultati che ottieni.

**Il lavoro su sé stessi è fondamentale per avere successo e per attrarre soldi.**

Puoi anche avere un'attività e magari andare bene, ma se non lavori su di te, ti costerà tanta fatica — troppa — e non avrai alcuna garanzia che la tua attività prospererà nel tempo.

Solo quando inizi a lavorare su te stesso puoi vedere la differenza nei risultati concreti, ad esempio nel fatturato della tua attività.

Lo stesso vale per chi lavora da dipendente, o per chi sta cercando un lavoro: se credi in te stesso, nelle tue potenzialità e capacità, attrarrai un lavoro in cui sei stimato, apprezzato e ben pagato.

Se non credi in te, il mondo ti restituirà esattamente quello che pensi: persone che non credono in te, nessuno che ti assuma, nessuno che ti riconosca valore, nessuno che ti dia un aumento o una promozione.

Magari vedrai i tuoi colleghi fare carriera prima di te, mentre tu rimani fermo.

Non è colpa di nessun altro: tutto dipende dai tuoi pensieri e da ciò che credi sia vero su di te.



# Giorno 16



Puoi pensare in due modi: “Non ho soldi”  
oppure “Ho sempre soldi”.  
Il tuo modo di pensare influenza le tue scelte  
e, di conseguenza, i risultati che ottieni.

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

Scrivi 10 o più delle tue qualità.



# Giorno 16

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 16

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



# Giorno 17



**Investire in sé stessi è un investimento ad altissimo rendimento!**

Spesso cerchiamo di essere autodidatti: leggiamo libri, guardiamo contenuti gratuiti sul web, ma non pensiamo a investire in noi stessi attraverso un percorso formativo strutturato.

Questo accade quando siamo nella frequenza della scarsità: pensiamo di poter fare tutto da soli.

Ma se prendi decisioni partendo dalla scarsità e dalla bassa autostima, attrai ancora più scarsità.

Anche se ti impegni, spesso non riesci, ti senti frustrato, provi e riprovi senza ottenere risultati.

Alla fine, perdi fiducia in te stesso, inizi a dire che la tua attività non funziona, che non c'è mercato, e cominci a dare la colpa al datore di lavoro, ai colleghi o al sistema.

In realtà, non dipende da nessun altro, ma dai tuoi pensieri.

Le persone di successo, quelle che vivono nell'abbondanza, conoscono il valore della formazione e dell'aiuto di figure professionali.

Investono volentieri in sé stesse, perché sanno che **l'investimento migliore e più sicuro è quello su se stessi.**

Se fai da solo, spesso ti muovi in tondo: 2 passi avanti e 3 indietro.

Procedi lentamente.

**Se sei guidato, invece, puoi finalmente far decollare la tua situazione e raddoppiare i tuoi guadagni ogni anno.**



# Giorno 17



**Investire in sé stessi è un investimento ad altissimo rendimento!**

Quando cambi il tuo modo di pensare, attrai persone diverse, più positive e propositive, e nuove opportunità arrivano spontaneamente.

La maggior parte delle persone non raggiunge il successo perché si arrende troppo presto, specialmente se lavorano da soli e non hanno un coach o un mentore che li incoraggi.

**Se desideri qualcosa, devi decidere di non smettere finché non la ottieni.**

**Devi impegnarti al 100% e non fermarti finché non hai raggiunto il tuo risultato.**

Non farti condizionare dalle opinioni di chi non ha ottenuto ciò che vuoi raggiungere tu.

**Ascolta solo chi ce l'ha fatta!**



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 17



**Investire in sé stessi è un investimento ad altissimo rendimento!**

## **ESERCIZIO DEL GIORNO:**

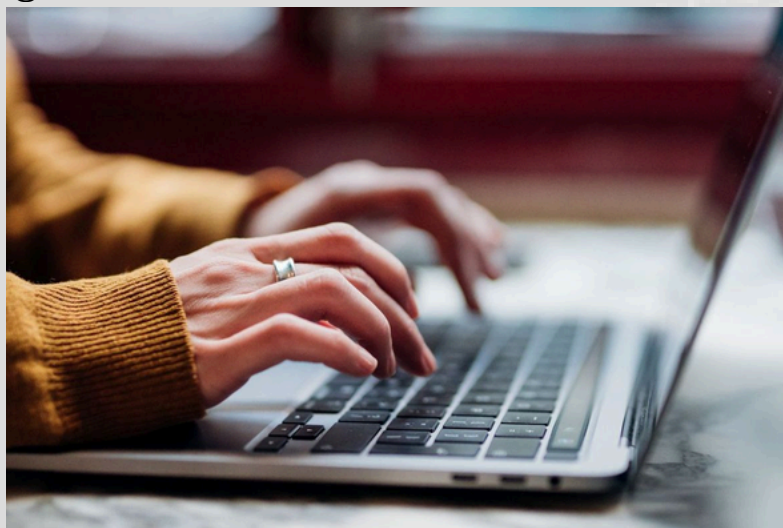
Consulta la pagina dei miei corsi ([metodomca.com](http://metodomca.com)): magari troverai qualcosa che può accelerare il raggiungimento dei tuoi obiettivi. Oppure vuoi dare il 100% e scegliere un percorso personalizzato su misura per te?

Scrivi la tua to-do list in modo leggermente diverso: non solo le cose da fare, ma chi vuoi diventare.

Prendi un quaderno, scrivi la data e definisci la tua visione.

Fai un piano d'azione a breve, medio e lungo termine e inizia a metterlo in pratica finché non diventi la persona che desideri essere. Possono volerci settimane, mesi o anni, ma non smettere finché non raggiungi il tuo obiettivo.

Quando ci arrivi, alza l'asticella: scrivi di nuovo, definendo nuovi obiettivi e nuovi traguardi.



# Giorno 17

La tua nuova identità:



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 17

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 17

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 18



**Ripeti spesso a te stesso:  
“Ho più soldi di quanti ne posso spendere!”**

Quando sei nella frequenza dell'abbondanza, ti arrivano idee diverse e attrai coincidenze positive.

**Devi avere il coraggio di agire.**

**Se fai un passo verso la vita, la vita farà un passo verso di te!**

Se lavori tanto, ma hai sempre tante spese, e poi lavori ancora di più e le spese aumentano (soprattutto quelle impreviste), è il segnale che sei nella frequenza della scarsità.

È fondamentale avere la convinzione che i soldi possano arrivare facilmente.

Se credi che per avere soldi sia necessario lavorare duramente, sarà difficile creare vera abbondanza.

Le persone nella frequenza dell'abbondanza hanno molte idee, rischiano e le realizzano.

Fanno sempre qualcosa per avere di più.

Le persone nella frequenza della scarsità si lamentano, criticano gli altri e non fanno nulla.

Si chiedono per tutta la vita perché non abbiano soldi e odiano chi li ha.

Augura agli altri successo, abbondanza, amore e salute: ciò che doni ti ritorna.

**La ricchezza vera comincia nella tua mente e nel tuo cuore.**

Ascolta la tua intuizione.



# Giorno 18



**Ripeti spesso a te stesso:  
“Ho più soldi di quanti ne posso spendere!”**

**Le persone che vivono nell’abbondanza lavorano tanto, non perché devono, ma perché amano il loro lavoro!**

Scopri la tua passione, individua i tuoi talenti e mettili al servizio degli altri.

**Per aprirti al flusso del denaro, devi condividere la tua ricchezza in modo disinteressato e, allo stesso tempo, essere pronto a ricevere.**

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

Dona le cose che non usi più, fai qualche opera di bene con il cuore, anche se nessuno lo sa e nessuno ti vede.

Non devi necessariamente donare soldi: puoi aiutare qualcuno, offrire il tuo tempo o donare la tua attenzione. Impara anche a ricevere. Ringrazia quando ti fanno complimenti o quando ti regalano qualcosa.



# Giorno 18

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



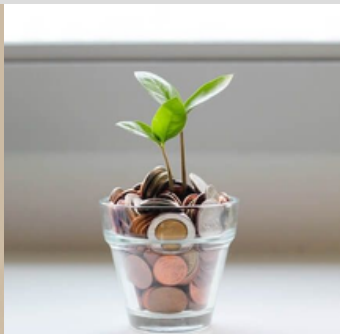
METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 18

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



# Giorno 19



**Non puoi pensare che quando paghi qualcosa stai perdendo soldi!**

**Ogni spesa, se fatta con la giusta energia e intenzione, è un investimento nella tua vita e nel tuo flusso di abbondanza.**

Ripeti spesso a te stesso:

**“Più spendo, più mi ritorna.”**

Osserva i tuoi pensieri: essi sono le affermazioni che pronunci continuamente, 24 ore su 24, 7 giorni su 7!

Ogni pensiero che ti passa per la mente è un'affermazione.

**Guadagnare soldi e realizzare i sogni dipende da chi credi di essere, da cosa dici, in cosa credi e da come percepisci il mondo.**

Più ascolti le videolezioni (anche più volte le stesse), più comprendi.

La tua comprensione diventa sempre più profonda: **il risveglio della consapevolezza è comprendere le stesse cose a diversi livelli.**

Più tempo rimani nella frequenza dell'abbondanza, più facilmente attrai abbondanza nella tua vita.

Il cambiamento che devi fare è passare dalla persona che non ha soldi alla persona che ne ha sempre.

Se, dopo 2-3 settimane nella frequenza dell'abbondanza, succede qualcosa che ti fa vacillare (una spesa imprevista, una multa, una bolletta più alta), non arrenderti e non lasciarti ingannare dai vecchi schemi che tornano a farti sentire.

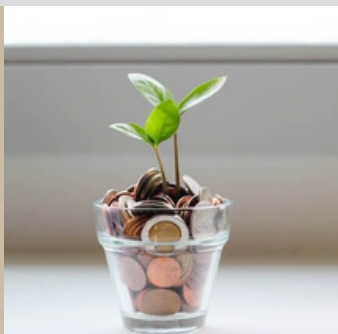
Ripeti a te stesso:

**“Sono i residui del mio vecchio modo di pensare. Ci sto lavorando.”**

Fai un passo indietro e torna ad essere grato per ciò che hai.



# Giorno 19



**Non puoi pensare che quando paghi qualcosa stai perdendo soldi!**

**Ogni spesa, se fatta con la giusta energia e intenzione, è un investimento nella tua vita e nel tuo flusso di abbondanza.**

Non scrivere troppe affermazioni insieme.

Se perdi la frequenza, non devi scriverne di più: tranquillizzati e torna ad essere grato per ciò che hai.

Se ti chiedi: “Quando arriveranno i soldi? Quando attrarrò abbondanza?”, significa che sei impaziente e nella frequenza della scarsità.

**Il lavoro che fai su te stesso è per tutta la vita: sii paziente!**

Quando sei nella frequenza dell’abbondanza, diventi una calamita per i soldi, ma devi facilitarne l’arrivo: non aspettarti che cadano dal cielo.

**Devi darti da fare, ascoltare la tua intuizione e aprirti a fare cose nuove, anche se oggi non le conosci.**

**L’ignoto fa paura,**

**ma devi agire nonostante la paura.**

**Le persone che non ottengono nulla si fanno bloccare dalla paura.**

**Le persone di successo agiscono nonostante la paura.**

Se ti fai bloccare dalla paura, la tua vita resterà sempre la stessa.

Investi in te stesso, impara cose nuove, scopri ciò che ami e offrilo agli altri.

Se aspetti le condizioni migliori, aspetterai tutta la vita.



# Giorno 19



Non puoi pensare che quando paghi qualcosa stai perdendo soldi!

Ogni spesa, se fatta con la giusta energia e intenzione, è un investimento nella tua vita e nel tuo flusso di abbondanza.

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

Fai qualcosa di nuovo che non hai mai fatto, anche se prima eri bloccato dalla paura.



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 19

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 19

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



# Giorno 20



**Crederci è la base per manifestare.  
Ciò che credi essere vero, lo attrai nella tua vita.**

Il fatto che oggi non vedi ancora i cambiamenti nella tua vita non significa che non stiano già accadendo a livello energetico.

**Persevera! Continua! Credi che il successo sia garantito!**

**Tu ed io non siamo diversi: se ci riesco io, anche tu puoi!**

Le emozioni che provi verso i soldi sono decisive per lo stato del tuo conto in banca.

**Crederci è la base per manifestare.**

**Ciò che credi essere vero, lo attrai nella tua vita.**

Le persone ricche credono che i soldi c'erano sempre, ci sono e ci saranno.

**Chiunque può avere soldi.**

**Crederci in se stessi è fondamentale per il successo.**

**Diventa una persona per la quale è naturale avere soldi.**



# Giorno 20



Crederci è la base per manifestare.  
Ciò che credi essere vero, lo attrai nella tua vita.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO:*

Esci dalla tua zona di comfort,  
affidati al Quantum  
e regalati un pizzico di lusso.



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 20

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 20

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

