

# Exercise book

## Giorni 21-30

Sfida dei 90 giorni:  
Sblocca il flusso dell'abbondanza

Urszula Smolinska



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 21



**Spendere in maniera ragionevole?**  
Già in questa domanda si nasconde la scarsità.

**Spendere in maniera ragionevole?**

Già in questa domanda si nasconde la scarsità.

Quando mi chiedo se dovrei comprare qualcosa o no, se me lo posso permettere o no, sono già nella scarsità: mi aspetto che mi mancheranno i soldi.

Così penso di dover essere “ragionevole” e di non spendere troppo.

**L'altra faccia della medaglia? Sperperare.**

Quando senti il bisogno di comprare tutto e subito, perché tra due giorni potresti non avere più soldi, stai agendo con la stessa identica energia della scarsità!

“Compro subito, perché domani finiranno i soldi!”

E quando torni a casa pensi: “Ho comprato le scarpe e ho 100 euro in meno.”

Come “in meno”? Hai di più: hai le scarpe!

Oppure, se hai pagato la bolletta, non hai meno — hai la corrente!

I soldi devono circolare, devono fluire. Se li trattieni, li blocchi.



# Giorno 21



Spendere in maniera ragionevole?  
Già in questa domanda si nasconde  
la scarsità.

**Come acquistare, allora?**

Devi pagare sempre con gioia, sia per la spesa quotidiana che per gli acquisti extra.

Compra solo se senti davvero il desiderio di acquistare, non per colmare un vuoto interiore o per calmare una paura.

Chi vive nella paura tende ad accumulare: compra dieci chili di pasta o di zucchero “perché potrebbe mancare” o “potrebbe aumentare di prezzo”.

Questo è il massimo della scarsità!

Quanto vuoi che aumenti?

E intanto, così facendo, blocchi il flusso e fai stagnare l'energia.

***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

Rifletti: in che modo stai spendendo?



# Giorno 21

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 21

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



# Giorno 22



**Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.**

Sono le emozioni che indicano che tipo di pensieri fai, che tipo di convinzioni hai.

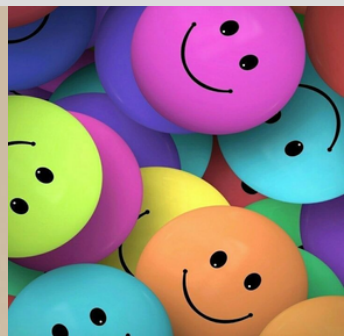
E' difficile accorgersi del pensiero e ancora più difficile con la convinzione, ma l'emozione sentita nel corpo ci indica la qualità dei nostri pensieri.

Le emozioni influenzano la tua giornata, basta solamente pensare ad una giornata cominciata male, quando ti alzi con "il piede sbagliato" e tutto va storto. Oppure al contrario: una giornata cominciata benissimo, nella quale ti senti pieni di energia ed entri in uno stato di totale fiducia in te stesso: nulla sembra impossibile! Anche gli eventi che ti capitano sono tutti positivi.

Non sempre è facile essere ottimisti. Specialmente quando sei sotto stress, arrabbiato, deluso oppure sopraffatto dalle preoccupazioni e delle insicurezze. In queste condizioni le emozioni negative si impossessano del tuo stato d'animo creando in te uno stato di enorme frustrazione. Più a lungo durano, maggiore è la frustrazione.



# Giorno 22



Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.

Le emozioni come lo stress, la rabbia, la paura, l'ansia, danneggiano la tua mente e creano squilibrio nel tuo benessere psicofisico. Creano le tensioni muscolari, provocano dolori e gonfiori intestinali, alterano il respiro. In questi giorni impari a gestire le emozioni. Per far ciò devi prima imparare riconoscere le emozioni negative.

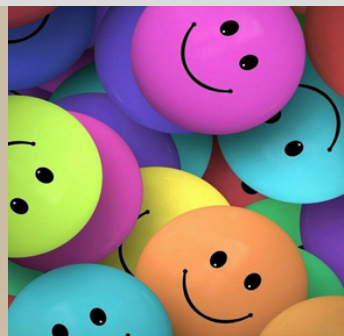
Oggi conoscerai 17 livelli di consapevolezza di Dott. D. Hawkins

Livello	Log	Emozione	Visione della vita	
Illuminazione	700 - 1000	Ineffabile	Pura esistenza	<p>P O T E R E</p> <p>F O R Z A</p>
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	Ramarico	Tragica	
Apatia	50	Disperazione	Senza speranza	
Colpa	30	Biasimo	Funesta	
Umiliazione	20	Umiliazione	Miserabile	

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



# Giorno 22



Le tue emozioni hanno un ruolo determinante nei tuoi comportamenti.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Osserva le tue emozioni. Puoi scrivere nel tuo quaderno quali emozioni provi nell'arco della giornata e quanto spesso si ripetono. Quali sono le tue emozioni dominanti? Quali persistono più a lungo?



# Giorno 22

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 22

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 23



**Siamo vittime degli eventi o siamo noi a influenzare la nostra realtà?**

Normalmente si pensa che ciò che ci accade — gli episodi esterni della vita — giochi un ruolo decisivo su come stiamo, su come ci sentiamo e sulle possibilità che abbiamo.

Secondo questa logica, siamo vittime di ciò che ci circonda. La nostra felicità, quindi, dipende da quello che succede fuori di noi.

Quante volte hai sentito frasi come:

“Se mio marito fosse diverso... sarei felice.”

“Se avessi i soldi per..., sarei contenta.”

“Se i miei genitori avessero fatto / non avessero fatto..., avrei potuto...”

“Se potessi fare..., mi sentirei libero.”

“Se gli altri mi capissero..., potrei fare grandi cose.”

“Se vivessi in un altro posto o in un'altra società..., potrei godermi la vita.”

E così via...



# Giorno 23



**Siamo vittime degli eventi o siamo noi a influenzare la nostra realtà?**

Siamo inclini a credere in tutto questo perché viviamo in una società che ci impone questo tipo di convinzioni.

Ma non sono gli eventi esterni a generare le emozioni:  
**sono le emozioni che creano le situazioni esterne!**

Da noi dipende il tipo di reazione che abbiamo di fronte a una determinata situazione e come scegliamo di relazionarci con essa.

**Gli episodi esterni o le azioni delle altre persone non hanno alcun potere di per sé — sei tu a decidere se e quanto concedere loro quel potere.**

## ***ESERCIZIO DEL GIORNO!***

Inizia a osservare le tue emozioni in modo consapevole. Guarda le cose da un'altra prospettiva: le emozioni che hai accumulato per tutta la vita attraggono persone ed eventi che ti mostrano esattamente quale tipo di emozione sei abituato a vivere.



# Giorno 23

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 23

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 24



I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.

I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.

Hai mai notato quanto diversa può essere la tua reazione di fronte allo stesso evento negativo quando sei di buon umore?

Immagina un sabato sera: stai guidando, ascolti la tua musica preferita, torni a casa dopo aver trascorso una serata piacevole in ottima compagnia. Ti senti bene, rilassato, in pace.

All'improvviso, una macchina ti taglia la strada e sei costretto a frenare bruscamente.

Qual è la tua reazione?

Probabilmente non dai troppo peso all'accaduto e continui a guidare, canticchiando sulle note della musica.

Ora immagina la stessa scena, ma dopo una furiosa litigata con una persona per te molto importante.

Cosa accadrebbe in quel caso?

Con ogni probabilità, reagiresti in modo del tutto diverso: irritazione, rabbia, frustrazione... lo stesso evento, ma un'emozione completamente diversa.



# Giorno 24



**I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.**

Le emozioni sono la chiave della qualità della tua vita — influenzano i tuoi risultati, i tuoi guadagni, le tue relazioni e il modo in cui affronti ogni esperienza.

**Facciamo sempre il meglio possibile con le risorse che abbiamo in un determinato momento.**

A volte, però, quelle risorse sono limitate: ci manca la conoscenza, siamo stanchi, stressati o frustrati.

Così capita di dire o fare qualcosa spinti dalla rabbia o dalla paura, per poi pentircene quando l'emozione si placa.

Le persone di successo, quelle che hanno raggiunto l'eccellenza, sono maestre nella gestione dei propri pensieri e delle proprie emozioni.

Sanno come utilizzare al meglio le proprie risorse con il minimo sforzo — ed è proprio questo che le distingue da tutte le altre.



# Giorno 24



I nostri comportamenti sono determinati dagli stati d'animo del momento.

## **ESERCIZIO DEL GIORNO:**

Ricorda un momento della tua vita in cui ti sei sentito impotente.

Quando tutto sembrava troppo grande per te, quando ogni passo appariva difficile e avevi la sensazione che non ce l'avresti fatta.

Ora, al contrario, pensa a un momento in cui ti sentivi in uno stato di grazia:

tutto scorreva facilmente, ti sentivi piena di energia, fiducia e forza.

Avevi la sensazione di poter scalare montagne, di riuscire in qualsiasi cosa.

Hai notato la differenza tra questi due stati?

Eppure sei sempre la stessa persona.

La differenza non è in te, ma nel livello di risorse a cui hai accesso in quel momento.

Dipende dalla frequenza con cui ti sintonizzi.

Le tue capacità non cambiano: **cambia solo dove poni la tua attenzione.**



# Giorno 24

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

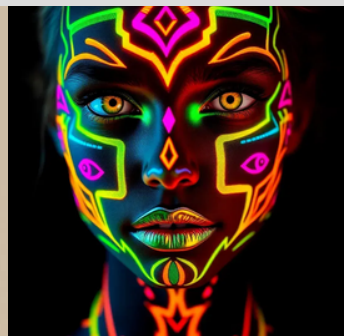
# Giorno 24

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 25



**Normalmente è difficile cambiare le nostre emozioni.**

Normalmente è difficile cambiare le nostre emozioni. Spesso permettiamo che siano gli elementi esterni a determinare i nostri stati d'animo, reagendo in modo automatico.

Vediamo qualcosa, sentiamo qualcuno, e subito entriamo in uno stato emotivo — a volte vantaggioso, altre volte limitante.

E quante volte la nostra impulsività ci ha creato problemi? Reazioni istintive, parole dette di fretta, decisioni prese in un momento di rabbia o paura...

La verità è che la differenza tra chi fallisce e chi raggiunge i propri obiettivi sta proprio qui: nella capacità di gestire la propria mente e le proprie emozioni.

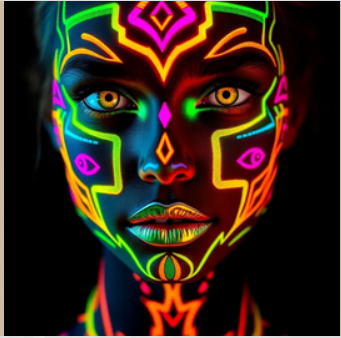
Saper trasformare uno stato di ansia, rabbia, impotenza, depressione o paura in uno stato di calma, fiducia e presenza è una competenza fondamentale per entrare e restare nel flusso dell'abbondanza.

Essere coraggiosi, motivati, produttivi e propositivi è essenziale per avere successo in ogni ambito della vita.

**Solo mantenendo alte le tue energie vitali puoi rimanere connessa al flusso dell'abbondanza, dove tutto scorre con naturalezza e ogni cosa arriva al momento giusto.**



# Giorno 25



Normalmente è difficile cambiare le nostre emozioni.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO:*

Scrivi le emozioni e le situazioni che ti abbassano livelli di energia vitale nel presente.

Scrivi le emozioni e le situazioni ti alzano livelli di energia vitale nel presente.



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 25

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



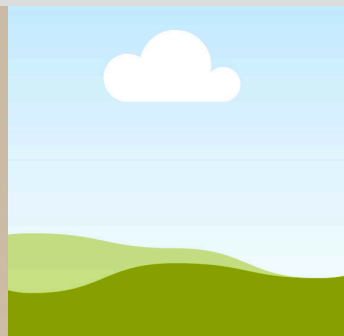
METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 25

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



# Giorno 26



**Quello che sei oggi, il modo in cui ti comporti e l'ambiente in cui vivi sono il frutto del percorso che hai compiuto fino a ora.**

Quello che sei oggi, il modo in cui ti comporti e l'ambiente in cui vivi sono il frutto del percorso che hai compiuto fino a ora.

Tutte le tue azioni e reazioni sono state determinate dalle esperienze che hai vissuto nel corso della tua vita.

Probabilmente, più di una volta ti sei pentito di certi comportamenti e, ripensandoci, avresti voluto agire diversamente.

Spesso ci ritroviamo a vivere nei sensi di colpa per come abbiamo reagito, e a volte ci piacerebbe tornare indietro nel tempo per fare altre scelte.

Ma ciò che è fatto, è fatto.

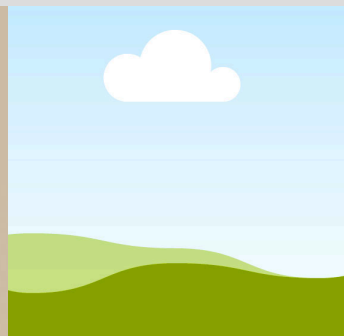
E sono certa che, in quelle situazioni, hai fatto il meglio che potevi con le risorse che avevi a disposizione.

Quando ripensiamo a eventi dolorosi del passato, capita di provare ancora oggi emozioni pesanti: rabbia, dispiacere, vergogna, senso di abbandono, colpa.

Queste emozioni si imprimono dentro di noi e finiscono per influenzare la nostra salute psicofisica, agendo come zavorre che ci impediscono di sintonizzarci con la frequenza della gioia, della sicurezza e dell'abbondanza.



# Giorno 26



Quello che sei oggi, il modo in cui ti comporti e l'ambiente in cui vivi sono il frutto del percorso che hai compiuto fino a ora.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO:*

Prenditi un momento per te.

Scrivi le emozioni e le situazioni del passato che, in qualche modo, senti ancora presenti dentro di te — quelle che prosciugano la tua energia o ti impediscono di sentirti leggero, vitale e in pace.



# Giorno 26

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 26

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



# Giorno 27



La nostra mente e il nostro corpo sono strettamente uniti. Non possono funzionare l'una senza l'altro.

La nostra mente e il nostro corpo sono strettamente uniti: non possono funzionare l'uno senza l'altro.

Il buon funzionamento dell'insieme dipende dallo stato di entrambi.

Gli stati emotivi negativi — come lo stress, la rabbia, la paura o l'ansia — danneggiano la nostra mente e il nostro corpo, creando uno squilibrio nel benessere psicofisico. Questi squilibri, con il tempo, si accumulano, vengono somatizzati e finiscono per manifestarsi come dolori fisici.

A quel punto tentiamo di “sistemare” le cose prendendo dei farmaci. Agiamo sul sintomo — il mal di testa, la cervicale, il mal di schiena, i dolori muscolari, i disturbi digestivi e così via — cercando di neutralizzare l'effetto. Ma la causa profonda del malessere, ossia l'emozione negativa, resta lì, nel corpo.

È così che nascono i dolori cronici e, nel tempo, anche le malattie più importanti.



# Giorno 27



La nostra mente e il nostro corpo sono strettamente uniti. Non possono funzionare l'una senza l'altro.

Nel nostro corpo scorre un flusso di energia vitale. Le emozioni non sono altro che energia in movimento. Quando facciamo qualcosa che ci entusiasma, qualcosa che amiamo, ci sentiamo pieni di energia e abbiamo accesso al nostro potenziale illimitato.

Con le emozioni negative accade il contrario.

Basta pensare a come si sente una persona depressa, scoraggiata, impaurita o delusa: non ha voglia di agire, non ha forza, non prova interesse per nulla, vorrebbe solo dormire. Dal punto di vista energetico si verifica una vera e propria caduta verticale.

E cosa succede invece con emozioni come la rabbia, lo stress o l'ansia?

Abbiamo anche in questo caso un calo di energia?

Non esattamente.

Quando siamo arrabbiati, infatti, c'è un'esplosione di energia — ma subito dopo?

Ci sentiamo svuotati, stanchi, con una sensazione di malessere e di vuoto interiore.

Questo accade perché: **ogni emozione negativa crea un'interruzione nel sistema energetico del corpo.**



# Giorno 27

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 27

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



# Giorno 28



Neville Goddard  
“Feeling is the secret.”

**Il sentire è il segreto. Le emozioni sono la chiave, perché sono loro a determinare la qualità della nostra vita e la realtà che sperimentiamo ogni giorno.**

**Le emozioni sono come onde di energia in movimento: trasportano i nostri pensieri e li trasformano in esperienze concrete. Ogni emozione emette una frequenza, e quella frequenza determina ciò che attrai nella tua vita.**

**Esistono due tipi di emozioni:**

quelle che separano (di contrazione), come paura, rabbia, colpa, vergogna — e quelle che uniscono (di espansione), come amore, accettazione, gioia e gratitudine.

Quando ti trovi nella frequenza delle **emozioni di contrazione**, la tua energia si abbassa e ti allontani dai tuoi obiettivi; quando invece ti sintonizzi su **emozioni di espansione**, la realtà risponde in armonia con te.

Puoi ripetere affermazioni, mantra, tecniche di manifestazione, ma se dentro di te rimani in una vibrazione di paura o mancanza, i risultati non arrivano o durano poco. Se il tuo obiettivo vibra su un piano alto — ad esempio guadagnare di più, sentirti libero, vivere nell'abbondanza — ma tu resti su un piano basso di dubbio, rabbia o scoraggiamento, non puoi entrare in risonanza con ciò che desideri.



# Giorno 28



Neville Goddard  
“Feeling is the secret.”

La vera domanda è: come ti senti pensando al tuo obiettivo? Ti senti grato e fiducioso, o spaventato e impaziente?

La qualità della tua emozione è la misura esatta della distanza tra te e la realizzazione del tuo desiderio.

Le persone che manifestano con facilità non sono quelle più fortunate o intelligenti, ma quelle che **hanno allineato le loro emozioni alla frequenza di ciò che vogliono creare.**

Quando ti senti in pace, sicuro e grato, il tuo campo energetico diventa magnetico, e la realtà risponde di conseguenza.



METODO MCA  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 28



Neville Goddard  
“Feeling is the secret.”

## ESERCIZIO DEL GIORNO:

Pensa al tuo obiettivo più importante.  
Chiudi gli occhi e chiediti:  
“Come mi sento davvero quando penso di raggiungerlo?”  
Scrivi le emozioni che emergono — senza giudizio.  
Poi chiediti: “Quali di queste emozioni mi avvicinano al mio obiettivo e quali mi allontanano?”  
Impara a riconoscere la frequenza giusta.



# Giorno 28

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 28

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 29



**Le emozioni che non riconosci creano la realtà che non vuoi.**

**Come meccanismo di autodifesa, il nostro corpo congela le emozioni traumatiche.**

Le emozioni congelate non le sentiamo, ma possono riattivarsi in noi al contatto con **eventi scatenanti**, attirando situazioni negative. In altre parole, le emozioni che non riconosciamo creano la realtà che non desideriamo.

**Molte delle emozioni che proviamo oggi non nascono nel presente.**

Possono appartenere al passato, ai traumi non elaborati, alle ferite infantili, alle emozioni assorbite dai nostri genitori o persino a memorie più antiche, trasmesse attraverso il campo energetico e il DNA.

Anche relazioni e ambienti tossici possono influenzarci a livello energetico ed emotivo, abbassando le nostre frequenze interiori.



# Giorno 29



**Le emozioni che non riconosci creano la realtà che non vuoi.**

Spesso portiamo dentro di noi **emozioni congelate**, non elaborate, legate a traumi personali, esperienze infantili o relazioni passate.

Queste emozioni restano “bloccate” nel corpo e continuano a influenzare il nostro stato d’animo e le nostre scelte, anche senza che ne siamo consapevoli.

Inoltre, nelle nostre cellule esistono **memorie cellulari**: tracce di emozioni e traumi ereditati dal sistema familiare, dalle generazioni precedenti. Paure, sensi di colpa, rabbie o dolori irrisolti possono rimanere impressi nel corpo e trasmettersi di generazione in generazione.

**Queste emozioni non viste, rifiutate o represses condizionano la qualità della nostra vita e la nostra capacità di attrarre ciò che desideriamo.**

Quando impari a riconoscerle e a lasciarle fluire, liberi energia vitale e riallinei il tuo sistema, creando spazio per gioia, amore e abbondanza.



# Giorno 29



Le emozioni che non riconosci creano la realtà che non vuoi.

## **ESERCIZIO DEL GIORNO:**

Da oggi, dedica ogni giorno un momento (anche breve) al rilascio delle emozioni.

È un passo fondamentale per liberare energia, riallinearti e attrarre ciò che desideri.

Ti consiglio due tecniche molto potenti:

1. EFT (Emotional Freedom Techniques) – puoi trovare il tutorial completo sul mio canale YouTube:

[Corso gratuito di gestione delle emozioni](#)

2. **Codice delle Emozioni** – un metodo ancora più potente che lavora anche sulle emozioni ereditate e karmiche, molto preciso ed efficace:

[Codice delle emozioni](#)

Puoi scegliere una delle due tecniche o combinarle, integrandole nel lavoro che stai già facendo su te stessa.

L'importante è praticare quotidianamente, anche solo per pochi minuti, e osservare come il tuo corpo e le tue emozioni reagiscono e si alleggeriscono.



# Giorno 29

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 29

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 30



Ognuno di noi porta dentro di sé, codificato nelle cellule del proprio corpo, un bagaglio emozionale

Ognuno di noi porta dentro di sé, codificato nelle cellule del proprio corpo, un bagaglio emozionale: **la zona d'ombra della psiche umana.**

**C. G. Jung** sosteneva che la zona d'ombra è quella parte della psiche che rifiutiamo e non vogliamo vedere, perché contiene aspetti che riteniamo negativi o impossibili da accettare.

**Eckhart Tolle** chiamava questa parte corpo del dolore, ossia le vecchie, dolorose emozioni accumulate nel tempo, che continuano a influenzare la nostra percezione del mondo.

**David Hawkins**, con i suoi 17 livelli di consapevolezza, indicava le emozioni represses come fattori determinanti che condizionano le nostre scelte, la vita e le relazioni.



# Giorno 30



Ognuno di noi porta dentro di sé, codificato nelle cellule del proprio corpo, un bagaglio emozionale

Tutti e tre i visionari sottolineano un punto fondamentale: guardarsi dentro e **lavorare sulle proprie emozioni è essenziale.**

Le emozioni, anche se represses, nascoste o rifiutate, creano la nostra realtà e determinano la qualità della vita in tutti i settori: salute, amore, lavoro, relazioni, amicizia e auto-realizzazione.

Secondo la **fisica quantistica, tutto è energia e puro potenziale.** Le emozioni hanno una frequenza specifica e determinano la vibrazione con cui entriamo in risonanza con la realtà.

Quando dentro di noi ci sono emozioni represses o zone d'ombra non riconosciute, la nostra vibrazione si abbassa, rendendo difficile attrarre ciò che desideriamo.

Al contrario, quando diventiamo consapevoli di queste emozioni e le integriamo, liberiamo energia e aumentiamo la nostra capacità di manifestare la vita che vogliamo.

**Diventare osservatori consapevoli** di ciò che accade dentro di noi — emozioni, pensieri, sensazioni corporee — è il primo passo per trasformare la nostra realtà: prima osserviamo, poi sperimentiamo.



# Giorno 30



Ognuno di noi porta dentro di sé, codificato nelle cellule del proprio corpo, un bagaglio emozionale

## ESERCIZIO DEL GIORNO:

Continua a lavorare quotidianamente sulle tue emozioni, utilizzando gli esercizi di rilascio che hai visto nella lezione precedente.

Rimani presente e consapevole delle emozioni che emergono, senza giudizio.

Osserva ciò che senti nel corpo, riconosci le emozioni e lascia che fluiscano liberandoti da vecchi blocchi energetici.

Integra questa pratica nella tua routine quotidiana:

anche pochi minuti al giorno aumentano la tua energia vitale e ti aiutano a riallinearti alla vibrazione della realtà che desideri.



# Giorno 30

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 30

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA