

Exercise book

Giorni 31-40

Sfida dei 90 giorni:
Sblocca il flusso dell'abbondanza

Urszula Smolinska



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 31

L'amor proprio è la chiave per sbloccare il flusso dell'abbondanza nella tua vita.

Amati, mettiti sempre al primo posto.

L'amor proprio è la chiave per sbloccare il flusso dell'abbondanza nella tua vita.

Amati, mettiti sempre al primo posto.

Prima devi salvare te stesso per poter salvare gli altri o il mondo intero.

Ti ricordi i livelli di consapevolezza del dott. Hawkins?

Livello	Log	Emozione	Visione della vita	
Illuminazione	700 - 1000	Ineffabile	Pura esistenza	↑ P O T E R E
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	

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



Giorno 31



L'amor proprio è la chiave per sbloccare il flusso dell'abbondanza nella tua vita.

Amati, mettiti sempre al primo posto.

Finché restiamo nei livelli della mente, cioè sotto il livello del **coraggio**, non siamo in grado di generare abbastanza energia da soli.

Questo significa che **dipendiamo dall'esterno**: prendiamo energia dagli altri, dalle situazioni, perché non siamo ancora autonomi, non siamo adulti sul piano energetico.

A livello sottile siamo come **bambini** che si aspettano continuamente qualcosa da qualcuno.

Lo vediamo chiaramente nei comportamenti di **pretesa, vittimismo, lamentela o arroganza**:

“Mio marito deve...”, “mia moglie deve...”, “i miei familiari devono...”,

“Il mio datore di lavoro mi deve!”,

“Lo Stato mi deve!”,

“Mi deve dare il reddito di cittadinanza, mi deve garantire un servizio perché pago le tasse.”

Questi atteggiamenti (e molti altri simili) appartengono ai **bassi livelli di consapevolezza**.

Ti riconosci in uno di questi meccanismi?

A questi livelli le persone **non possono donare in modo disinteressato**, perché non hanno abbastanza energia nemmeno per se stesse.



Giorno 31



L'amor proprio è la chiave per sbloccare il flusso dell'abbondanza nella tua vita.

Amati, mettiti sempre al primo posto.

Anche quando fanno qualcosa, spesso lo fanno **per ricevere qualcosa in cambio...** e non se ne rendono nemmeno conto! E finché non sei in grado di **donare davvero, blocchi il flusso dell'energia.**

Guarda tutto come **energia.**

Rifletti: quando fai volontariato o un'opera di bene, come ti senti?

Benissimo, vero?

E ora chiediti: **stai altrettanto bene quando non lo fai, quando sei semplicemente da solo con te stesso?**

Forse il tuo nutrimento emotivo deriva dal fatto che gli altri ti ringraziano?

Ti accorgi di stare **donando davvero** solo quando **stai bene con te stesso anche se nessuno ti dice quanto sei fantastico.**

Al livello del coraggio, diamo al mondo tanta energia quanta ne riceviamo.

Oltre questo livello, diventiamo **generatori di energia:** possiamo donare, creare, ispirare.

Ma se non accetti te stesso, se non ti ami e non ti rispetti, se non ti metti al primo posto, non potrai mai entrare nella frequenza dell'abbondanza.

Non potrai creare ricchezza vera.



Giorno 31



L'amor proprio è la chiave per sbloccare il flusso dell'abbondanza nella tua vita.

Amati, mettiti sempre al primo posto.

Quando ti metti al primo posto, riconosci il tuo valore e credi in te stesso: la vita risponde alla tua frequenza. Cominci ad **attrarre tutto ciò che credi di meritare** — abbondanza in ogni forma: soldi, salute, relazioni.

E attenzione: amare se stessi è **aprire il cuore**.

Non è egoismo, non è narcisismo.

Dove c'è egoismo non c'è amore: c'è solo paura e vergogna.

Lo stesso vale per il narcisismo — lì non vibra l'amore, ma la mancanza.

Ricorda: il mondo ti risponde alla tua frequenza.

Se vibri amore, ricevi amore.

Se vibri arroganza, ricevi arroganza.

Tu sei il creatore della tua realtà.

Le emozioni del cuore sono sempre le più forti, le più potenti di tutte.



Giorno 31

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 31

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 32



**Riprogrammare la mente, è un lavoro quotidiano.
Posso! Ce la faccio!**

Per riprogrammare la mente ci vuole del tempo (con l'eccezione del comando MCA).

Quando sei impaziente o ti innervosisci perché ancora non vedi risultati, perché ancora non stai riuscendo, ricordati che per decenni hai vissuto in un ambiente in cui si parlava sempre di scarsità. La tua mente si è impregnata di queste parole.

Queste parole sono diventate le tue convinzioni profonde. La tua mente è stata programmata in negativo (altrimenti non faresti parte di questa sfida e avresti soldi già in abbondanza) e prende tutti questi condizionamenti come verità assolute.

Dopo decine di anni di programmazione negativa arriva Urszula Smolinska con Metodo MCA, che ti dice che non funziona così.

La mente va in tilt. Non crede, difende le vecchie convinzioni. Vuole spiegazioni razionali, logiche. Ma noi parliamo di consapevolezza.

La consapevolezza è oltre la mente, oltre la razionalità, oltre la logica.

Il processo di creazione non segue le regole della mente razionale!



Giorno 32



**Riprogrammare la mente, è un lavoro quotidiano.
Posso! Ce la faccio!**

Leggi le testimonianze, così cominci a convincere anche la mente logica: se ce l'hanno fatto loro, allora posso farecela anch'io!

E' un processo e serve del tempo. Può essere difficile perché la mente crea resistenze.

Abbi pazienza, sii paziente con te stesso.

Datti una pacca sulla spalla oppure un abbraccio e continua.

Il solo fatto che stai partecipando a questa sfida significa che sei pronto per il cambiamento!

Riprogrammare la mente è autodisciplina e perseveranza: fare piccoli passi quando vanno fatti. Tutti i giorni.

Devi essere deciso a cambiare la tua vita e a non arrenderti finché non raggiungi il tuo obiettivo!

Quando ripeti costantemente che sei in grado di ottenere qualsiasi cosa desideri, distogli la tua attenzione dai limiti.

Le convinzioni limitanti creano paure, preoccupazioni e pensieri negativi. E più rimani nella paura più attrai proprio ciò di cui hai paura.



Giorno 32



Riprogrammare la mente, è un lavoro quotidiano.
Posso! Ce la faccio!

ESERCIZIO DEL GIORNO

Chiudi gli occhi, rilassati, respira un po' più lentamente per qualche minuto e immagina di essere al sicuro e di poter avere tutto ciò che desideri. Lascia che questa sensazione ti riempia completamente.

Memorizzala.



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 32

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 32

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 33



Scegli un obiettivo che la tua mente possa accettare. Quando lo raggiungi, potrai alzare l'asticella.

Poniti obiettivi nei quali puoi credere.

Scriviti anche obiettivi grandi, ma soprattutto su quelli che senti alla tua portata in questo momento.

Scegli un obiettivo che la tua mente possa accettare. Quando lo raggiungi, potrai alzare l'asticella.

Se la situazione intorno a te sembra cambiare poco, impara a non agire in modo emozionale a ciò che accade.

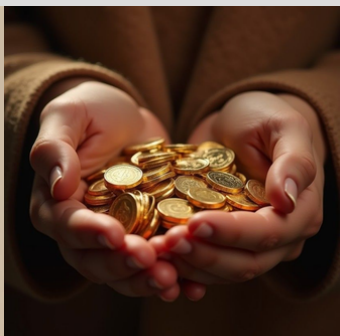
Ad esempio, se stai lavorando per arrivare a 2.000 euro al mese e ti capita una spesa imprevista, non arrabbiarti, non spaventarti e non disperarti.

Fai tre respiri profondi... oppure cinque... o anche venti, se serve.

Respira e tranquillizzati.



Giorno 33



Scegli un obiettivo che la tua mente possa accettare. Quando lo raggiungi, potrai alzare l'asticella.

Utilizza il Codice delle Emozioni (oppure EFT) per gestire le situazioni che ti creano stress.

Decodifica e libera le emozioni congelate legate a quegli eventi.

Quando ti sei calmato, quando sei tranquillo puoi passare al passo successivo:

inizia a creare nella tua mente l'immagine di ciò che desideri e applica l'effetto che anticipa la causa.

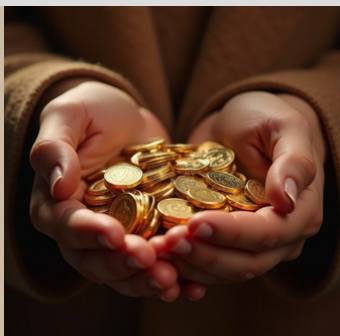
Sentiti come se il tuo obiettivo fosse già realizzato.

All'inizio dovrai imparare a vivere più nella tua immaginazione, senza reagire in modo emotivo a ciò che ti circonda. Ricorda: **ciò che stai osservando intorno a te è solo il risultato dei tuoi pensieri del passato.**

Per imparare a gestire le emozioni serve pazienza e tempo.



Giorno 33



Scegli un obiettivo che la tua mente possa accettare. Quando lo raggiungi, potrai alzare l'asticella.

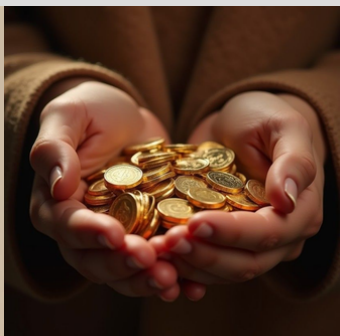
ESERCIZIO DEL GIORNO

Decodifica e libera le emozioni congelate legate alle situazioni stressanti utilizzando il Codice delle Emozioni.

- Posso liberare le emozioni congelate che bloccano l'arrivo del denaro nella mia vita?
- Posso liberare le emozioni congelate legate alle spese impreviste?
- Posso liberare le emozioni congelate legate alla sensazione di mancanza?
- Posso liberare le emozioni congelate legate alla sensazione di non meritare più denaro?
- Posso liberare le emozioni congelate legate alla bassa percezione del mio valore?



Giorno 33



Scegli un obiettivo che la tua mente possa accettare. Quando lo raggiungi, potrai alzare l'asticella.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Oppure, se preferisci lavorare con EFT (Emotional Freedom Technique), puoi ripetere frasi come:

“Anche se mi sono spaventato per la spesa imprevista, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.”

“Anche se non so ancora come pagarla, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.”

“Anche se mi sembra di fare un passo avanti e due indietro, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.”

“Anche se ora mi manca la fiducia, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.”

“Anche se ho perso di vista il mio obiettivo, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.”

Continua fino a portare a **0** l'intensità delle emozioni legate all'accaduto.

Sii specifico nel formulare le frasi e usa il linguaggio che usi normalmente nei tuoi pensieri.



Giorno 33

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 33

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



Giorno 34



Le emozioni negative fanno paura, e spesso la mente vorrebbe evitarle.

Ma la fortuna aiuta gli audaci.

Sii coraggioso, continua, vai avanti.

Come ottenere ciò che è importante per te quando hai paura e senti resistenze?

Se vuoi davvero qualcosa, se hai una visione grande, può capitare che tu ti senta terrorizzato. Questo accade quando desideriamo troppo oppure quando siamo troppo attaccati al risultato. Sono tutte **frequenze di separazione** tra te e ciò che vuoi manifestare.

A volte abbiamo paura di ottenere le cose che desideriamo. Perché?

Spesso questa paura non è nemmeno consapevole — semplicemente non te ne accorgi.

La causa risale ai **traumi del passato**, il più delle volte dell'infanzia, che diventano attivi nella vita adulta.

Forse da bambino c'era qualcosa che volevi davvero ottenere...

Forse stavi per riuscirci, ma poi ti è sfuggito.

Forse hai fallito nel raggiungere un obiettivo, oppure l'hai ottenuto e poi ti è stato tolto.

O ancora: ciò che desideravi è stato ridicolizzato, ignorato, dato a qualcun altro.

Forse sei stato respinto, abbandonato, umiliato, tradito o trattato ingiustamente.

A causa di queste situazioni hai provato impotenza, rassegnazione, delusione, dolore, tristezza. Non avevi gli strumenti per gestire quelle emozioni, quindi le hai congelate, accumulandole nel corpo.



Giorno 34



Le emozioni negative fanno paura, e spesso la mente vorrebbe evitarle.
Ma la fortuna aiuta gli audaci.
Sii coraggioso, continua, vai avanti.

Reprimere e nascondere le emozioni è un meccanismo di **autodifesa**. È il modo in cui la mente ti protegge, permettendoti di continuare a funzionare. Ma quelle emozioni incomplete, non portate alla consapevolezza, continuano a creare — inconsapevolmente — **la vita che non vuoi**.

Nell'età adulta, quando hai davanti a te una visione chiara di ciò che desideri — amore, successo, abbondanza, realizzazione — iniziano a riemergere tutte le **emozioni del passato** legate a esperienze simili.

Mentre insegui i tuoi desideri, all'improvviso possono riaffiorare dolore, delusione o paura: sono **memorie emotive** che chiedono di essere viste e liberate.

Inoltre, dentro di noi portiamo anche **memorie traumatiche ereditate dai nostri avi e memorie karmiche**.

Per questo ti consiglio di utilizzare il Codice delle Emozioni, uno strumento che ti permette di fare un lavoro **profondo, preciso e trasformativo**.

E questa è una **meravigliosa opportunità di guarigione**.

Un invito a sentire e a sciogliere finalmente quelle emozioni del passato che ti impediscono di ricevere ciò che desideri.



Giorno 34



Le emozioni negative fanno paura, e spesso la mente vorrebbe evitarle.
Ma la fortuna aiuta gli audaci.
Sii coraggioso, continua, vai avanti.

Ecco perché vale la pena **lavorare sui traumi**, liberando tutte le emozioni negative legate ad essi fino a portarle a zero. E continuare a farlo, ogni volta che riemergono dalle memorie cellulari.

Ricorda: per fare questo lavoro servono **coraggio e determinazione**.

Le emozioni negative fanno paura, e spesso la mente vorrebbe evitarle.

Ma la **fortuna aiuta gli audaci**.

Sii coraggioso, continua, vai avanti.

Stai facendo un ottimo lavoro.



Giorno 34

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 34

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 35



**Ricorda: questa è una sfida,
il tuo Viaggio del Guerriero della Luce.**

Durante il tuo percorso di crescita e manifestazione dell'abbondanza attraverserai tre stati fondamentali. Riconoscerli e accoglierli con consapevolezza ti permetterà di comprendere dove ti trovi e di continuare a evolvere con fiducia e amore verso te stesso.

1. Stato di Realizzazione

In questo stato stai andando a prendere ciò che vuoi veramente.

Hai una visione chiara, senti la spinta del cuore e sei sulla strada giusta per ottenere ciò che desideri. Stai realizzando i tuoi obiettivi.

Ed è proprio in questo momento che spesso **si innescano i traumi del passato.**

Cominci a sentirti male, emergono emozioni come tristezza, rimpianto, senso di perdita, sensazione di non meritare, mancanza di fiducia in te stesso, impotenza o piccolezza.

È come se una parte di te — quella che ha sofferto in passato — cercasse di proteggerti dal “rischio” di ottenere ciò che vuoi davvero.

Non temere: tutto questo è un segnale che **stai crescendo.** Stai toccando le vecchie ferite che ti separavano dall'abbondanza.



Giorno 35



**Ricorda: questa è una sfida,
il tuo Viaggio del Guerriero della Luce.**

2. Stato di Rilascio

Dopo che i traumi si sono innescati, può accadere che tu senta il bisogno di **fermarti** per un momento.

È naturale. È il momento di lasciare andare la corsa verso l'obiettivo e di **rivolgere la tua attenzione dentro di te.**

Permettiti di sentire ciò che emerge.

Crea uno spazio sacro solo per te, dove puoi respirare, ascoltarti, piangere, scrivere, meditare.

Sii presente con le tue emozioni senza giudicarle: lascia che escano, che si muovano, che si liberino.

Potrebbe essere un passaggio impegnativo, ma è qui che nasce la vera trasformazione.

Introduci l'amore per te stesso: amati anche quando ti senti fragile, spaventato o confuso.

Amati per il tuo impegno, per il coraggio di restare nel processo, per il fatto che **non ti sei arreso.**

Quando inizi ad accoglierti completamente, qualcosa dentro di te cambia.

I traumi cominciano a sciogliersi, l'energia riprende a fluire e senti che stai tornando più leggero, più libero, più autentico.



Giorno 35



Ricorda: questa è una sfida,
il tuo Viaggio del Guerriero della Luce.

3. Stato di Sospensione

È lo stato in cui, dopo aver provato emozioni difficili, ti fermi e smetti di proseguire verso i tuoi obiettivi.

Non vuoi soffrire, non vuoi sentire ancora dolore, e così entri in una fase di stasi.

Questo è lo **stato di sospensione**: uno spazio neutro in cui non avanzi, ma nemmeno guarisci.

È una trappola sottile che può farti credere di essere al sicuro, ma in realtà **blocca il tuo progresso**.

Non puoi arrenderti proprio ora.

Hai già fatto tanta strada, hai già trasformato tanto.

Ricorda: questa è una **sfida**, il tuo **Viaggio del Guerriero della Luce**.

Continua a camminare, anche a piccoli passi.

In palio c'è una **nuova vita**: piena di amore, consapevolezza e abbondanza.

Una vita che ti aspetta, e che tu **meriti pienamente**.



Giorno 35



Ricorda: questa è una sfida,
il tuo Viaggio del Guerriero della Luce.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Osserva a che punto del percorso ti trovi.
Sei nello stato di realizzazione, di rilascio o di sospensione?
Riconoscerlo è già un atto di potere e consapevolezza.



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 35

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 35

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 36



Ricorda: tutto ciò di cui hai davvero bisogno è AMORE.

Ti sei mai chiesto perché, nonostante tutto il tuo impegno, le tue frequenze sembrano abbassarsi di continuo?

La risposta è semplice: **non sopporti le emozioni negative**, le respingi, non vuoi sentirle.

Eppure, ciò che resisti... persiste.

Non vuoi stare male, cerchi di fuggire dal dolore, perché ancora non sai che **puoi liberare tutte le emozioni negative**. Sì, davvero: **hai questo potere.**

Le emozioni represses cercano sempre una via d'uscita e, se non vengono accolte, si trasformano in dipendenze, comportamenti automatici o abitudini malsane che offuscano la mente e indeboliscono la tua energia.

Ricorda: tutto ciò di cui hai davvero bisogno è AMORE. Amore per te stesso, per le tue emozioni, per ogni parte di te che ancora soffre.



Giorno 36



Ricorda: tutto ciò di cui hai davvero bisogno è AMORE.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Oggi ti porto con me in un viaggio speciale, un momento dedicato solo a te, per compiere un piccolo grande **miracolo interiore**.

Guarda e segui il video del giorno: alla fine troverai la meditazione guidata che ti aiuterà a ritrovare equilibrio, fiducia e amore per te stesso.

Falla ogni volta che senti **il vuoto d'amore**, quando la mente si perde o il cuore si chiude.

Lascia che questa pratica riallinei le tue frequenze e ti riporti a casa, dentro di te.



Giorno 36

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 36

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



Giorno 37



**Tutto ciò che accade opera sempre per il tuo massimo bene.
Dietro ogni maledizione c'è sempre una benedizione.**

E' normale che a volte perdi la frequenza dell'abbondanza. Importante che in questi momenti non ti fai prendere dal panico. Non cercare di rientrare nel flusso a tutti i costi: peggioreresti solo la situazione. Se ti senti come nelle sabbie mobili, non agitarti, resta fermo. Respira lentamente, tranquillizza la mente, rilascia le emozioni negative... riposa.

La maggior parte delle persone sottovaluta l'importanza del riposo e del sonno. Quando siamo stanchi e stressati le nostre frequenze scendono drasticamente e non possiamo creare nulla di buono da questi livelli di energia.

Riposa, dormi e ricorda: non conta tanto cosa fai, ma con quale qualità di energia agisci.

Se agisci stressato, stanco, disperato, arrabbiato, stremato non genererai abbondanza... creerai solo scarsità.

Dopo il riposo diventa molto più facile liberare le emozioni.

Ricorda:

Tutto ciò che accade opera sempre per il tuo massimo bene.

Oggi potresti non capire perché un evento ti sembri negativo... eppure, accade **PER TE**, non contro di te.

La mente limitata non riesce a vedere il disegno più grande della consapevolezza.

Ricorda: dietro ogni maledizione c'è sempre una benedizione.



Giorno 37

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 37

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 38



Ogni tuo desiderio è un ordine per l'universo.
Ottieni sempre ciò che chiedi.

Resta nella frequenza dell'abbondanza 24/7

Per risolvere definitivamente le tue difficoltà economiche, devi imparare a rimanere nella frequenza dell'abbondanza 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana.

È un processo che dipende dalla fiducia in te stesso e nell'Universo.

È un percorso di disciplina mentale, che si sviluppa giorno dopo giorno.

Pian piano impari a fidarti sempre di più, fino a quando la fiducia diventa così forte da impedirti di reagire automaticamente ed emotivamente a tutto ciò che accade nel mondo 3D.

Le situazioni sono sempre neutre.

L'immateriale crea il materiale attraverso il punto di osservazione:

- L'immateriale è l'energia dei tuoi pensieri e delle tue emozioni.
- Il materiale è ciò che accade nella tua vita.

Se dai alle situazioni un significato positivo, alla fine ti porteranno benefici.

Se decidi che qualcosa è positivo per te, lo sarà, perché sei tu a creare la polarità e le tue aspettative creano la tua realtà.

Lo stesso vale al contrario: se reagisci con preoccupazione, disperazione o aspettandoti il peggio, ogni tuo desiderio è un ordine per l'Universo.

Ottieni sempre ciò che chiedi.



Giorno 38



Ogni tuo desiderio è un ordine per l'universo.
Ottieni sempre ciò che chiedi.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Prima di dormire:

1. Porta il tuo corpo in **stato di rilassamento profondo**, rallentando il respiro e concentrandoti sull'atto stesso di respirare.
 2. Visualizza i tuoi obiettivi per qualche decina di secondi, **creando la sensazione come se fossero già realizzati**.
- Ricorda: la mente non può fare due cose insieme: stare nella frequenza dell'abbondanza e contemporaneamente nella scarsità.
- Se sei nella frequenza del tuo desiderio già realizzato, **non puoi essere separato da esso**.



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 38

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 38

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



Giorno 39



Tu sei importante, il tuo lavoro è fondamentale.

Quando sei nella frequenza dell'abbondanza, ti senti alla grande: sei felice, sicuro di te e sai che hai sempre più soldi di quanti ne hai bisogno.

È il momento giusto per fare acquisti!

Comprando cose nuove, spendendo in questo stato, stai facendo circolare l'energia del denaro.

Spendi sempre con gioia e riconoscimento per il lavoro degli altri: contadini, camerieri, commesse, artigiani, piccoli e medi imprenditori... tutti contribuiscono all'energia che ricevi.

Sii generoso: lascia qualche mancia in più, acquista i fiori dalla signora al mercato.

Con questo atteggiamento, creiamo un nuovo modo di spendere, costruiamo una nuova consapevolezza economica collettiva.



Giorno 39



Tu sei importante, il tuo lavoro è fondamentale.

Le menti di scarsità creano una popolazione di scarsità.
Le menti di abbondanza creano una popolazione che vive nel benessere e nell'abbondanza.

Ricorda: ogni piccolo passo che fai per aumentare la tua consapevolezza è un contributo per l'intera collettività.

Tu sei importante, il tuo lavoro è fondamentale.
Non puoi neanche immaginare l'impatto che avrà, sia nella tua vita sia in quella di chi ti circonda.

Io sono una visionaria: vedo il futuro che stai creando e ti ringrazio per il tuo impegno.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 39

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 39

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 40



Trova il tuo talento e mettilo al servizio degli altri.

Se dici sempre che **non hai soldi**, non avrai mai soldi.

In qualche modo, l'abbondanza dovrà **stare alla larga da te**: pagamenti imprevisti, lavori non ricompensati, perdite, guasti da riparare...

Ricorda: **l'energia va dove va l'attenzione**.

Se concentri la tua attenzione sulla scarsità, otterrai sempre più scarsità.

Non visualizzare i tuoi obiettivi quando sei immerso nella scarsità.

Prima **tranquillizzati**, riposa e **libera le emozioni negative**.

Poi ricomincia con la **gratitudine**.

Hai notato come siano aumentate le cose per le quali puoi essere grato rispetto all'inizio della sfida?

La gratitudine apre la mente e il cuore, preparando il terreno per nuove opportunità.

Quando sei tranquillo e grato, cominciano ad arrivarti intuizioni su come trovare nuove fonti di guadagno:

- potresti scoprire di poter vendere qualcosa,
- o di poter fare qualcosa che ti piace e trovare persone disposte a pagarti per questo.

Il tuo compito è trovare il tuo talento e metterlo al servizio degli altri.

Quando sei nell'abbondanza, tranquillo e fiducioso nelle tue potenzialità, inizi a osare, proporre le tue idee e cogliere le opportunità che ti si presentano.

Per ottenere risultati diversi, devi fare qualcosa che non hai mai fatto prima.

Non permettere alla tua mente critica di sabotare le tue idee: sii più veloce di lei, osa!



Giorno 40



Trova il tuo talento e mettilo al servizio degli altri.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Scrivi tutte le idee che ti vengono in mente e comincia a realizzarle. Non aspettare il momento perfetto: agisci ora, anche con piccoli passi. Abbi il coraggio di provare, di sbagliare, di imparare. Ricorda: **chi non rischia non beve lo champagne!**



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 40

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 40

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

