

Exercise book

Giorni 41-50

Sfida dei 90 giorni:
Sblocca il flusso dell'abbondanza

Urszula Smolinska



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 41



Se vuoi scoprire i segreti dell'universo pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione.

Tutto è energia che vibra ad una determinata frequenza, anche noi siamo un campo energetico che vibra in modo specifico.

Anche l'abbondanza e il denaro sono energia, frequenza e vibrazione.

Lavorando con i compiti di questa sfida, ti stai impegnando per gestire la tua **frequenza dell'abbondanza**, creando la connessione tra il tuo stato vibrazionale attuale e quello ideale — quello che desideri.

L'energia va dove va l'attenzione.

Ciò che carichi di energia cresce. La tua nuova vibrazione, la tua nuova frequenza, è una tua conquista che rimane per sempre con te. Potrai ancora vivere nella tua realtà 3D momenti di sfida: potresti perdere denaro, un lavoro o non ottenere la promozione tanto desiderata.

Ma anche se accadesse, **tu non sei più la stessa persona di prima**: riparti da un altro livello, un altro grado di frequenza e di consapevolezza!



Giorno 41



Se vuoi scoprire i segreti dell'universo pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione.

Il tuo “collegamento” con l’abbondanza è più forte e stabile — del 10, 20 o anche 30% in più.

Ecco perché ne vale la pena!

Sperimenta, impegnati, ricordati: è un allenamento. Col tempo diventerai sempre più abile a sintonizzarti con la **frequenza dell’abbondanza**.

Non pensare solo alle cose materiali, che vanno e vengono: pensa alla **frequenza** che stai imparando a mantenere. Questa, nessuno potrà mai portartela via!

I grandi uomini e donne di successo, hanno imparato proprio questo.

La tua VERA RICCHEZZA è la tua consapevolezza, la frequenza dell’abbondanza!

È tua, e nessuno potrà mai togliertela!



Giorno 41

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 41

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 42



Le situazioni si ripetono quando nel tuo subconscio continuano a girare le stesse convinzioni limitanti.

Perché mi trovo sempre nelle stesse situazioni?

Le situazioni si ripetono quando nel tuo subconscio continuano a girare le stesse convinzioni limitanti. Queste convinzioni generano emozioni negative che, in modo automatico, tendi a respingere perché fanno male.

La chiave per un cambiamento radicale è comprendere questi meccanismi, portarli alla consapevolezza, trasformare le convinzioni limitanti in convinzioni potenzianti e liberare le emozioni negative “intrappolate” nel tuo sistema energetico.

Ricorda: i compiti della sfida vanno fatti tutti i giorni. Stai continuando a lavorare con il Codice delle Emozioni (o con EFT)?



Giorno 42



Le situazioni si ripetono quando nel tuo subconscio continuano a girare le stesse convinzioni limitanti.

Esempi:

Vuoi tanto raggiungere i tuoi obiettivi, ma da bambino sei stato respinto e deriso dai tuoi compagni. Nella vita adulta, questa esperienza si traduce in una paura profonda: non inizi nemmeno, perché temi di essere respinto, di fallire, di essere deriso.

Vuoi essere apprezzato e riconosciuto al lavoro, ma da piccolo, quando hai fatto il disegno più bello della tua vita, nessuno ti ha creduto. I tuoi amici hanno detto che era troppo bello per essere tuo, che avevi mentito, che lo avevi copiato o rubato.

Da adulto, desideri il riconoscimento, ma dentro di te si riattiva la sensazione di **non essere abbastanza**, di essere deriso, criticato o giudicato.

Amare sé stessi non significa nascondersi dalle emozioni negative, ma portarle alla consapevolezza, liberarle e trasformarle.



Giorno 42

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 42

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



Giorno 43



Per avere ciò che desideri, devi iniziare a sentirti come la persona che ha già raggiunto ciò che vuole.

L'effetto che anticipa la causa.

Per avere ciò che desideri, devi iniziare a sentirti come la persona che ha già raggiunto ciò che vuole.

Rifletti:

Vuoi trovare un nuovo lavoro?

Come ti comporteresti se l'avessi già?

Che cosa faresti di diverso ogni mattina?

Con quale sensazione ti sveglieresti?

Come ti presenteresti al lavoro?

Che vestiti indosseresti?

E dopo il lavoro? E durante il fine settimana?

Come trascorreresti i tuoi weekend se avessi già il tuo nuovo lavoro?

E se oggi guadagnassi la cifra che hai tra i tuoi obiettivi?

Come cambierebbe la tua spesa quotidiana?

Quante volte usciresti a mangiare fuori?

Dove andresti? Sempre negli stessi posti o proveresti qualcosa di nuovo, di diverso?

E dove sceglieresti di andare in vacanza?

Più a lungo riesci a rimanere nella frequenza dell'effetto che anticipa la causa, più facilmente realizzerai i tuoi obiettivi.



Giorno 43



Per avere ciò che desideri, devi iniziare a sentirti come la persona che ha già raggiunto ciò che vuole.

ESERCIZIO DEL GIORNO

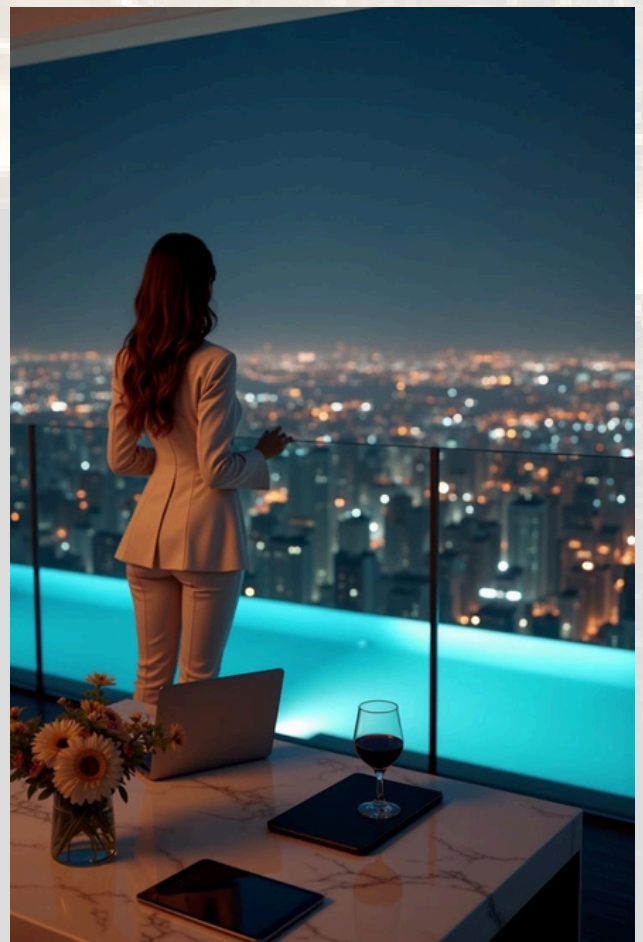
Che cosa puoi fare già oggi di concreto per agire come la nuova versione di te stesso?

Ricorda:

Se fai sempre le stesse cose, otterrai sempre gli stessi risultati.

Oggi agisci in modo nuovo, fai qualcosa di diverso.

Comportati come una persona che **ha già il lavoro nuovo**, come una persona che **già guadagna di più**.



Giorno 43

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 43

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 44



Per agire in modo quantico, e creare la realtà che desideri, devi andare oltre la mente razionale.

La mente vive nella separazione: vuole le prove per credere.

Questo è il più grande inganno.

La fisica quantistica ci insegna che l'intenzione dell'osservatore influenza ciò che osserva.

Per agire in modo quantico, e creare la realtà che desideri, devi andare oltre la mente razionale. Devi creare la tua nuova realtà nella tua immaginazione, crederci fermamente e non spostarti da lì finché non si realizza – finché non avviene il salto quantico.

Non mortificarti, non essere severo con te stesso, se qualcosa ancora non funziona.

Stai imparando, ti stai esercitando, **concediti tempo.**

Per decine di anni ti hanno insegnato “la razionalità”. Ti hanno detto di scendere dalle nuvole, di essere realista, che le cose non funzionano come vorresti, che bisogna adattarsi alle regole dettate dagli altri, che la vita è fatta così.

E normale, quindi, che ti risulti difficile cambiare il tuo modo di pensare.



Giorno 44



Per agire in modo quantico, e creare la realtà che desideri, devi andare oltre la mente razionale.

La mente, in automatico, cade nei vecchi condizionamenti e dimentica facilmente che **tutto nasce dentro**— ciò che vediamo fuori è solo **il riflesso dei nostri pensieri**.

Quando hai **compreso, memorizzato e invertito la tua visione delle cose**, hai compreso il **paradigma fondamentale: l'ambiente esterno è la fotocopia dei nostri pensieri**.

Datti tempo affinché questo nuovo modo di percepire la realtà diventi naturale per te. A quel punto sarai più abile nell'osservare e trasformare i tuoi pensieri, sarai meno schiavo della tua stessa mente, sarai più consapevole.

L'energia va dove va l'attenzione!

Devi trasformare completamente il vecchio modo di pensare che hai avuto per 30, 40, 50 anni o più.

Per attrarre l'abbondanza devi credere di essere una persona benestante.

Continua a nutrire di energia questa nuova versione di te stesso!

Giorno 44

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 44

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 45



L'amore per te stesso e la comprensione dei meccanismi della mente sono fondamentali per il processo del cambiamento.

Quando ami te stesso e ti metti al primo posto, riconoscendo che sei la persona più importante per te, e ti riempi d'amore, tutta la tua vita comincia a cambiare in meglio.

L'Universo ti risponde sempre con la stessa tua frequenza: se vibri amore attrai amore. Amore come frequenza, amore come energia.

Quando sei nella frequenza dell'amore, sei nella pienezza, nella pace, nella libertà, nell'abbondanza.

Dove c'è l'amore, non c'è spazio per la scarsità.

Una delle convinzioni limitanti più dannose per la nostra vita è "non sono abbastanza".

Quando credi di **non essere abbastanza**, credi anche di non meritare le cose belle della vita.

E quando non credi di meritare, finisci per **sabotare inconsciamente** tutti i tuoi sforzi, anche quelli più sinceri.



Giorno 45



L'amore per te stesso e la comprensione dei meccanismi della mente sono fondamentali per il processo del cambiamento.

Come puoi ricordare, le convinzioni risiedono nel livello della mente subconscia, che è molto più potente della mente razionale.

Per questo, anche se ti impegni razionalmente per raggiungere i tuoi obiettivi, se nel profondo non credi di essere abbastanza, **non riuscirai a portarli a termine**. Si presenteranno sempre **imprevisti, situazioni negative o coincidenze "sbagliate"**, che ti riporteranno a confermare la vecchia credenza: "Non sono abbastanza."

L'amore per te stesso e la comprensione dei meccanismi della mente sono fondamentali per il processo del cambiamento.

Sono la base del tuo nuovo modo di vivere, di creare e di manifestare.



Giorno 45



L'amore per te stesso e la comprensione dei meccanismi della mente sono fondamentali per il processo del cambiamento.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Rifletti e scrivi le risposte nel tuo quaderno:

- che cosa desideri e ancora non riesci ad ottenere?
- quali erano le opinioni o le regole nella tua infanzia quando si trattava di meritare qualcosa?
- credi di meritare abbondanza?
- credi di meritare di vivere bene?
- qual è il senso della tua vita? Qual è il suo significato profondo?
- che cosa senti davvero di meritare?



Giorno 45

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 45

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



Giorno 46



Il denaro è una forma di energia. Più elevi la tua frequenza, più energia generi.

La tua vita è lo specchio dei tuoi pensieri.

Osserva ciò che succede nella tua vita... e saprai ciò che pensi.

Se ancora non sei entrato nel flusso dell'abbondanza, significa che dentro di te ci sono ancora pensieri di dubbio, paura o scarsità.

Ricorda:

Ognuno può avere tanti soldi!

Il denaro è una forma di energia. Più elevi la tua frequenza, più energia generi. Più energia doni agli altri, più energia torna da te - anche nella forma di denaro.

Attenzione:

Per donare l'energia di qualità, devi prima ripulire i tuoi pensieri e le tue emozioni.

Se vibri odio, gelosia, competizione, giudizio, critica, lamento, pretese, arroganza o rabbia - sia verso te stesso che verso gli altri - **NON** stai emanando l'energia di qualità.

Puoi anche donare con un sorriso stampato sulle labbra, ma se sotto quel sorriso si nascondono le emozioni di contrazione, **non funzionerà mai!**

Ricorda: l'energia non mente mai. L'energia non può essere ingannata.

Anche se ti sforzi di apparire gentile o amorevole, se dentro di te albergano emozioni di contrazione, **la legge di attrazione non risponderà come desideri.**

Non puoi ingannare la Legge Universale dell'Energia.



Giorno 46



Il denaro è una forma di energia. Più elevi la tua frequenza, più energia generi.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Mettiti in discussione e osserva la tua vita con sincerità.
Dove ancora non sta funzionando? Che cosa ti sta comunicando questa situazione sui tuoi pensieri? Quali pensieri possono aver creato questa realtà?
Scopri il meccanismo e inizia a cambiarlo consapevolmente.

Importante:

Siamo esseri complessi. Ci sono aree della vita che possono influenzare indirettamente il tuo rapporto con l'abbondanza. Per questo, il lavoro su di sé si fa sempre a 360 gradi.



Giorno 46

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 46

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



Giorno 47



I soldi sono meravigliosi, più li ami più vorranno restare con te.

Non usare mai parola “risparmiare”. Dietro questa parola si nascondono convinzioni limitanti. Risparmia chi si prepara per il fatto che i soldi potrebbero mancare, chi teme gli imprevisti, chi sente il bisogno di assicurarsi per ogni evenienza.

Risparmiare significa vibrare la frequenza della mancanza e della scarsità.

Risparmiare è avere paura che possa arrivare il momento in cui sarai senza soldi o ne avrai necessità.

Risparmiare significa creare congetture sul futuro, aspettarsi il peggio e voler proteggersi in caso di necessità.

Queste sono le tue aspettative, le tue frequenze.

Tutto ciò che pensi, lo emani energeticamente.

E poiché l’Universo ti restituisce sempre ciò che ti aspetti, vibrando nella paura di perdere denaro, attiri situazioni che confermano quella paura: imprevisti, spese impreviste, perdite di lavoro, difficoltà economiche o eventi che ti costringono... a risparmiare di nuovo.

Ricorda:

Attrai sempre ciò che vibri. Se aspetti, attirerai situazioni in cui dovrai continuare ad aspettare. Se ti arrabbi, attirerai circostanze che ti faranno arrabbiare ancora di più.

Se risparmi per paura, attirerai condizioni che ti costringeranno a risparmiare.

Ciò che vibri attrai.



Giorno 47



I soldi sono meravigliosi, più li ami più vorranno restare con te.

Invece di “devo risparmiare”, installa dentro di te convinzione:

Ho sempre più soldi di quanti ne ho bisogno.

Quando hai sempre più soldi di quanti te ne servano, per la tua mente “sempre” significa davvero sempre: avrai sempre denaro!

I soldi esistono per farti stare bene, per migliorare la tua vita. Se li trattiene, comunichi all’Universo che hai paura di perderli. Ma se spendi con gioia, se compri con gratitudine, fai circolare l’energia dell’abbondanza, e questa tornerà a te moltiplicata.

Ho sempre più soldi di quanti ne ho bisogno.

A volte servono cifre più grandi per realizzare obiettivi.

In questi casi, non “risparmiare”: **metti da parte** con intenzione e gioia per un obiettivo concreto: una casa, un’auto, nuovi mobili, un viaggio.

I soldi sono meravigliosi, più li ami più vorranno restare con te.

Spendi sempre con la convinzione che torneranno a te moltiplicati.

Il miglior consiglio per uscire dalla scarsità e attrarre più denaro: Sii grato per tutto ciò che è già arrivato nella tua vita in questi 46 giorni e fidati dell’Universo.

Osserva **come ti senti** quando compri. Non puoi avere paura Non puoi comprare per **riempire un vuoto emotivo** o per apparire.

Comprare per sentirti meglio o per dimostrare qualcosa significa **vibrare nella scarsità. Spendere con gioia è completamente diverso.**



Giorno 47

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

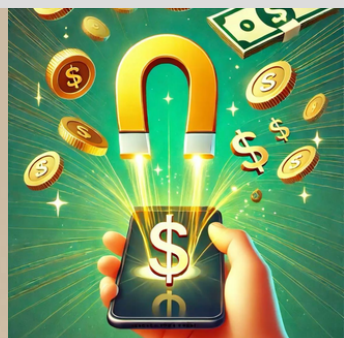
Giorno 47

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 48



Apprezza te stesso, incoraggiati, riconosci il tuo impegno. Diventa il tuo miglior amico, il tuo più grande sostenitore.

Leggere libri o acquistare corsi senza applicare ciò che hai appreso non porterà mai a risultati concreti!

Ci sono persone che hanno comprato i miei corsi e non si sono mai messe in gioco. Alcune di loro hanno detto che “non funziona”, altre si sono rifatte vive dopo un anno o due, disperate, perché le loro vite andavano a rotoli peggio di prima.

Ricorda: non serve a nulla comprare libri o corsi se non ti applichi davvero. Se lo fai, stai solo illudendo te stesso. La tua mente ti sta prendendo in giro!

È come andare dal nutrizionista per farsi preparare un piano alimentare perfetto e continuare a mangiare le stesse cose che ti hanno fatto ingrassare.

Questa sfida funziona alla grande e porta cambiamenti profondi a chi si applica, a chi si impegna con costanza!

Ricorda: l'unica persona che può cambiare i tuoi pensieri sei tu!

Nessuno può farlo al tuo posto. Sei tu che vivi 24 ore al giorno dentro la tua testa, solo tu conosci i tuoi pensieri.

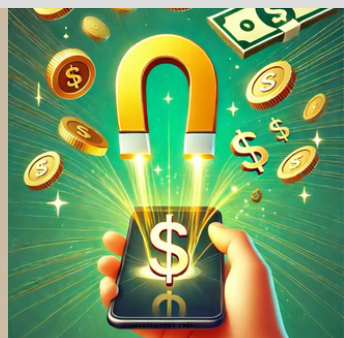
Solo tu puoi trasformarli.

È come in palestra: puoi anche avere un personal trainer che ti indica gli esercizi migliori, ma l'allenamento lo devi fare tu.

Apprezza te stesso, incoraggiati, riconosci il tuo impegno. Diventa il tuo miglior amico, il tuo più grande sostenitore.



Giorno 48



Apprezza te stesso, incoraggiati, riconosci il tuo impegno. Diventa il tuo miglior amico, il tuo più grande sostenitore.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Durante la giornata, anche se sei di corsa, fermati almeno tre volte. Metti la mano sul cuore e ripeti tre affermazioni positive sui soldi. Ripeti spesso a te stesso: “ce la sto facendo. Sto facendo piccoli passi verso grandi risultati.”



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 48

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 48

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



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 49



Il segreto sta nell'emozione.

Il segreto sta nell'emozione.

Il pensiero è fugace e spesso agisce sotto il livello della nostra consapevolezza.

Le emozioni sono segnali che rivelano ciò che pensi e credi a livello profondo. Alle emozioni di ottava bassa, emozioni di contrazione, appartengono i pensieri di separazione, di mancanza e di scarsità. Sono tutte quelle emozioni che si collocano sotto il livello del coraggio, nella scala dei livelli di coscienza del Dr. 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	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 49



Il segreto sta nell'emozione.

Ricorda: questi pensieri non sono veri.

Quando appaiono nella tua vita, significa che sei caduto nell'illusione della mente!

Il tuo compito è rimanere nelle emozioni di ottava alta, di espansione, cioè dal livello del coraggio in su.

Quando accade qualcosa di imprevisto, **il tuo primo compito è di tranquillizzarti e riallineare le tue frequenze. Solo dopo intraprendi le azioni concrete.**

Non agire mai quando sei nel panico, nella paura, nella rabbia o nella necessità. Prima tranquillizzati e solo dopo agisci in modo consapevole.

Perché se agisci da un basso livello di consapevolezza, i risultati porteranno pochi benefici. Se agisci dal livello della paura crei le situazioni che ti fanno avere più paura. Se agisci dalla paura, creerai situazioni che generano altra paura.

Se agisci dalla mancanza, attirerai ancora mancanza.

Per entrare nella frequenza dell'abbondanza, fai le cose che ti faranno sentire abbondanza.

Non devi cominciare dalle cose grandi. Puoi anche prendere il miglior caffè del posto in cui vivi può farti sentire ricco!



Giorno 49



Il segreto sta nell'emozione.

ESERCIZIO DEL GIORNO

Osserva le persone benestanti: come si muovono, come si comportano, come parlano, come vivono? Abitua i tuoi 5 sensi all'abbondanza.

Quando le cose “speciali” diventeranno normali per i tuoi cinque sensi, il tuo subconscio smetterà di sabotarti.

E come sempre: fai attenzione alle emozioni. Mentre osservi l'abbondanza negli altri, devi provare piacere, gioia, ammirazione sincera.

Se invece emergono emozioni come invidia, disprezzo, senso di inferiorità o la sensazione che “non fa per te”, significa solo che hai ancora un po' di lavoro interiore da fare.



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 49

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 49

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



Giorno 50



Il tuo benessere è fondamentale per la qualità della tua vita. Sei la persona più importante della tua vita!

Osserva le tue conversazioni con i tuoi cari, con la tua famiglia e con gli amici più stretti.

Come sono cambiati i vostri rapporti dall'inizio della sfida?

Quando alzi le tue frequenze, stai cambiando te stesso, e con te cambia anche la tua vita. Di conseguenza, cambiano le tue relazioni.

Può succedere che alcune persone, pian piano, escano dalla tua vita: semplicemente non siete più in sintonia. Hai cambiato la tua frequenza, mentre loro sono rimaste dove erano; non siete più "sulla stessa lunghezza d'onda".

Non preoccuparti: non è né un fatto positivo né negativo, è naturale.

Rimani sereno e vedrai che nella tua vita appariranno persone nuove, più allineate alla tua nuova versione di te stesso.

Datti tempo. Prenditi cura dei tuoi livelli di energia.

Il tuo benessere è fondamentale per la qualità della tua vita. Sei la persona più importante della tua vita!

Prenderti cura di te. Non devi cambiare nessuno e non devi salvare nessuno. **L'unica persona su cui puoi esercitare davvero il tuo potere sei tu!** Lascia stare gli altri, lascia che facciano le loro scelte: non devi convincere, cambiare o insegnare nulla a nessuno.

Lavora su di te. Quando avrai trasformato te stesso e di conseguenza la tua vita sarà cambiata, chi è pronto spontaneamente da te e ti chiederà come hai fatto.

Questo si chiama **guidare con l'esempio**: lavoro su di me, porto cambiamenti nella mia vita, e solo allora, posso ispirare agli altri - ma solo se me lo chiedono.



Giorno 50



Il tuo benessere è fondamentale per la qualità della tua vita. Sei la persona più importante della tua vita!

ESERCIZIO DEL GIORNO

Rispondi sinceramente:

Ti capita di voler cambiare qualcuno o una situazione?

Ti capita di voler avere ragione a tutti i costi?

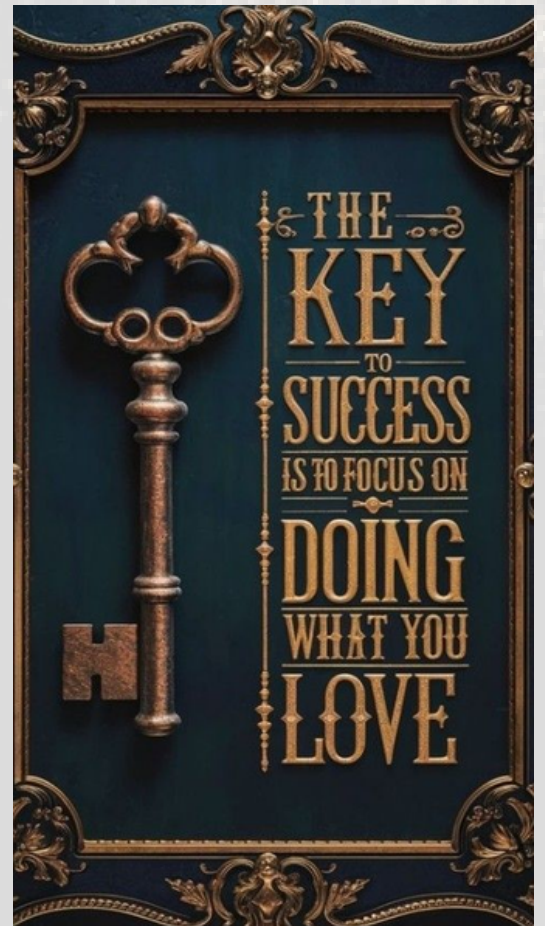
Ti infastidisce che le persone intorno a te non capiscano?

Ti arrabbi perché gli altri non cambiano?

Se hai risposto “sì” anche a una sola di queste domande, significa che stai ancora dando

il tuo potere interiore all'esterno di te.

Continua a lavorare su di te, con fiducia e pazienza.



Giorno 50

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



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Giorno 50

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

