

# Exercise book

## Giorni 51-60

Sfida dei 90 giorni:  
Sblocca il flusso dell'abbondanza

Urszula Smolinska



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 51



**Sei tu che crei la tua realtà. Viviamo nel Campo Quantico delle Infinite Possibilità.**

**Sei tu che crei la tua realtà. Viviamo nel Campo Quantico delle Infinite Possibilità.**

Tutto esiste come probabilità e tu, in qualità di osservatore, determini ciò che può realizzarsi.

La maggior parte delle persone non riesce a manifestare l'abbondanza economica perché non crede che sia possibile. Ma il Campo Quantico non giudica e non discrimina. Sei tu a decidere cosa vuoi vedere nella tua vita. Sei tu la fonte della tua ricchezza. L'energia va dove va l'attenzione: quando scegli di focalizzarti sull'abbondanza, crei l'abbondanza. Scegli in modo consapevole di determinare la probabilità dell'abbondanza. Ricorda: ogni tuo desiderio è un ordine per l'universo!

**Non ascoltare le persone negative, non ascoltare chi dice che la legge di attrazione non funziona.**

Ignora chi ti critica, chi ti dice che non funziona, chi ti invita "tornare con i piedi per terra". Sono persone che abbassano le tue frequenze e ti fanno dubitare di ciò che stai facendo.

Ricorda: solo i più forti vincono! Tira fuori la tua determinazione, la tua grinta. Sei tu a dettare le tue regole al mondo. L'universo risponde a ciò che credi e a ciò che desideri. Resta fermo sui tuoi obiettivi, resta nella frequenza dell'abbondanza.



# Giorno 51



**Sei tu che crei la tua realtà. Viviamo nel Campo Quantico delle Infinite Possibilità.**

Evita le persone negative, quelle che si sentono sfortunate o che si aspettano o pretendono che qualcuno o qualcosa le aiuti o le salvi. Sono pronte a giudicare e criticare, cercano di sminuirti per sentirsi superiori. Non cadere in questo tranello! Ti stanno solo mostrando che hai ancora lavoro da fare... su te stesso.

**Non attrai mai ciò che disprezzi.**

Se disprezzi il denaro e le persone che vivono nell'abbondanza, respingerai l'abbondanza dalla tua vita. A un livello profondo, vogliamo essere persone "buone": se consideri cattive le persone benestanti, la tua mente subconscia farà di tutto per impedirti di diventare come loro.

**Ascolta tutte i miei video con attenzione! Sono parte fondamentale del processo del cambiamento.**

Ascoltali anche più volte, a distanza del tempo. Prendi appunti, fai gli esercizi, verifica le tue convinzioni limitanti.

Se hai già completato il primo livello del Metodo MCA (Comando MCA), conosci il test kinesiologico e puoi verificare direttamente ciò che si nasconde nella parte più profonda della tua mente. Se non lo conosci ancora, segui la tua intuizione.



# Giorno 51

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 51

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



# Giorno 52



**Le persone benestanti investono i loro soldi in corsi e formazione continua per evolvere e generare ancora più ricchezza.**

Le persone benestanti investono i loro soldi in corsi e formazione continua per evolvere e generare ancora più ricchezza.

Non smettono mai di imparare e questo dimostra la loro umiltà. Al contrario, le persone che vivono nella scarsità giudicano chi è benestante, li ritengono egoisti e pensano di avere ragione: si credono sagge. Riesci a vedere l'assurdità della situazione e le credenze dettate dall'opinione pubblica?

Le persone benestanti si formano costantemente e pensano come moltiplicare il loro denaro.

**Impara sempre da chi ha ciò che tu desideri e da chi sa ciò che tu vuoi sapere.**

Non chiedere mai consigli ad amici o familiari che non hanno raggiunto ciò che vuoi raggiungere tu: te lo sconsigliarono, cercheranno di dissuaderti. Le persone intorno a te - familiari, vecchi amici - fanno parte delle tue vecchie frequenze. Se vuoi elevarle e cambiare la tua vita, devi ispirarti a chi vibra più in alto, devi ascoltare chi crede in te e nel tuo potenziale.



# Giorno 52



**Le persone benestanti investono i loro soldi in corsi e formazione continua per evolvere e generare ancora più ricchezza.**

**Il tuo VERO potenziale è enorme, e non basterebbe una vita intera per scoprirlo fino in fondo!**

Diventa una persona che ha sempre denaro, a tutte le ore del giorno e della notte. Alzati dal letto come qualcuno che ha più soldi di quanti ne possa spendere. Vai a dormire come una persona che ama il denaro, e il denaro ama lei. Ricorda: l'abbondanza è una frequenza.

Comincia a pensare e ad agire come la nuova versione di te stesso.

**Se hai iniziato da poco a lavorare sull'abbondanza economica in modo consapevole, non cercare prove che "funzioni".**

Ogni volta che cerchi conferme, segnali o dimostrazioni, rallenti il processo. Questo accade perché, a un livello profondo, non hai ancora abbastanza fiducia in te stesso, nella vita e... nella legge di attrazione. Voler avere un segnale è il tipico atteggiamento della mente, che vuole vedere per credere. Ricordi? **La mente crede quando vede, il cuore crede e crea.**



# Giorno 52



**Le persone benestanti investono i loro soldi in corsi e formazione continua per evolvere e generare ancora più ricchezza.**

Continua a lavorare sul tuo modo di pensare, abbi fiducia, e i cambiamenti arriveranno quando meno te lo aspetti.

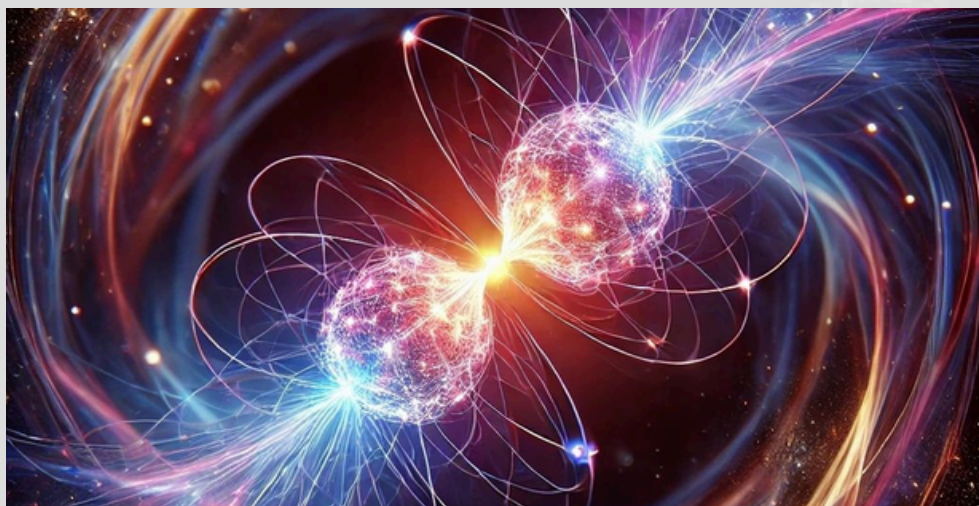
Quando ciò che hai desiderato si manifesterà, ti accorgerai del miracolo che hai creato:

**Il tuo cuore ha creduto in pensieri ai quali la tua mente non credeva!**

Invece di creare congetture e preoccupazioni “quando accadrà, quando arriverà, quando si realizzerà” resta nella frequenza dell’abbondanza. Mantieni nella tua mente: ho sempre più soldi di quanti ne ho bisogno.

Inizia da questo e permetti che accada.

**Applica l’effetto che anticipa la causa: sentiti come se fosse già accaduto... e l’invisibile diventerà visibile.**



**METODO MCA**

MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 52

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

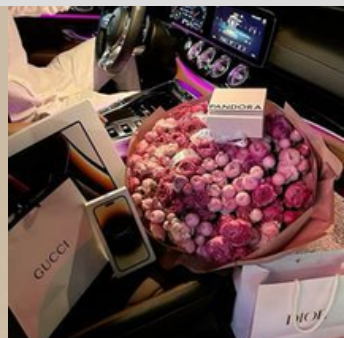
# Giorno 52

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 53



**Quando sei nella frequenza dell'abbondanza non hai paura di spendere.**

La sensazione che provi mentre acquisti qualcosa o paghi le bollette ti mostra chiaramente se sei pronto a ricevere di più. Se hai paura di spendere, blocchi il flusso. La paura di spendere è il segnale che ancora credi che il denaro possa mancare, che non ti sei ancora stabilizzato nella frequenza dell'abbondanza e che vivi ancora nella scarsità.

**Non puoi attrarre ciò che desideri se la tua attenzione è focalizzata sulla mancanza.**

Devi credere che i soldi ci sono e ci saranno sempre.  
**L'energia va dove va l'attenzione.**

Ritorna a concentrarti su ciò che hai e apprezza ciò che hai. Hai visto i video dove ho raccontato che mi sentivo ricca potendomi permettere tutti i caffè che volevo? Ritorna nella frequenza dell'abbondanza apprezzando le piccole cose.

Per che cosa sei grato oggi?

Ciò che carichi di energia aumenta nella tua vita.

Per ritrovare tranquillità, stabilità e sicurezza, guarda il video e poi fai la meditazione di radicamento alla terra. Puoi ripeterla ogni volta che senti paura.



# Giorno 53

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 53

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



# Giorno 54



Quando devi fare una scelta, falla sempre dal livello del cuore.

Quando devi fare una scelta, falla sempre dal livello del cuore.

Usa la tua intuizione, non l'istinto.

Ricorda: tutti i pensieri negativi e tutte le emozioni negative provengono dalle paure della mente separata. Non sono veri. Tutto ciò che appartiene ai bassi livelli di consapevolezza (i livelli sotto il coraggio nella scala del dott. Hawkins) non è la verità.

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 54

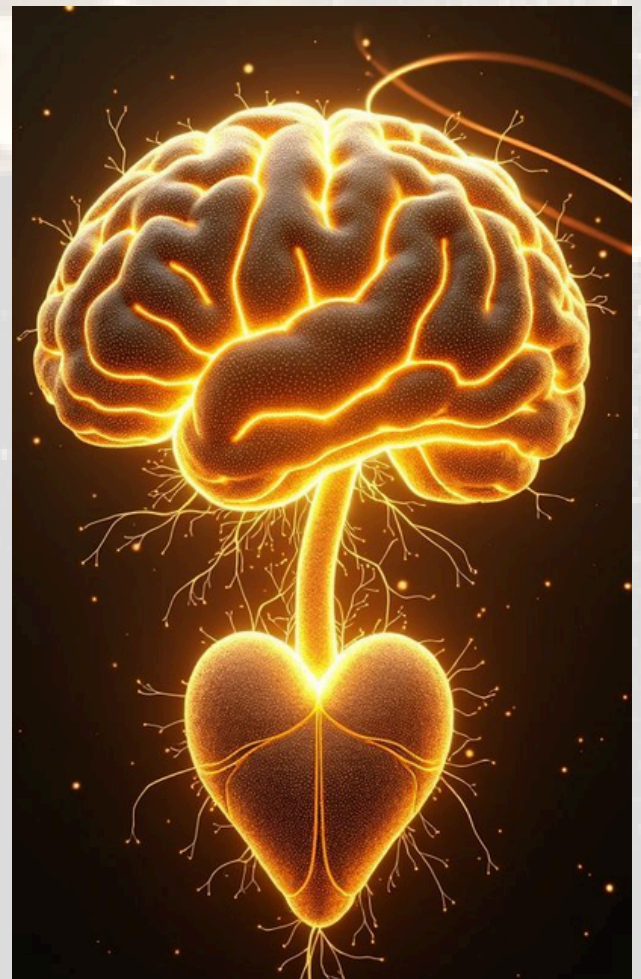


**Quando devi fare una scelta, falla sempre dal livello del cuore.**

Alza le tue frequenze, rimani nella pace, nella tranquillità, nel tuo silenzio interiore. E solo dopo prendi le tue decisioni.

Attenzione: se hai bisogno di fare scelte veloci, se “non hai tempo per decidere”, significa che sei nell’illusione della mente. Sei già caduto nel suo tranello.

Per esempio: “Urszula, ho bisogno di fare una sessione urgente con te prima di dopodomani, prima di questo evento importantissimo per me.” Se sei nell’urgenza sei già nell’illusione. Il bisogno è scarsità, è mancanza. Non puoi uscire dalla mancanza cercando di essere più veloce! Ricorda: è la mente che DEVE, che ha fretta, che deve prendere decisioni “vitali”. Il cuore, l’anima-cuore, sussurra piano, non ha mai fretta e non vive mai nel bisogno.



# Giorno 54



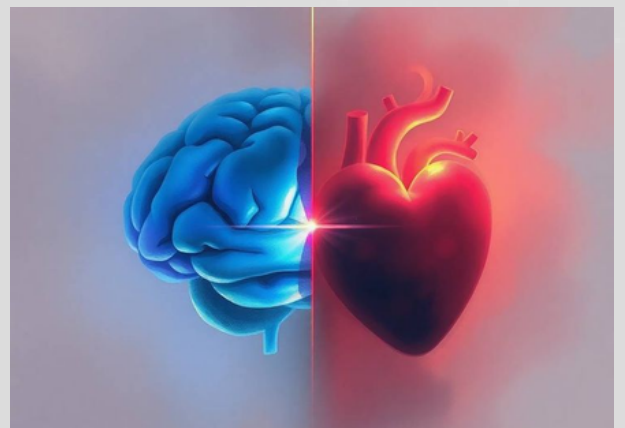
Quando devi fare una scelta, falla sempre dal livello del cuore.

Quando evolvi passi attraverso **tre fasi**:

1. **Ho bisogno** – sei nella separazione della mente, nei programmi di sopravvivenza, nella scarsità
2. **Voglio** – desideri qualcosa, cominci ad attrarre in modo consapevole, gestisci le tue frequenze... ma devi far attenzione a non desiderare troppo. Desiderare troppo crea separazione e mancanza, perché affermi che non hai ciò che vuoi.
3. **Scelgo** – sei un creatore consapevole e scegli con tranquillità e naturalezza dal Campo Quantico delle Infinite Possibilità. Riconosci il tuo potere interiore e ti diverti a creare ciò che desideri.

Continua a studiare, fare corsi, leggere libri. Alza la tua consapevolezza, eleva le tue frequenze, approfondisci le tue conoscenze.

**Applica, trasforma, cambia.**



# Giorno 54

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 54

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 55



**Vince sempre l'energia più forte.**

**Vince sempre l'energia più forte.**

Se i tuoi famigliari o amici ti tirano giù, se le loro opinioni ti feriscono o ti fanno sentire inadeguato, incapace, impotente, impaurito o arrabbiato, significa che devi lavorare sulla percezione del tuo valore. Significa che la tua autostima è bassa e che non ti rispetti e non ti ami abbastanza.

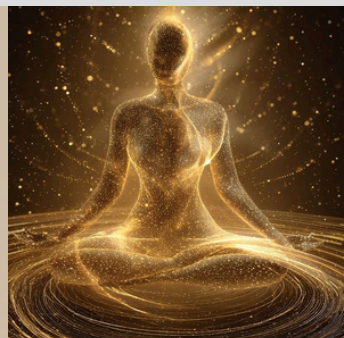
Ricorda: più ami te stesso, più sei convinto delle tue capacità e del tuo valore, più il meglio fluirà nella tua vita. Più elevi le tue frequenze, più sarà forte la tua energia... e nessuno oserà dirti nulla.

**I soldi amano le persone forti!**

Per diventare sempre più forte devi diventare il maestro delle tue frequenze. Devi imparare a gestire pensieri ed emozioni. E' un processo, richiede tempo e pazienza, ma puoi farcela!



# Giorno 55



Vince sempre l'energia più forte.

## ESERCIZIO DEL GIORNO

Rifletti se una o più di queste affermazioni ti appartengono:

- sono sempre agitato/a
- ho paura delle altre persone
- mi sento molto solo/a
- mi è difficile esprimere i miei sentimenti
- non so controllare i miei comportamenti
- faccio fatica a rimanere concentrato/a
- tutti sono contro di me
- sono una persona insicura
- non sono capace
- voglio nascondermi

Se ti riconosci in una o più di queste frasi, concentrati sul lavoro quotidiano allo specchio: guardati negli occhi e pronuncia parole di conforto, supporto e incoraggiamento. Ricorda: la tua mente profonda non distingue tra ciò che è vero e ciò che è immaginato. Crede a ciò che le dici. Cambia il tuo dialogo interiore e fallo diventare positivo, amorevole e incoraggiante.



# Giorno 55

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

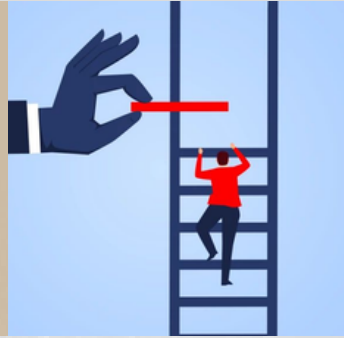
# Giorno 55

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 56



**I grandi obiettivi richiedono più tempo, ma il risultato ti sorprenderà.**

Hai stabilito i tuoi obiettivi, stai facendo il lavoro quotidiano. Probabilmente ne hai anche rilanciati alcuni, hai alzando l'asticella. Continua così: fai il tuo lavoro, sii paziente, non avere fretta.

**Ricorda: i grandi obiettivi richiedono più tempo, ma il risultato ti sorprenderà.**

Secondo te, quanto è importante avere un mentore?

**Un mentore, un coach, ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi, a scalare i livelli di consapevolezza e... scalare i livelli di abbondanza!**

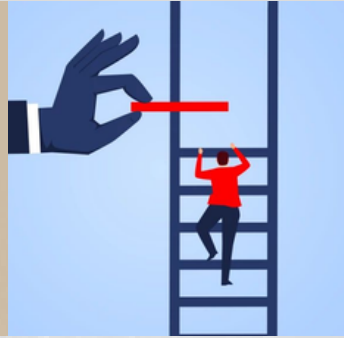
Una persona che ha ottenuto risultati conosce la strada, sa cosa significa percorrerla e può sostenerti energeticamente, accompagnandoti con strumenti sempre più efficaci verso livelli più alti.

In questo modo viaggi più diventa più veloce e vai dritto alla meta.

E anche se è vero che il mentore ti indica la via più breve ed più efficace, il lavoro su te stesso lo puoi fare solo tu. Sei tu che vivi nella tua testa 24/7. Sei tu che puoi accorgerti dei tuoi pensieri, e solo tu puoi cambiarli.



# Giorno 56



I grandi obiettivi richiedono più tempo, ma il risultato ti sorprenderà.

**Controlla se stai applicando tutto durante la sfida:**

1. Prendere la decisione: non mi fermo finché non vinco, finché non arrivo al giorno numero 90
2. Ascoltare video più volte.
3. Scrivere gli obiettivi: economici, personali e di altra natura.
4. Osservare i pensieri e trasformare quelli negativi in positivi. Osserva il dialogo interiore quando fai la spesa o paghi le bollette. Cosa ti stai dicendo? Osserva come cambia mentre la sfida avanza.
5. Non ascoltare le persone negative. Trova il modo di liberartene: devi essere forte!
6. Applicare ogni giorno.
7. Investire in te stesso.
8. Spegnerla TV.
9. Perseverare, non arrenderti mai!
10. Anche se cadi 100 volte, rialzati e vai avanti!
11. Smettere di lamentarti ed incolpare gli altri, rimboccati le maniche e lavora.
12. Assumerti la tua responsabilità al 100%: solo tu crei la tua realtà!
13. Essere forte, determinato e irremovibile.
14. Essere paziente e costante: lavora anche quando non ne hai voglia; esci dal vittimismo.
15. Prenderti cura di te e regalati un po' di lusso.
16. Credere davvero di poter avere tutto ciò che desideri
17. Amarti e rispettare la persona che stai diventando. Abbracciati, datti una pacca sulla spalla:

“Sto facendo un ottimo lavoro!”

# Giorno 56

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 56

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



# Giorno 57



Se ami te stesso, stai nella frequenza dell'amore e il mondo te la rispecchia.

Per creare l'abbondanza nella tua vita devi applicare l'effetto che anticipa la causa.

Se vuoi cambiare la tua vita e iniziare a vivere nell'abbondanza oppure generare ancora più abbondanza, devi imparare a **NON reagire** alla realtà che stai vivendo in questo momento. Crea nella tua mente l'immagine del tuo obiettivo finale e alimentala ogni giorno con l'energia giusta. Visualizza, per credere profondamente che hai già ciò che desideri.

Sentiti come se fosse già vero.

comportati come chi ha già raggiunto il proprio obiettivo.

Fai scelte dalla posizione di quella versione di te.

Sii grato per ciò che hai già ottenuto e rimani nella frequenza dell'abbondanza.

Devi agire come un attore sul palcoscenico, 24 ore su 24.

Recita il ruolo di chi ha già ciò che desidera.

**Continua a farlo finché il tuo desiderio non diventa la tua nuova realtà!**



# Giorno 57



**Se ami te stesso, stai nella frequenza dell'amore e il mondo te la rispecchia.**

Si dice spesso che le persone benestanti siano senza cuore o che tengano tutto per sé. Ma noi impariamo l'abbondanza consapevole. Stiamo lavorando sui limiti della mente, stiamo liberando emozioni negative, stiamo salendo i livelli di consapevolezza per andare oltre l'illusione della mente e allineare mente e anima-cuore.

**Questo non solo ti garantisce di vivere nell'abbondanza economica, ma ti porta a diventare una persona migliore: prima con te stesso, poi con gli altri.**

**Se ami te stesso, stai nella frequenza dell'amore e il mondo te la rispecchia. Ti ritrovi circondato da persone che ti amano e attrai attrai situazioni e opportunità che vibrano la stessa frequenza.**

Se nella tua vita questi elementi mancano, continua a lavorare sull'amor proprio e sulla convinzione che puoi avere tutto nella vita.

Pensa a quanto bene puoi fare, a quanto amore puoi donare, a quante persone puoi aiutare, se vivi sereno, libero, tranquillo... e se hai sempre più denaro di quanto ti serva.



# Giorno 57

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 57

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 58



**Aspettati sempre il meglio dalla vita: le tue aspettative influenzano il Campo Quantico delle Infinite Possibilità.**

Scopri che cosa funziona meglio per te in assoluto:

- scrivere le affermazioni
- visualizzare
- praticare la gratitudine
- guardare i miei video
- rilasciare le emozioni

Quale di queste pratiche – o quale combinazione di esse – ti aiuta a rimanere nella frequenza dell'abbondanza?

Scopri quali azioni ti fanno sentire davvero nell'abbondanza.

Ricorda: quando perdi la frequenza, il modo più veloce per rientrarci è provare gratitudine per ciò che hai già!

**Aspettati sempre il meglio dalla vita: le tue aspettative influenzano il Campo Quantico delle Infinite Possibilità.**

Non sentirti mai in colpa se, quando non sei al massimo, fai un po' meno del solito. Può capitare a tutti: anche le persone benestanti hanno giornate un po' sotto tono. Ricorda che tutto passa e non dura per sempre. Rassicurati e rimani nella convinzione tutto si adopera sempre per il tuo massimo bene. Manda un chiaro segnale alla vita: sei pronto per il nuovo. Ogni tanto riordina le tue cose, fai spazio, lascia andare ciò che non serve più. Butta il vecchio e prepara il terreno al nuovo.



# Giorno 58

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 58

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 59



**Se vuoi che la tua vita cambi, non c'è altra soluzione che cambiare te stesso.**

Osserva i tuoi pensieri: cosa ti stai dicendo per tutto il giorno, ogni giorno?

**Se vuoi che la tua vita cambi, non c'è altra soluzione che cambiare te stesso. Devi cambiare pensieri, convinzioni, emozioni e abitudini che fino ad ora ti hanno mantenuto esattamente nel punto in cui ti trovi adesso.**

La maggior parte di noi ha l'abitudine di criticare e giudicare tutti e tutto. E chi giudica gli altri, inevitabilmente giudica anche sé stesso — spesso senza neanche accorgersene.

Dove c'è il giudizio non c'è amore.

Dove c'è giudizio le frequenze sono basse

Dove c'è il giudizio c'è scarsità.

Lavorare sul giudizio è di vitale importanza.

Non potrai mai amare davvero te stesso se non trasformi l'abitudine di vedere tutto in modo negativo.

La critica è un modello appreso fin dall'infanzia. Oggi portiamo alla consapevolezza alcuni dei suoi meccanismi.



# Giorno 59



Se vuoi che la tua vita cambi, non c'è altra soluzione che cambiare te stesso.

## ESERCIZIO DEL GIORNO

Rifletti sugli schemi del giudizio della tua famiglia d'origine:

1. **Tua madre:** Che cosa hai imparato da lei? Che cosa criticava più spesso? Chi? Era severa con sé stessa? Era severa con te?
2. **Tuo padre:** Era critico verso sé stesso? E verso gli altri? Era critico nei tuoi confronti?
3. **Relazioni familiari:** I membri della tua famiglia si criticavano a vicenda? Quando, come e in che occasioni accadeva?
4. **La prima critica:** Ricordi la prima volta in cui sei stato criticato o giudicato? Libera tutte le emozioni congelate che riguardano quell'evento.
5. **Familiari, conoscenti e vicini:** Come la tua famiglia trattava i parenti più lontani, i conoscenti, i vicini di casa? C'era critica o giudizio nei loro confronti?
6. **La scuola:** Gli insegnanti ti aiutavano nelle difficoltà o erano severi e critici? Che cosa ti dicevano? Se necessario libera le emozioni congelate legate a quegli episodi.
7. **Consapevolezza:** Riesci a comprendere da dove provengono gli schemi che stai replicando oggi nella vita adulta? Li hai portati alla consapevolezza? Chi era la persona più critica in assoluto nella tua infanzia?



# Giorno 59

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 59

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



# Giorno 60



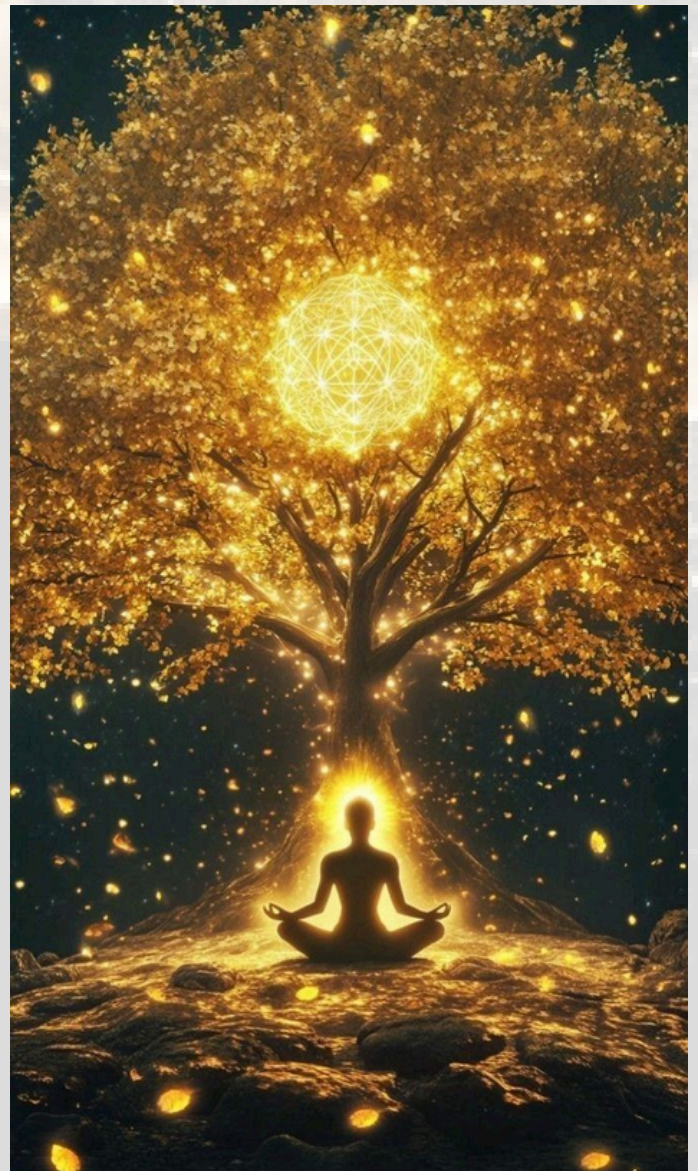
Sono un essere illimitato, sono unico e irripetibile e merito il meglio dalla vita!

Forse ti hanno sempre detto che la critica ti spinge a crescere e a diventare più forte.

In realtà, troppa critica crea la convinzione che non siamo abbastanza bravi. E questa convinzione si collega con un'altra ancora più limitante: che non meritiamo le cose.

**Finché crederai di non meritare, bloccherai sempre il flusso dell'abbondanza!**

Riprogramma il tuo subconscio: **“Io sono un essere illimitato, sono unico e irripetibile e merito il meglio dalla vita!”**



# Giorno 60



Sono un essere illimitato, sono unico e irripetibile e merito il meglio dalla vita!

## ESERCIZIO DEL GIORNO

Scrivi l'elenco delle critiche che spesso rivolgi agli altri (in generale oppure verso una persona specifica del tuo ambiente più vicino):

- 1.
- 2.
- 3...

Adesso rileggi l'elenco e rifletti: quali di queste frasi ripeti in modo inconsapevole anche a te stesso?

Ora, per ognuna di queste frasi, scrivi la frase potenziante corrispondente:

- 1.
- 2.
- 3....

Leggile spesso nei prossimi giorni.

Se vuoi lavorare in modo approfondito sul tuo critico interiore (lo sapevi che esistono ben 7 tipi diversi di critici interiori? -

Perfezionista, Controllore, Comandante, Sabotatore, Distruttore, Colpevolizzatore, Educatore), sulla tua autostima e sull'amore per te stesso ho creato un corso molto potente che tratta esclusivamente questo argomento:

<https://metodomca.com/autostima/>



# Giorno 60

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 60

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA