

# Exercise book

## Giorni 61-70

Sfida dei 90 giorni:  
Sblocca il flusso dell'abbondanza

Urszula Smolinska



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 61



**Sii sempre grato per ciò che hai: in questo modo mandi un segnale incessante all'universo – ne voglio di più!**

**Sii grato per le bollette, sii grato per i pagamenti.**

**Ricorda: le bollette non sono negative.**

Nessuno vuole toglierti nulla, nessuno vuole privarti dei tuoi soldi.

**Se ti arrivano le bollette, significa che stai pagando un servizio che hai richiesto e che hai ricevuto.**

**Sii grato per ciò che ricevi e vedrai che le cose inizieranno a cambiare.**

Guarda che succede alle persone che stanno applicando “l'arte della gratitudine per il servizio ricevuto”: mi arrivano continuamente testimonianze di rimborsi, sconti e altro.

**E' fondamentale come guardi la vita, come la percepisci, con quali emozioni la nutri!**

Ringrazia sempre per ciò che hai.

Se stai pagando le rate del mutuo, pensa che stai vivendo in un posto bellissimo, nella casa che hai sempre desiderato.

Ringrazia.

Se paghi le bollette della luce o del riscaldamento, pensa che hai illuminazione, calore, una casa accogliente. Ringrazia.

Scrivi “grazie” su ogni scontrino, su ogni fattura che ricevi.

Ringrazia per ciò che hai acquistato.



# Giorno 61



**Sii sempre grato per ciò che hai: in questo modo mandi un segnale incessante all'universo – ne voglio di più!**

**Sii sempre grato per ciò che hai: in questo modo mandi un segnale incessante all'universo – ne voglio di più!**

Invece di lamentarti che non ti basta mai comincia a dire: “Ho sempre tutto ciò di cui ho bisogno. Sono grato per il lavoro che svolgo, per il cibo con cui mi nutro, per la macchina che mi permette di muovermi e per i soldi che guadagno, indipendentemente dalla cifra.”

Ringrazia per il caffè che stai bevendo.

Ringrazia quando ricevi i soldi e ringrazia quando li spendi.

Puoi essere grato per avere i soldi, puoi essere grato per poterli spendere e puoi essere grato per ciò che hai potuto acquistare.

**Il denaro è una forma di energia. L'energia è in continuo movimento. Il denaro ama circolare. Non bloccare il suo flusso: lascialo circolare e in questo modo tornerà da te.**

Ringrazia per tutto ciò che accade nella tua vita.

**“GRAZIE” è una parola potentissima, capace di trasformare il tuo approccio con l'abbondanza.**

Più ringrazi, meno tensioni percepisci e più fai fluire felicità nella tua vita. E quasi senza accorgertene vedrai il tuo conto in banca crescere — e il tuo portafoglio gonfiarsi.



# Giorno 61

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



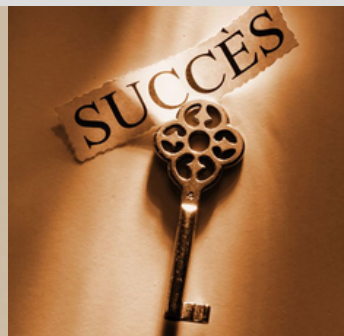
METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 61

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



# Giorno 62



**Il successo può significare cose diverse per persone diverse.**

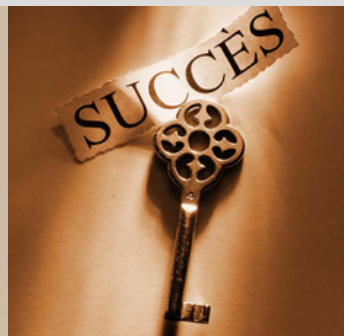
Il successo può significare cose diverse per persone diverse. In questa sfida utilizzeremo il termine “Successo”, come raggiungimento del tuo obiettivo (o dei tuoi obiettivi) economici, perché questa sfida serve a farti entrare nella frequenza dell’abbondanza economica.

Ma, ovviamente, siccome lavoriamo sulla consapevolezza, tutto ciò che stai imparando può essere esteso ed applicato a tutte le sfere della vita.

Possiamo trattare il successo come tutte le altre materie da studiare: matematica, fisica, chimica, fisiologia, lingue. Le leggi e le regole del successo sono ben precise e concrete, proprio come la legge di gravità. Funzionano sempre e i risultati del loro funzionamento sono verificabili. Per la maggior parte delle persone questo sembra impossibile. Si crede comunemente che il successo dipenda dalla fortuna, dall’aiuto di qualcuno o dal fatto di essere nati in un determinato ambiente. Eppure conosciamo tantissime persone che sono partite da zero e hanno ottenuto un grandissimo successo.



# Giorno 62



**Il successo può significare cose diverse per persone diverse.**

E' così difficile pensare che il successo si possa imparare perché la scienza del successo è complessa: devi apprendere ed applicare molte leggi e molte regole contemporaneamente. E' un po' come quando prendevi la patente: all'inizio era difficile fare tutto insieme — guardare la strada, controllare gli specchietti, mettere la freccia, ricordare il codice della strada, capire a chi dare la precedenza, cambiare marcia, coordinare gas e frizione. Ma una volta imparato, tutto è diventato automatico e guidare è diventato semplice. Lo stesso accade con il successo: all'inizio ti sembra impossibile perché devi prestare attenzione a molte cose contemporaneamente, ma con il tempo tutto diventa naturale. Quindi, se ancora non sta funzionando per te, significa semplicemente che devi darti il tempo ed impegnarti nell'applicazione.

Generalmente le persone, quando si formano, imparano solo ciò che riguarda strettamente il lavoro che svolgono. Ma questo non basta per avere successo, ed è per questo che la maggior parte non lo raggiunge, oppure lo raggiunge dopo molti anni di duro lavoro. Per raggiungere il successo devi formarti nel tuo campo, ma questa è solo una delle mille cose che devi apprendere. Tutti questi elementi insieme li chiamo MINDSET: un nuovo modo di pensare.



# Giorno 62

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 62

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



# Giorno 63



**Osserva i tuoi pensieri continuamente e trasforma ogni pensiero negativo in positivo.**

**Osserva i tuoi pensieri continuamente e trasforma ogni pensiero negativo in positivo.**

I pensieri ripetuti all'infinito diventano convinzioni inconsce. Le convinzioni creano la realtà.

Rifletti: quali sono le tue convinzioni riguardo al lavoro?

Verifica se una o più di queste affermazioni ti appartengono:

- Odio il mio lavoro.
- Per guadagnare bene bisogna faticare tanto.
- Il mio lavoro è molto stressante.
- Nessuno al lavoro mi apprezza.
- Mi assegnano sempre i compiti peggiori.
- Il mio capo non mi supporta.
- Mi chiedono sempre troppo.
- I miei colleghi si approfittano di me.
- Il mio lavoro è troppo pesante/noioso/difficile.
- Non farò mai carriera.
- Non ho nessuna possibilità di avere un aumento.
- Sono sempre sottopagato/a.



# Giorno 63



Osserva i tuoi pensieri continuamente e trasforma ogni pensiero negativo in positivo.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO!*

Se una di queste affermazioni ti appartiene, crea l'affermazione contraria e potenziante e comincia a installarla nel tuo subconscio inserendola nella routine quotidiana delle affermazioni scritte.

Ricorda di non mettere “troppa carne al fuoco”: lavora al massimo con 3–5 affermazioni per volta. Scrivile ogni giorno finché non senti che sono diventate una nuova verità per te — si sono radicate nella tua mente profonda e sono diventate pensieri automatici (ti vengono in mente spontaneamente, anche quando non ci pensi). A quel punto puoi sostituire quell'affermazione con una nuova e cominciare a lavorare su di essa.



# Giorno 63

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 63

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 64



**Il lavoro che svolgiamo e la posizione che occupiamo riflettono quanto riconosciamo il nostro valore e quanto riteniamo prezioso ciò che offriamo al mondo.**

**Il lavoro che svolgiamo e la posizione che occupiamo riflettono quanto riconosciamo il nostro valore e quanto riteniamo prezioso ciò che offriamo al mondo.**

Il lavoro è lo scambio del nostro tempo, delle nostre abilità, dei nostri servizi con il denaro.

Ricorda: tutto è energia che vibra ad una determinata frequenza. Anche noi, così come la percezione del nostro valore, siamo energia. Anche il denaro è energia. Più alte sono le tue frequenze, più alta è la tua autostima, più credi in te stesso e più apprezzi te stesso, le tue capacità, il tuo servizio e il contributo che dai, più denaro puoi ricevere per il tuo lavoro.

In sostanza: più alta è la tua frequenza, più energia doni (sotto forma dei tuoi servizi per gli altri) e più ricevi (sotto forma di gratitudine e di denaro).

E' importante il tipo di lavoro che fai, perché ognuno di noi è unico e irripetibile. Ognuno di noi ha un talento. Quando scopriamo il nostro talento e lo mettiamo al servizio degli altri, possiamo esprimere al meglio il nostro potenziale. In questo modo sarà più facile per noi creare un circolo virtuoso di appagamento sempre più grande.



# Giorno 64



**Il lavoro che svolgiamo e la posizione che occupiamo riflettono quanto riconosciamo il nostro valore e quanto riteniamo prezioso ciò che offriamo al mondo.**

Così ci sentiamo più realizzati, riusciamo a donare di più e di conseguenza ci torna indietro di più. Più energia torna indietro (in forma di gratitudine e di denaro), più si elevano le nostre frequenze e più ancora riusciamo a donare.

**Questa è la via a cui ognuno dovrebbe aspirare.**

Solo utilizzando appieno le nostre capacità, qualità e talenti arriviamo alla piena autorealizzazione.

Il lavoro che svolgi adesso, la tua situazione lavorativa, è il frutto dei tuoi pensieri del passato. Probabilmente c'è ancora strada da fare, forse non ti pagano abbastanza, oppure nel tuo ambiente di lavoro sei circondato da persone che non la pensano come te e spesso si creano dei conflitti. E' normale. La tua situazione attuale riflette la frequenza del tuo passato, ma ora stai cambiando. Stai lavorando su di te, stai cambiando i tuoi pensieri, stai liberando tutte le emozioni di separazione. Stai facendo un ottimo lavoro. Quando cambia la tua frequenza, arrivano nuove opportunità, nuove proposte di lavoro, attrai nuove coincidenze. Coglile al volo, non essere ancorato al vecchio. E' come quando svuotavi l'armadio: **lascia il vecchio per fare spazio al nuovo.**

Sii aperto a tutte le possibilità, non limitare l'Universo. Ha sempre più fantasia di noi!

**Accogli tutti cambiamenti con la mente aperta.**

# Giorno 64

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 64

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 65



**Posso imparare e realizzare tutto ciò che voglio.**

Puoi avere tutto dalla vita, ma per averlo devi avere prima le idee chiare su ciò che desideri. Una volta definito ciò che vuoi, devi stabilire i tuoi obiettivi e mantenerli fissi nella mente finché non si realizzano, facendo ogni giorno piccoli passi che ti avvicinano alla loro manifestazione.

Oggi ci concentriamo sulla tua situazione lavorativa.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 65



**Posso imparare e realizzare tutto ciò che voglio.**

## **ESERCIZIO DEL GIORNO:**

Rifletti e scrivi nel quaderno:

1. Chi vorresti essere se potessi scegliere liberamente?
2. Che tipo di lavoro vorresti fare, potendo scegliere qualsiasi cosa?
3. Che cosa vorresti cambiare nel tuo lavoro attuale?
4. Come immagini il tuo capo ideale? Oppure sei tu il capo?
5. Com'è il tuo ambiente lavorativo ideale?
6. Come sono i tuoi colleghi ideali?

Esempi di affermazioni potenzianti sul lavoro:

Amo il mio lavoro e il mio lavoro ama me.

Il mio contributo è importante per tantissime persone.

Tutto ciò che faccio, lo faccio con amore.

Sono in perfetta armonia con il mio posto di lavoro e con i miei colleghi/collaboratori.

Lavoro sempre in un ambiente pieno di armonia.

Stimo e apprezzo me stesso e gli altri.

Sono aperto a nuove opportunità.

Studio, evolvo e imparo in continuazione per ampliare le mie capacità ed elevare le mie frequenze.

E la mia preferita:

**Posso imparare e realizzare tutto ciò che voglio.**



# Giorno 65

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 65

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 66



**Ricevi esattamente ciò che chiedi. Sii sempre molto specifico su ciò che stai chiedendo.**

**Ricevi esattamente ciò che chiedi. Sii sempre molto specifico su ciò che stai chiedendo.**

Ricorda: sei un campo elettromagnetico che vibra ad una determinata frequenza, in modo continuo e incessante. Il tuo segnale attrae costantemente. Se pensi “non ho i soldi”, stai mandando il segnale per non averli. Se pensi “ho sempre più soldi di quanti ne possa spendere”, attirerai sempre più soldi di quanto ne spendi.

All’inizio non siamo capaci di mantenere una frequenza fissa e stabile, e per questo i soldi possono arrivare in modo discontinuo: per un periodo il flusso si apre, poi sembra bloccarsi.

Non importa, è normale. L’essenziale è rimanere nella frequenza dell’abbondanza: non scoraggiarti, non dare energia alla scarsità o alla mancanza. Rimani centrato e vedrai che il flusso ritorna.

All’inizio non siamo capaci di mantenere una frequenza fissa e stabile, e per questo i soldi possono arrivare in modo discontinuo: per un periodo il flusso si apre, poi sembra bloccarsi.

Non importa, è normale. L’essenziale è rimanere nella frequenza dell’abbondanza: non scoraggiarti, non dare energia alla scarsità o alla mancanza. Rimani centrato e vedrai che il flusso ritorna.



# Giorno 66



**Ricevi esattamente ciò che chiedi. Sii sempre molto specifico su ciò che stai chiedendo.**

**Quando pensi, dici e credi pienamente di avere più soldi di quanti te ne servono, sblocchi il flusso dell'abbondanza.**

Per avere risultati costanti e duraturi devi diventare una persona nuova. Una persona che pensa in modo completamente diverso, che invia un nuovo segnale all'Universo, che crea risultati completamente diversi. Ricorda: il cambiamento non avviene solo scrivendo, leggendo o guardando i miei video. Per vedere risultati devi applicare ciò che impari, devi trasformarti a un livello profondo. Questo richiede tempo, determinazione e impegno. Senza applicazione, i cambiamenti non arrivano. Non arrenderti. Continua. Non aspettare il momento Perfetto. Non temere di agire e prendere decisioni.

**Il momento del potere è adesso..**

**Decidi ciò che vuoi e crea la tua vita secondo le tue regole!**

**Il successo appartiene a chi agisce nonostante la paura e non si ferma davanti alle difficoltà!**



# Giorno 66

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 66

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 67



**Tutto nasce dalla mente e tutto può essere cambiato dalla mente.**

Tutto nasce dalla mente e tutto può essere cambiato dalla mente.

Nella lezione 64 abbiamo detto che il lavoro che svolgiamo e la posizione che occupiamo riflettono la percezione del nostro valore e dell'importanza del contributo che offriamo agli altri. Oggi lavoriamo sulla percezione che hai di te stesso in ambito lavorativo.

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

Rispondi alle domande con sincerità. Se emergono risposte negative, crea immediatamente le affermazioni opposte e positive.

1. Credi di meritare un buon lavoro?
2. Che cosa ti fa più paura nel tuo lavoro (o nel lavoro in generale)?
3. Le tue convinzioni sul lavoro sono potenzianti o limitanti? Scrivile in modo chiaro.
4. Che cosa di bello può accadere se mantieni le tue attuali convinzioni?
5. Che cosa di bello può accadere se le cambi?
6. Trasforma tutte le convinzioni che non supportano i tuoi obiettivi: prima scrivi le nuove convinzioni positive, poi inizia a installarle nella tua mente.



# Giorno 67



**Tutto nasce dalla mente e tutto può essere cambiato dalla mente.**

Esempi di affermazioni:

Sono completamente rilassato al lavoro e svolgo i miei compiti facilmente.

Tutti apprezzano il mio impegno.

Svolgo sempre tutti i miei compiti al massimo delle mie capacità.

Ogni esperienza mi porta alla mia crescita personale e professionale.

Stimo me stesso e mi sento stimato dagli altri.

Sono nel posto giusto e sono al sicuro.

Vedo sempre il lato migliore delle persone e le aiuto ad esprimere il meglio di sé stesse.

I miei pensieri sono creativi.

Tutto ciò che faccio è un successo.

Accolgo le nuove possibilità.

Sono aperto alle nuove fonti di guadagno.



# Giorno 67

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 67

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



# Giorno 68



**Uno dei più grandi segreti del successo è scoprire il proprio talento e metterlo al servizio degli altri. È così che puoi accedere al tuo massimo potenziale.**

Il modo migliore per avere successo è applicare i metodi di chi ha già raggiunto i risultati che tu desideri ottenere.

**Uno dei più grandi segreti del successo è scoprire il proprio talento e metterlo al servizio degli altri. È così che puoi accedere al tuo massimo potenziale.**

Il tuo compito, quindi, è scoprire che cosa puoi offrire agli altri, quale valore puoi aggiungere alle loro vite, e iniziare a farlo.

Di solito non riflettiamo abbastanza su ciò che possiamo donare agli altri, su quale potrebbe essere il nostro contributo al mondo. Accade perché siamo troppo concentrati sulle nostre preoccupazioni: quando non sai come arrivare a fine mese o come pagare le spese, è difficile essere creativi e ascoltare la voce dell'anima-cuore.

Oggi siamo alla lezione 68, forse sei già pronto per andare oltre. Comincia a pensare come puoi servire gli altri. Che cosa ami davvero e potresti condividere con il mondo?

Applica l'effetto che anticipa la causa: immagina che tutte le tue difficoltà appartengano ad un lontano passato. Immagina di vivere in pace, tranquillità e abbondanza. Non ti manca nulla. Da questo stato di abbondanza, chiediti: Che cosa voglio fare per gli altri? Come posso migliorare la qualità della loro vita? Come posso contribuire alla loro felicità?



# Giorno 68



Uno dei più grandi segreti del successo è scoprire il proprio talento e metterlo al servizio degli altri. È così che puoi accedere al tuo massimo potenziale.

Ricorda: una società felice è composta da individui felici e realizzati.

Come puoi contribuire a creare questa situazione?

Più persone aiuterai, più grande sarà il cambiamento che porterai nella loro vita. E una legge universale rimane immutabile: Più doni, più ti ritorna.

## **ESERCIZIO DEL GIORNO:**

Calma la mente e rilassati. Se ancora sei preoccupato per il tuo futuro libera le emozioni congelate con il Codice delle Emozioni o con EFT finché non ti senti più sereno.

Quando sei in pace, chiudi gli occhi e rifletti:

Che cosa puoi offrire alle persone? C'è qualcosa che ami fare profondamente, ma non hai mai considerato come possibile lavoro? Che cosa ami così tanto da poterlo fare anche gratis?

E quando arriva la risposta, chiediti:

Come posso offrire questo talento agli altri?

In che modo può essere utile?

Come può diventare il mio lavoro?



# Giorno 68

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 68

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 69



**Ogni tuo pensiero è un ordine per l'Universo.  
Ricevi ciò che chiedi.**

Se ti lamenti, se sei arrabbiato, triste o preoccupato, stai scegliendo una realtà in cui sei deluso, arrabbiato, triste o spaventato.

**Ogni tuo pensiero è un ordine per l'Universo. Ricevi ciò che chiedi.**

Ricorda: l'Universo risponde sempre in modo perfetto alla tua vibrazione. Il suo linguaggio è la tua frequenza dominante. La Legge di Attrazione insegna che il simile attrae il simile: la tua frequenza dominante entra in risonanza con situazioni ed eventi congrui con essa. Se vibri abbondanza, soddisfazione, appagamento e ricchezza, attirerai abbondanza, soddisfazione, appagamento e ricchezza. Non può essere altrimenti: accadranno coincidenze anche improbabili pur di manifestare questa realtà nella mia vita.

**Tu chiedi e la vita risponde. Sempre.**

**La chiave del cambiamento è la gratitudine per ciò che hai.  
Puoi essere nella frequenza della scarsità o in quella dell'abbondanza.**

Puoi essere nella frequenza del problema o in quella della soluzione.

È una scelta. Non puoi stare in due frequenze opposte contemporaneamente.



# Giorno 69



**Ogni tuo pensiero è un ordine per l'Universo.  
Ricevi ciò che chiedi.**

Puoi essere nella frequenza del problema o in quella della soluzione.

È una scelta. Non puoi stare in due frequenze opposte contemporaneamente.

Per uscire dalla frequenza della scarsità o dalla frequenza del problema, inizia ad essere grato per ciò che hai già e per ciò che hai già realizzato. La gratitudine per le piccole conquiste crea una vibrazione potentissima che ti porta ad attrarre... ancora più conquiste positive!

Ricorda: tutto è neutro. La materia è neutra, le situazioni sono neutre. Sei tu a dare loro una carica positiva o negativa, a seconda di come le interpreti. L'Universo si orienta sempre verso l'amore: se riesci a rimanere distaccato (neutro) davanti alle situazioni, le cose si risolveranno nel modo migliore per tutti.

**Dietro ogni maledizione c'è sempre una benedizione.**

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

In che modo stai chiedendo? Che cosa stai manifestando in questo momento?

Osserva la tua vita e rifletti: che cosa devi ancora cambiare dentro di te per manifestare i cambiamenti che desideri tanto?



# Giorno 69

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 69

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 70



**Ciò che hai adesso nella vita è il risultato dei tuoi vecchi pensieri.**

**Ciò che hai adesso nella vita è il risultato dei tuoi vecchi pensieri.** Per apportare i cambiamenti reali devi diventare una persona nuova. Lascia andare la tua vecchia “pelle” e indossane una nuova. Abbandona l’abitudine di essere il tuo vecchio io e scegli consapevolmente di diventare una versione diversa e più evoluta di te.

Se non cambi nulla di te, per i prossimi 10 anni la tua vita sarà uguale a quella di oggi... o peggiore. I vecchi schemi, se non vengono trasformati, con il tempo degenerano sempre di più.

Chiediti:

A che cosa pensi quando ti svegli al mattino? Come ti senti quando inizi la giornata?

La tua mattinata dà l’impronta all’intera giornata.

E ancora:

Che cosa pensi quando vai a dormire? Durante la notte la tua mente processa i pensieri della giornata e li consolida.

**Esercitati nell’effetto che anticipa la causa ogni volta che paghi qualcosa.** Quando acquisti, fallo con la sensazione: “Ho sempre tanti soldi”, anziché con: “Non posso permettermelo” o “Non ho soldi per acquistarlo.”

Usa la tua immaginazione: tutto comincia nella mente. Le emozioni che provi in quei momenti determinano se attirerai o respingerai l’abbondanza.

**Ricorda: il segreto è nella sensazione, nell’effetto che anticipa la causa.**



# Giorno 70



Ciò che hai adesso nella vita è il risultato dei tuoi vecchi pensieri.

## *ESERCIZIO DEL GIORNO:*

Nei prossimi giorni, se hai la possibilità, guarda il film “Bohemian Rhapsody”. Forse lo hai già visto, ma ora guardalo con occhi diversi, perché adesso conosci il principio dell’effetto che anticipa la causa.

Osserva:

Come pensava Freddie Mercury prima di avere successo? Come si comportava? Che tipo di scelte faceva. Come prendeva le decisioni e come reagiva quando qualcuno cercava di persuaderlo a cambiare idea.

Le persone che raggiungono il successo conoscono bene questo principio: **determinazione, fermezza, visione chiara e focus totale sui propri obiettivi.**



# Giorno 70

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 70

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA