

# Exercise book

# Giorni 71-80

Sfida dei 90 giorni:  
Sblocca il flusso dell'abbondanza

Urszula Smolinska



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 71



**La prima cosa che devi fare per cambiare la tua situazione è DECIDERE – sì, voglio cambiare la mia vita!**

A dire il vero, non si tratta dei soldi: si tratta della vita che i soldi ti possono garantire. Poter fare ciò che desideri, quando vuoi e come vuoi. Ciò che vuoi davvero sono tranquillità e libertà.

**La prima cosa che devi fare per cambiare la tua situazione è DECIDERE – sì, voglio cambiare la mia vita!**

Il cambiamento comincia da una decisione irremovibile, una decisione così forte che niente e nessuno ti può far cambiare idea. E' un impegno silenzioso con te stesso: “Non smetterò finché non sarà compiuto. So che avrò momenti difficili, ma non mi arrenderò. Magari rallento, mi riposo, mi do del tempo, ma poi proseguo!”

E' una decisione che prendi una volta per sempre e te la ripeti ogni singolo giorno.

Non mollare mai, non fermarti mai. Continua a cambiare a piccoli passi. E quando tutto diventa difficile, fai passi piccolissimi... ma non fermarti mai!



# Giorno 71



**La prima cosa che devi fare per cambiare la tua situazione è DECIDERE – sì, voglio cambiare la mia vita!**

**Il cambiamento è un processo e richiede tempo. Non puoi sapere quando arrivano i risultati: dipende dal divario che tra la tua situazione attuale e quella ideale che vuoi raggiungere.**

**Dipende dal tuo livello di consapevolezza e da quanto sei abile a lavorare sulle tue frequenze.**

**Può volerci più o meno tempo: per ognuno è diverso. La cosa più importante è essere determinato: in gioco c'è la tua vita!**



# Giorno 71

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 71

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 72



**Se ti concentri sulla realtà 3D, se continui a caricare di emozioni negative ciò che non ti piace nella tua vita, stai continuando a dare energia alle situazioni che NON VUOI.**

**Se ti concentri sulla realtà 3D, se continui a caricare di emozioni negative ciò che non ti piace nella tua vita, stai continuando a dare energia alle situazioni che NON VUOI.**

Ogni volta che ti arrabbi, ogni volta che ti lamenti, ogni volta che parli male delle situazioni o delle persone, ogni volta che ripeti – a voce alta, nella tua testa o nelle conversazioni con gli amici – ciò che non va nella tua vita, lo **CARICHI DI ENERGIA!**

Devi comprendere che, in questo modo stai mantenendo in piedi proprio ciò che non vuoi. **Nessuno ti sta facendo del male: sei tu che, inconsapevolmente, ricrei la stessa situazione.**

Ogni tuo pensiero, ogni tua parola è un'affermazione per l'universo.

Durante questa sfida, scrivi le tue affermazioni potenzianti per 10 volte ogni giorno. Supponiamo che una di loro sia: “Ho sempre più soldi di quanti ne ho bisogno.”

Se la scrivi tutti i giorni per 10 volte, va benissimo. Ma se nel frattempo, quando vai a fare la spesa ti lamenti perché costa troppo... poi parli con il tuo partner lamentandoti del budget familiare... poi esci con gli amici e durante la serata discutete dei prezzi che aumentano e di quanto sia difficile vivere... non ha senso.



# Giorno 72



**Se ti concentri sulla realtà 3D, se continui a caricare di emozioni negative ciò che non ti piace nella tua vita, stai continuando a dare energia alle situazioni che NON VUOI.**

**Scrivere un'affermazione 10 volte e poi pensare e parlare in modo incoerente per 100 e mille volte al giorno... non ha senso!**

Con le affermazioni potenzianti crei il nuovo, a caricare di energia il vecchio, più e più volte, togli energia al nuovo e la riporti nel vecchio.

**Ecco perché i risultati tardano ad arrivare: fai un passo avanti e dieci indietro.**

Osserva i tuoi pensieri, fai attenzione a ciò che dici e cambia all'istante il negativo in positivo.

**Concentrati sulla nuova visione della tua vita. Concentrati sui tuoi obiettivi. Caricali di energia finché non diventano la tua nuova realtà.**

Ricorda: cambiare il modo di pensare, non reagire a ciò che non ti piace, distogliere la tua attenzione dal vecchio,... richiede tempo. Sii paziente.



# Giorno 72

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 72

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



# Giorno 73



**Il tuo obiettivo è essere sempre sintonizzato con l'energia del denaro.**

**Tutto è energia che vibra ad una determinata frequenza. Sintonizzati con la frequenza di ciò che desideri e non potrai fare a meno di sperimentare questa realtà.**

Tutto è una forma di energia: il tuo corpo, i tuoi pensieri, le tue emozioni, la sedia sulla quale sei seduto, il telefono, la penna con la quale scrivi, i soldi. Nulla è statico: tutto è energia, frequenza e vibrazione.

**Il tuo obiettivo è essere sempre sintonizzato con l'energia del denaro.**

Se ancora non guadagni la quantità di denaro che desideri significa che le tue frequenze sono diverse dalle frequenze di ciò che vuoi manifestare. Il tuo compito è cambiare la tua frequenza per sintonizzarti con il tuo obiettivo. E' un po' come cambiare la stazione radio: inizi a "trasmettere" ciò che vuoi ricevere. Lo abbiamo sempre chiamato "l'effetto che anticipa la causa": mi sento come se fosse già realizzato.

L'abbondanza è uno stato d'essere: sentila come se fosse già presente nella tua vita. Che cosa può aiutarti a sentirti ricco? Che cosa puoi fare oggi per entrare in questa frequenza? Non serve avere milioni in banca: puoi sentirti ricco anche semplicemente prendendo un caffè! Hai seguito i miei racconti? La prossima volta quando prendi il caffè, chiudi gli occhi e, mentre lo assapori, sentiti ricco!



# Giorno 73

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 73

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 74



Devi rimanere nella frequenza dell'abbondanza 24 ore su 24, sette giorni su sette. Rimanere collegato senza perdere mai il segnale.

Per tutta la vita ti sei raccontato che:

Non ci sono soldi.

E' difficile guadagnare bene.

Si possono avere soldi solo con fatica e sudore.

Solo chi è nato in una famiglia benestante può avere denaro... e così via.

Queste affermazioni ripetute infinite volte, sono diventate la tua realtà: Ma non sono realtà assoluta. Non sono la verità assoluta, perché esistono moltissime persone per cui vale l'esatto contrario.

**Sono solo le convinzioni della tua mente, sono bugie che sono diventate la tua realtà personale.**

Ma funziona anche al contrario.

**Tutto è possibile per chi crede!**

Cambiando le tue credenze sull'abbondanza, sul denaro, sulla vita e sulle persone, puoi cambiare completamente tutto ciò che ti circonda.



# Giorno 74



**Devi rimanere nella frequenza dell'abbondanza 24 ore su 24, sette giorni su sette. Rimanere collegato senza perdere mai il segnale.**

**Devi rimanere nella frequenza dell'abbondanza 24 ore su 24, sette giorni su sette. Rimanere collegato senza perdere mai il segnale.**

Tutto ciò che osservi nella tua vita conferma le tue convinzioni.

E puoi anche scegliere deliberatamente che cosa vuoi osservare. Puoi scegliere di osservare le persone di successo, che sono riuscite a creare l'abbondanza da zero, le persone che hanno creduto in sé stesse, che hanno cambiato il loro mindset, le persone che hanno trasformato le proprie frequenze... e di conseguenza hanno trasformato la loro vita.

Oggi ti invito a guardare testimonianze che possano ispirarti e rafforzare la tua fiducia nel processo.



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 74

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 74

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 75



**Agire in modo consapevole significa cambiare prima il mindset, il modo di pensare, e solo dopo agire da un nuovo livello di consapevolezza.**

Guardando la tua vita e i risultati che hai ottenuto (positivi o negativi), puoi scoprire quali convinzioni possiedi e quali schemi utilizza il tuo subconscio.

La maggior parte delle persone non sa che esistono gli schemi del subconscio, non conosce la Legge di Attrazione, la Legge di Assunzione, la Legge di Causa ed Effetto. La maggior parte delle persone crede che l'universo sia caotico.

**Diventare consapevoli significa prendersi la responsabilità di tutto ciò che accade nella propria vita: significa comprendere che, a un certo livello di consapevolezza (o meglio, senza rendercene conto), esistono schemi di pensiero che creano la nostra realtà.**

Questi schemi spesso hanno radici molto profonde, appartengono alle generazioni precedenti e noi siamo i portatori di memorie tramandate dai nostri avi.

Quando comprendi che le persone, nella maggior parte dei casi, sono guidate da meccanismi antichi, spinte da istinti ereditati dagli avi, puoi provare compassione per loro... e anche per te stesso.



# Giorno 75



**Agire in modo consapevole significa cambiare prima il mindset, il modo di pensare, e solo dopo agire da un nuovo livello di consapevolezza.**

Le persone normalmente non sanno che devono prima cambiare il modo di pensare, cambiare le proprie memorie, cambiare i propri schemi... e solo dopo agire. La maggior parte pensa che sia sufficiente “fare di più”, o fare le stesse cose impegnandosi maggiormente. Ma non funziona così. Queste persone sono come mosche che sbattono violentemente contro il vetro della finestra, sempre più forte, senza accorgersi che dall'altra parte la finestra è completamente aperta.

Quante volte ci siamo cascati tutti? Abbiamo provato e riprovato, ottenendo sempre gli stessi risultati. Un fallimento dopo l'altro. Una delusione dopo l'altra che alla fine portano alla frustrazione e, a volte, alla depressione. Lo conosci questo meccanismo? Io sì. Molto bene.

**Agire in modo consapevole significa cambiare prima il mindset, il modo di pensare, e solo dopo agire da un nuovo livello di consapevolezza.**

Quando cambi i tuoi pensieri, le tue credenze, la tua consapevolezza... cambi le tue frequenze e diventi una persona nuova, diversa dal solito, e il risultato non può più essere lo stesso.



# Giorno 75

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 75

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



# Giorno 76



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

Oggi lavoriamo ancora sulle tue convinzioni riguardo ai soldi e al benessere economico.

Rifletti se una o più di queste affermazioni ti appartengono:

- Ho le mani bucate.
- Non sono capace di mettere i soldi da parte.
- Guadagno troppo poco.
- Non sono economicamente affidabile.
- Perché gli altri hanno sempre più di me?
- Non arrivo mai alla fine del mese.
- Non avrò mai una pensione decente.
- I soldi mi ossessionano.
- Odio i soldi, sarebbe meglio se sparissero dalla faccia della terra



# Giorno 76



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

## *ESERCIZIO DEL GIORNO:*

I tuoi sentimenti verso i soldi. Completa le seguenti frasi in modo sincero:

1. Mettiti davanti allo specchio guardati negli occhi e chiediti: “Per quanto riguarda le questioni economiche, la mia più grande paura è...”

Scrivi nel quaderno.

2. Che cosa ti hanno insegnato sui soldi durante l’infanzia?

3. I tuoi genitori sono cresciuti nella scarsità o nella ricchezza? Che cosa pensavano dei soldi e delle persone benestanti?

4. Com’era la gestione delle finanze nella tua casa quando eri piccolo?

5. Come te la cavi oggi con la gestione dell’economia familiare?

6. Che cosa vorresti cambiare nella tua consapevolezza riguardo ai soldi?



# Giorno 76

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 76

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 77



La quantità dei soldi che guadagni è strettamente collegata con la percezione del tuo valore.

La quantità dei soldi che guadagni è strettamente collegata con la percezione del tuo valore. Più ti ami, più credi in te stesso, più credi che sei importante per gli altri più aumentano i tuoi guadagni.

## **ESERCIZIO DEL GIORNO:**

Rispondi alle domande qui sotto nel modo più sincero che puoi:

1. Merito di avere i soldi?
  2. Cosa mi farebbe paura se avessi tanti soldi?
  3. Che cosa mi può succedere di negativo se avessi tanti soldi? Forse ho paura che i miei amici o i miei familiari mi abbandonino? O forse mi potrebbero rifiutare? Oppure vorrebbero solo i miei soldi non la mia compagna? O forse i soldi mi renderebbero una persona cattiva?
  4. Quali sono i vantaggi di avere pochi soldi? Forse ho paura di essere derubato? Forse se sono povero attiro l'attenzione degli altri e le persone mi aiutano e si affezionano a me?
- Crea le affermazioni potenzianti per cambiare questi schemi negativi.



# Giorno 77

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 77

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 78



**Il cambiamento è un processo e richiede tempo.**

## **ESERCIZIO DEL GIORNO:**

Rifletti se una o più di queste affermazioni ti appartiene:

- Non ho mai soldi.
- I soldi non danno la felicità
- Tutto è caro.
- Non so guadagnare i soldi.
- Bisogna essere umili e non chiedere troppo.
- Solo le persone avide hanno i soldi.
- Se voglio essere spirituale non posso avere soldi.
- Non avrò mai tanti soldi
- Se non ho la laurea, non potrò mai guadagnare tanto.
- Non ho fortuna con i soldi.
- Solo i ricchi di famiglia hanno i soldi
- L'economia crolla, non c'è lavoro, non ci sono soldi.
- Non mi posso permettere di...
- Per avere soldi bisogna lavorare duramente.
- Nel mio lavoro non si può guadagnare di più.



# Giorno 78



Il cambiamento è un processo e richiede tempo.

## ESERCIZIO DEL GIORNO:

- Sarò ricco solo se vinco alla lotteria.
- I ricchi derubano gli altri.
- Quando sarò ricco farò ..
- I soldi non crescono sugli alberi.
- La mia amica è fortunata: è nata ricca o ha sposato un ricco.
- Il vicino di casa si è arricchito: sicuramente fa affari loschi.
- Chi si è arricchito, lo ha fatto in modo illegale.
- I soldi non mi amano, mi girano alla larga.
- Avere tanti soldi è peccato.
- Io ho sempre il vento contro.
- Per me è sempre tutto difficile.
- Tanti soldi, tanti problemi.
- Se ho tanto, possono derubarmi.
- Non ho idea di come guadagnare.
- Il governo e le banche mi derubano.
- Bisogna stare attenti: i ricchi e i potenti vogliono derubarti.

Crea le tue affermazioni potenzianti e lavora affinché non cambino al livello subconscio.



# Giorno 78

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 78

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



# Giorno 79



Ciò che credi a un livello profondo, sia su te stesso sia sul denaro, si manifesta inevitabilmente nella tua vita. Le tue credenze più radicate determinano i tuoi risultati e la realtà che sperimenti ogni giorno.

**Se le nostre abitudini non sono in armonia con il nostro obiettivo, quell'obiettivo non può diventare realtà.**

Le abitudini non sono altro che comportamenti automatici, ripetitivi, spesso inconsci. E questi comportamenti automatici nascono direttamente dai nostri schemi mentali più profondi: le credenze del subconscio.

La verità è che le tue abitudini sono la manifestazione dei tuoi pensieri più radicati, anche di quelli di cui non ti rendi conto.

L'inganno più grande della mente è... che mente.

E noi siamo i primi a cascarci

Puoi essere davvero convinto di meritare quell'aumento o quella promozione. Puoi sentire, con la mente razionale, di aver fatto tutto il possibile. Ma se alla fine ti passano davanti tutti i colleghi — persino gli ultimi arrivati — questo non è un caso, né una sfortuna. È un segnale. Significa che la tua mente ti sta ingannando.

Puoi arrabbiarti con il capo, con i colleghi, con il sistema o persino con il mondo intero... ma non cambierà nulla.

Perché l'unico vero artefice di ciò che stai vivendo è uno solo: la tua mente subconscia.



# Giorno 79



**Ciò che credi a un livello profondo, sia su te stesso sia sul denaro, si manifesta inevitabilmente nella tua vita. Le tue credenze più radicate determinano i tuoi risultati e la realtà che sperimenti ogni giorno.**

Sì, ti sta ingannando. Ti fa credere, con quel 5% di mente razionale, che meriti di più. Ma nel 95% più profondo — quello che comanda le tue abitudini, le tue vibrazioni e quindi i tuoi risultati — c'è ancora una credenza nascosta che dice il contrario.

**La vita risponde sempre a ciò che credi nel profondo, non a ciò che dici di credere.**

Per non cadere nell'inganno, guarda i fatti: se tutti ti passano davanti per la promozione a cui aspiri, significa che, a livello subconscio, non credi di meritarsela davvero.

Non credi abbastanza nelle tue capacità, nel tuo valore o nella tua competenza.

Il subconscio non mente mai: manifesta esattamente ciò che sente come vero, anche quando la mente razionale pensa il contrario.

**Ciò che credi a un livello profondo, sia su te stesso sia sul denaro, si manifesta inevitabilmente nella tua vita. Le tue credenze più radicate determinano i tuoi risultati e la realtà che sperimenti ogni giorno.**

Quando cambi le credenze profonde, tutto ciò che ti circonda cambia di conseguenza: le situazioni, le opportunità e persino le persone che attrai nella tua vita si allineano alla tua nuova frequenza.



# Giorno 79

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 79

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 80



**Più ami te stesso, più ami le persone; più ti prendi cura di loro, più doni... e più ricevi.**

**Per vivere in abbondanza devi amare te stesso, amare i soldi e amare le persone.**

Puoi imparare a creare una relazione premiante con il denaro.

Come in tutte le altre aree della vita, anche nelle relazioni siamo spesso intrappolati in schemi limitanti. Siamo abituati a dare la colpa agli altri, ma la realtà è diversa: siamo noi i co-creatori della nostra realtà e siamo noi che possiamo imparare a costruire una relazione appagante con l'abbondanza economica (e non solo).

Sei pronto per il passo successivo?

Approfondisci con il corso sulla relazione col denaro e alza ulteriormente le tue frequenze per metterti in risonanza con l'abbondanza.

**Per creare relazioni davvero premianti, usa la frequenza dell'amore.**

L'energia dell'amore è la frequenza più alta: con essa puoi generare più abbondanza.



# Giorno 80



Più ami te stesso, più ami le persone; più ti prendi cura di loro, più doni... e più ricevi.

**Più ami te stesso, più ami le persone; più ti prendi cura di loro, più doni... e più ricevi.**

I soldi fluiscono verso chi si prende cura degli altri, perché così tutti si sentono bene. Ma la tua energia deve essere “pulita”. L’energia non mente mai: le persone, a un livello profondo, percepiscono le tue intenzioni e le tue frequenze. Ama te stesso, ama gli altri, ama i soldi e... loro ameranno te.

Nel corso “Crea una relazione premiante con il denaro.” impari come amare per creare relazioni appaganti.

Ama i soldi: crea una relazione appagante con loro. Smetti di parlarne male, non avere paura di non averne abbastanza, non desiderarli in modo ossessivo e non temere di perderli. Queste emozioni si trasformano in gelosia e possesso, tutte energie che ti allontanano dall’abbondanza.

[Investi nella tua relazione con il denaro.](#)



# Giorno 80

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



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

# Giorno 80

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



**METODO MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA