

RIPROGRAMMAZIONE PROFONDA MCA™

Lezione 4

**Non cambio il 3D.
Cambio me stesso — e il 3D non ha scelta.**



Non manifesti le cose.
Manifesti la tua versione che possiede naturalmente quelle cose.



5 elementi per una revisione efficace:

1. Perdono

Ogni comportamento è creato dal nostro subconscio in base a ciò che sa in un determinato momento (conoscenze, filtri di percezione, esperienze passate)

Ogni pensiero, ogni azione che facciamo è la cosa migliore per noi in un determinato momento.

Non esiste il comportamento sbagliato.

Aumentando le conoscenze possiamo avere una visione più ampia e fare scelte diverse.



2. Amore per te stesso

Prima tu, dopo il partner, i figli, il lavoro, amici

Libertà

Finanziaria



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA



Libe
Finan

3. Il bambino interiore

Lavoro con la zona d'ombra.



Libertà

4. Libertà personale

Finanziaria



Libe

5. Cambiare la percezione delle esperienze

Finan



Sottomodalità visive

Categoria	Sottomodalità	Possibili Varianti	Domande Guida
Luminosità	Intensità della luce	Chiaro, scuro, brillante, opaco	Quanto è luminosa l'immagine?
Colore	Saturazione	Colori vividi, sbiaditi, bianco/nero	È a colori o in bianco e nero?
Dimensione	Grandezza	Grande, piccola, gigante, minuscola	Quanto è grande l'immagine?
Distanza	Prossimità	Vicina, lontana	È davanti a te o distante?
Posizione	Collocazione nello spazio	Destra, sinistra, sopra, sotto, centrata	Dove si trova nel tuo campo visivo?
Messa a fuoco	Nitidezza	Nitida, sfocata	È chiara o confusa?

Sottomodalità visive

Movimento	Dinamicità	Fissa, in movimento, veloce, lenta	È statica o si muove?
Profondità	2D / 3D	Piatta, tridimensionale	Ha profondità?
Cornice	Bordo	Con cornice, senza cornice	È incorniciata?
Durata	Stabilità	Fissa, lampeggiante, intermittente	Rimane stabile?
Prospettiva	Punto di vista	Associato (nei tuoi occhi), dissociato (ti vedi da fuori)	Sei dentro la scena o la osservi?
Contrasto	Differenza luce/ombra	Alto contrasto, basso contrasto	È intensa o tenue?

Sottomodalità auditive

Categoria	Sottomodalità	Possibili Varianti	Domande Guida
Intensità	Volume	Alto, basso, forte, debole	Quanto è forte da 0 a 10?
Spazio	Localizzazione	Destra, sinistra, davanti, dietro, sopra, sotto	Da dove proviene il suono?
Distanza	Prossimità	Vicino, lontano	È dentro o fuori la testa?
Altezza	Tono	Acuto, grave, medio	È più acuto o più profondo?
Qualità	Timbro	Caldo, metallico, nasale, morbido, stridulo	Che tipo di qualità ha la voce?
Tempo	Ritmo	Veloce, lento, incalzante, irregolare	Che ritmo ha?

Sottomodalità auditive

Durata	Continuità	Continuo, intermittente, breve	È costante o va e viene?
Velocità	Playback	Accelerato, rallentato, naturale	Va troppo veloce o troppo piano?
Identità	Tipo di voce	Maschile, femminile, conosciuta, sconosciuta	Di chi è la voce?
Tonalità emotiva	Intenzione	Amichevole, critica, autoritaria, insicura	Che emozione trasmette?
Chiarezza	Nitidezza	Chiara, distorta, con eco, ovattata	È limpida o disturbata?
Struttura sonora	Tipo di suono	Parole, musica, rumore, silenzio	È dialogo interno o suono esterno?
Distribuzione	Stereo/Mono	Bilanciato, spostato, surround	È centrato o spostato?



Sottomodalità cinestetiche

Categoria	Sottomodalità	Possibili Varianti	Domande Guida
Intensità	Forza della sensazione	Forte, lieve, opprimente, leggera	Quanto è intensa da 0 a 10?
Localizzazione	Punto nel corpo	Petto, stomaco, gola, spalle, ecc.	Dove la senti esattamente?
Dimensione	Estensione	Piccola, diffusa, espansa	È concentrata o diffusa?
Forma	Struttura	Sfera, nodo, peso, pressione	Che forma ha?
Temperatura	Calore	Caldo, freddo, tiepido	È calda o fredda?
Movimento	Direzione	Sale, scende, gira, vibra	Si muove? In che direzione?

Sottomodalità cinestesiche

Pressione	Peso	Leggera, pesante, schiacciante	È un peso o una vibrazione?
Consistenza	Texture interna	Dura, morbida, densa, fluida	Che consistenza ha?
Ritmo	Pulsazione	Continua, pulsante, intermittente	È costante o pulsa?
Velocità	Dinamica	Rapida, lenta	Cambia velocemente o lentamente?
Espansione	Direzione energetica	Si espande, si contrae	Si allarga o si chiude?



Sottomodalità olfattivo e gustativo

Olfattivo:

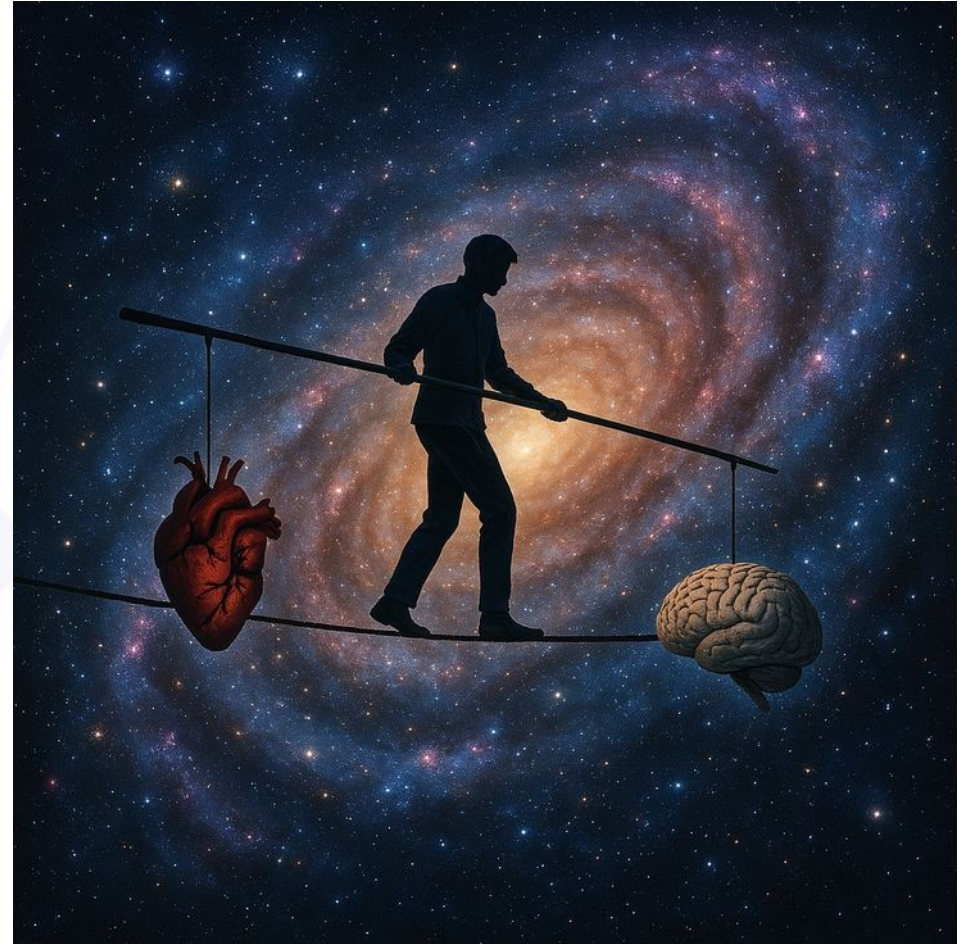
- Profumo
- Odore
- Intensità
- Familiarità

Gustativo:

- Dolce
- Amaro
- Salato
- Acido
- Consistenza del sapore

Sistema Vestibolare (equilibrio):

- Sensazione di stabilità
- Sbandamento
- Centrazione
- Radicamento



Esercizio:

1. Revisione delle ultime 24 ore
2. Scrivere le sottomodalità di 3 ricordi:
 - positivo
 - neutro
 - negativo

Stai notando le differenze tra le varie sottomodalità?

Importante:

Non ti concentrare sui contenuti dei ricordi,
osserva SOLO LE SOTTOMODALITÀ.

