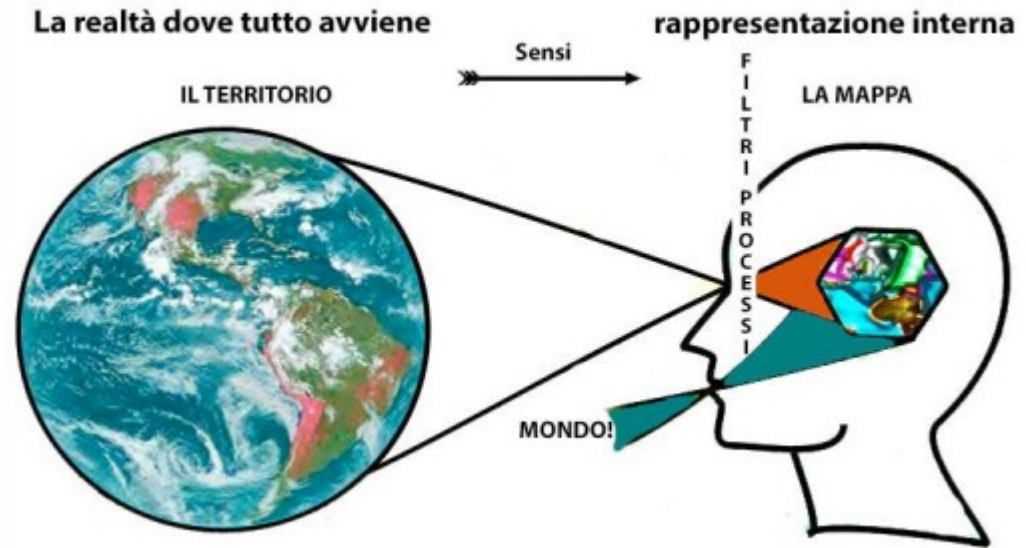


RIPROGRAMMAZIONE PROFONDA MCA™

Lezione 5

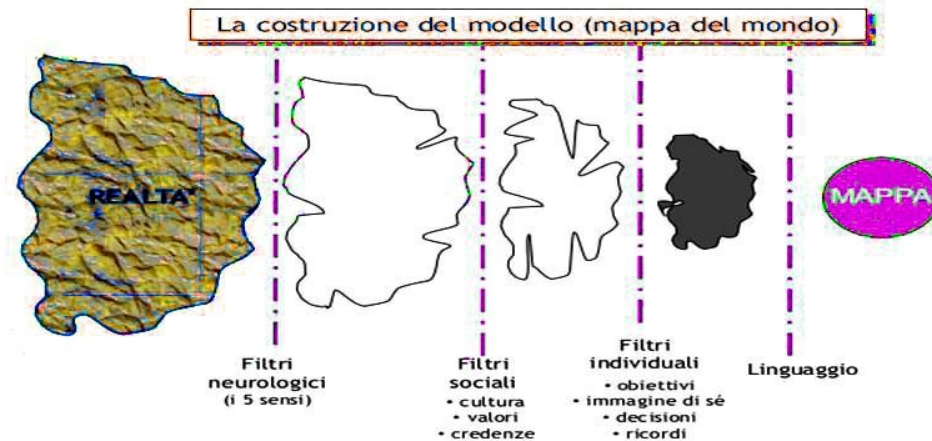
Noi non viviamo la realtà così com'è.
La percepiamo attraverso i 5 sensi:
vista, udito, tatto, olfatto e gusto.

Questi sensi registrano il mondo esterno
e creano una mappa interiore nella nostra mente.



Questa mappa non è neutra:
è filtrata e organizzata attraverso specifiche caratteristiche interne.

Il modo in cui viviamo un'esperienza
dipende da come è costruita nella nostra mente.



Come la mente costruisce la tua esperienza?

Non è solo cosa vivi...
ma come la tua mente lo rappresenta.



Rappresentazioni mentali

Non abbiamo un accesso diretto alla realtà, ma il nostro approccio è mediato dalle nostre conoscenze, aspettative, convinzioni e desideri



METODO MCA
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

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 cinestesiche

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

