

MIND OVER MATTER

QUANTUM Transformation Seminar Series

Mary Delano Otis,
LifeStyle Management Coach

Copyright © 2021 by Mary Delano Otis: Tutti i diritti riservati

Questo manuale o parte di esso non può essere riprodotto in alcuna forma, archiviato in un sistema di recupero o trasmesso in qualsiasi forma con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, fotografico, di registrazione o altro senza previa autorizzazione scritta dell'autore.

Se uno avanza con sicurezza nella direzione dei suoi sogni e si sforza di vivere la vita che ha immaginato, incontrerà un successo inaspettato nelle ore comuni. Passerà un confine invisibile, nuovi universali e più liberali cominceranno a stabilirsi intorno a lui e dentro di lui e vivrà con la licenza di un ordine superiore di esseri. Nella proporzione in cui semplifica la sua vita, le leggi dell'universo appariranno meno complesse. Se hai costruito i tuoi castelli in aria, il tuo lavoro non deve essere perso. Ora mettere le fondamenta sotto di loro”

Henry David Thoreau

STRUMENTI

Tutti gli strumenti appresi lavoreranno insieme per eliminare tutte le emozioni negative, limitando le convinzioni e limitando le decisioni che creano blocchi, ostacoli e comportamenti indesiderati in tutte le aree della tua vita.

Se applicati alla tua vita, questi strumenti mostrano...

L'impossibile è possibile

- Sei passato al livello successivo
- Hai sfruttato il potere della tua mente

L'applicazione di questi strumenti in tutte le aree della tua vita riporterà la tua vita in equilibrio e ti consentirà di fare scelte sane che miglioreranno le tue esperienze di vita.

Prendere il controllo della tua vita
La tua salute
Le tue emozioni

Ti farà avanzare nel tuo percorso di vita

In tal modo, consenti di raggiungere le Verità e le Saggezze Superiori della Tua Vera Essenza attraverso la Maestria della Vita

CAUSA & EFFETTO

Tutto nell'universo è causa ed effetto! $C > E$

Da che parte dell'equazione stai?

Sei tu la causa di quello che sta succedendo nella tua vita? O

Sei all'effetto di quello che sta succedendo nella tua vita?

DOVE SEI

Quali ostacoli hai incontrato

nel realizzare la tua visione?

Cosa ti trattiene e cosa ti è costato?

MODULE 1

CHIAREZZA

CHIAREZZA DI SCOPO

Cerchiamo di chiarire cosa stai facendo e perché dove sei ora rispetto a dove vuoi andare

Stato attuale

Scrivi dove ti trovi in questa situazione attuale (La Verità)

Dove Sei Con La Tua Visione?
Cosa Vuoi Realizzare?
Perché Vuoi Realizzare La Tua Visione?
Di Quali Capacità Avrai Bisogno Per Realizzare La Tua Visione?

IMMERSIONE PROFONDA DI LIVELLO NUCLEO

Cosa è Importante Per Me? (usa una sola parola o una breve frase)

Livello 1. Cosa è importante per te di/della _____?	
Livello 2 Cosa è importante per te di/della _____?	
Livello 3 Cosa è importante per te di/della _____?	
Livello 4 Cosa è importante per te di/della _____?	
Livello 5 Cosa è importante per te di/della _____?	
Livello 6 Cosa è importante per te de/della _____?	
Livello 7 Cosa è importante per te de/della _____?	

CERTEZZA

Essere Chiari Consente La Certezza

Nel Fare Così Tu

Allinea La Tua Attenzione e La Tua Attenzione per Manifestare
I Tuoi Desideri

LASCIAR ANDARE

Decisioni Limitanti, Credenze Limitanti o Comportamenti
Indesiderati che Mi Sono già Costati Molto

Sono Pronto a Lasciar Andare Ora!

MODULE 2

MENTALITA

OBIETTIVI S.M.A.R.T.

S Specifico, semplice

M Misurabile, il significato per te

A (*Achievable in Inglese*) Raggiungibile

R Realistico, responsabile

T A Tempo, verso quello che vuoi

Che nuova convinzione se ti applicassi alla tua vita in questo momento

Porterebbe la tua vita al livello successivo?

CREDENZA DI LIVELLO SUCCESSIVO

IL PERDONO

Lasciar Andare tutte Le Emozioni Negative verso Te Stesso e
Gli Altri!

Il perdono non significa che quello che hai fatto va bene,
l'azione non è la persona. Non devi perdonare l'azione, solo la
persona!

Il Perdono Significa Semplicemente

Non Sono Più Disposto a Portare In Giro Il Dolore In Risposta
alle Tue Azioni!

TERAPIA IN 3...2...1 MINUTO

- Determina un evento negativo che sei pronto a lasciar andare.
 - Quale emozione negativa ti viene in mente?
 - (rabbia, tristezza, paura, senso di colpa, ansia, ecc.)
 - Va bene lasciarlo andare oggi ed esserne consapevoli?
- Assegna alla tua emozione negativa un numero da 10 a 1. (qual è il primo numero che ti è venuto in mente?)
- Concentrati sul punto tra le sopracciglia (mantenendo gli occhi comodi)
 - Apri la tua visione periferica; prendi profondi respiri di vita
- Continua a fare respiri profondi finché il numero non scende a 0.
 - Quando consideri l'evento ora, come ti senti Dentro?

~~ Ri-Corda Di Usarlo ~~

Per favore, Torna a Pagina 10

3 PASSI PER UN RAGGIUNGIMENTO SUPERIORE

Sfida Della Missione (Se dovresti scegliere di accettarla)

PASSO 1—Alza I Tuoi Standard

Cosa non sono più disposto ad accettare nella mia vita?

Cosa mi impegno a realizzare ed entro quando?

PASSO 2 –Adotta Credenze Potenzianti!

PASSO 3 –Agisci Ora!

~~ Concepiscilo... Credici... Realizarlo ~~

Il cambiamento avviene all'Interno Perché lo Sanno Tutti
Il Miglior Tipo di lavoro è un Inside Job (=lavoro al interno)!

Le Sfide Della Vita Sono Opportunità per Rivelare la Tua
Magnificenza!

Le Scelte che fai... Le Azioni che fai Creano La Tua Realtà

~~ RI-CORDA che Sei Sempre Libero di Scegliere di Nuovo ~~

5 PASSI

ALL'ENERGIA QUANTISTICA INARRESTABILE

1. FOCUS

Dove va la tua attenzione, l'energia scorre. Su cosa ti stai concentrando? E se la vita non stesse accadendo a te ma per te, per renderti una versione migliore di te stesso? Prendi la piena proprietà della tua vita. Devi avere la mentalità giusta per concentrarti su dove vuoi andare.

2. VISIONE

Devi avere una visione chiara per creare un futuro avvincente. Se sai dove sei e dove vuoi andare puoi costruire un ponte per arrivarci. Questo è ciò su cui ti concentri su un corso quotidiano corretto o ruotabile quando necessario. Usa tutte le tecniche, le strategie apprese e gli strumenti come vision board, immagini, journaling per tenerti in carreggiata.

3. RICORDA

Tutto è temporaneo. Tutto accade per una ragione, che tu capisca o no. È una stagione ed è la tua visione che ti porta dall'altra parte. Tutto ciò che attraversi ti sta preparando per quello che sei venuto a fare qui. Sii grato per tutte le lezioni e le benedizioni. Stanno creando le basi della persona che dovresti essere.

4. GUARDA LE PAROLE CHE DICI

Le parole hanno potere. Sii consapevole delle parole che pronunci. Cosa stai creando per te stesso? Il compito della tua mente inconscia è darti ciò che desideri e ti ascolta sempre. Abbiamo tutti un dialogo interno con quel critico interiore che cerca di tenerti bloccato. Se ti ritrovi ad avere un pensiero negativo, seguilo immediatamente con 3 pensieri positivi.

5. ALIMENTA LA TUA MENTE, CORPO e SPIRITO

Cosa stai leggendo e guardando? Cosa stai mettendo nel tuo corpo? Hai un lucchetto su casa, auto e telefono per proteggerlo. Prendi le stesse salvaguardie con te stesso. Sii esigente riguardo a ciò che permetti nel tuo campo di essere. Vivi la tua vita con gratitudine, grato per ogni lezione e ogni benedizione. La gratitudine è come un muscolo; più lo usi più diventa forte.

Vivi La Vita alle Tue Condizioni!

Che Aspetto ha per te il Prossimo Livello di Una vita
Straordinaria?

MODULE 3 & 4

MAESTRIA

IL POTERE DELLA SCELTA È REALE

Noi potremmo...

Scegliere di amare — piuttosto che odiare
 Scegliere di sorridere — piuttosto che aggrottare le sopracciglia.
 Scegliere di costruire — piuttosto che distruggere.
 Scegliere di perseverare — piuttosto che smettere.
 Scegliere di lodare — piuttosto che spettegolare.
 Scegliere di guarire — piuttosto che ferire.
 Scegliere di dare — piuttosto che afferrare.
 Scegliere di agire — piuttosto che ritardare.
 Scegliere di pregare — piuttosto che disperare.
 Scegliere di perdonare — piuttosto che maledire

Ogni giorno porta una nuova opportunità per scegliere. Che tipo
 di scelte farai oggi?

Ti sei mai chiesto quale sia il Tuo Percorso di Vita? Dove ci
 porta il Nostro Viaggio sul Nostro Percorso di Vita?

Presta Attenzione, Ascolta Attentamente, Segui le Indicazioni
 con Precisione

Puoi Muoverti:
 su o giù ↑
 a sinistra o a destra ↔
 in diagonale X

Mentre diamo uno Sguardo più Profondo ai Viaggi di Una Vita!

PERCORSO DI VITA

Amore Incondizionato	Il Perdono	Fiducia	Chiarezza
Accettazione	Ri-Corda	Gratitudine	Felicità
Ascensione	Causa & Effetto	Equilibrio	Lezioni Apprese

VEDI... DILLO... CREDICI

Facciamo alcuni Esercizi Esperienziali Postura di Potere

Approfondimento a 360 gradi

Produttore di Energia

Mostra quanto sei potente nei Circoli di Eccellenza

Installa la Tua Convinzione di Livello Successivo saldamente
nella tua mente Per favore vai alla tua convinzione di livello
successivo - Pg. 13

Guarda attraverso gli Occhi della Chiarezza

Cosa vedi? Invoca il tuo slancio interiore dalle cose che hai
visto, appreso, realizzato

Quindi Vedi Il Percorso

Per arrivare da dove sei a dove vuoi andare, vieni guidato
Divinamente

CULMINAZIONE QUANTUM PIEGATURA CUCCHIAIO

CI SONO MOLTI METODI DIVERSI

ENERGIA MENTALE – Nessun contatto La maggior
parte delle persone pensa a Matrix

Sfrega o strofina il cucchiaino – Tocco Leggero

TECNICA DI CENTRIFUGA-Tocco Leggero

INVIA ENERGIA NEL CUCCHIAIO – Tocco leggero

NON IMPORTA IL METODO... È TUTTO FENOMENALE 23

Sei un Essere di Luce Potente

Sai che se riesci a piegare il metallo solo con la tua energia,

PUOI FARE QUALSIASI COSA

Potresti Essere Chiamato a Creare Ondate di Cambiamento

IN CHIUSURA

Per ottenere il massimo da questa sessione...

- Utilizzare tutte le informazioni, gli strumenti e le tecniche apprese
- Lascia andare le emozioni negative su base giornaliera
- Ricorda che se le cose non stanno andando come pensi che dovrebbero andare, fermati, prenditi 60 secondi per chiederti: “Qual è l'apprendimento positivo di cui ho bisogno per ottenere da questa situazione?”

VOGLIO LASCIARVI QUESTO CON VOI!!!

Se mai ti ritrovi perso o vacillante sul tuo cammino

RI-CORDA e sappi che ce l'hai proprio Qui!!!!

Sei il Centro per il benessere!!!! Questa è la tua ancora!!

Ri-Corda: I tuoi pensieri/parole sono importanti

Ottieni ciò su cui ti concentri, quindi concentrati su ciò che
desideri

VEDILO, DILLO, CREDERLO COME LO VUOI

HAI IMBRACCIATO IL POTERE DELLA TUA MENTE

Quando Mente, Corpo e Spirito si Uniscono Come Uno, puoi
Guardarti veramente e conoscere La Magnificenza della Tua Vera
Essenza

Mary Delano Otis

APPUNTI

Segui e metti Mi Piace su Facebook: [center4wellbeing](#)

Instagram: [lifepathjourney](#)