

Una Filosofia Per Il Successo

Trasforma Positivamente Le Tue Credenze

Perché...

Le tue Credenze diventano i tuoi Pensieri

I tuoi Pensieri diventano le tue Parole

Le tue Parole diventano le tue Azioni

Le tue Azioni diventano le tue Abitudini

Le tue Abitudini diventano i tuoi Valori

I tuoi Valori diventano il tuo Destino

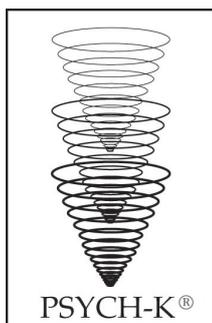
— Mahatma Gandhi



I Principi di PSYCH-K®

***Considero la mia abilità di fare PSYCH-K® con me stesso con il massimo rispetto.
In quanto tale, ho la responsabilità di...***

- 1. Usare PSYCH-K® frequentemente per aiutarmi ad essere sempre al meglio, realizzando che questo impegno è un dono per me e per gli altri.*
- 2. Trattare me stesso rispettosamente, riconoscendo ed onorando che sono parte del Tutto.*
- 3. Utilizzare PSYCH-K® come processo che si fa “Con”, onorando il potere della mia mente conscia, subconscia e superconscia.*
- 4. Essere onesto e leale con me stesso.*
- 5. Essere gentile e compassionevole e perdonarmi se faccio errori che influiscono su di me e sugli altri.*
- 6. Onorare i miei talenti unici, la mia unicità e il mio percorso di vita e usarli per servire me stesso e gli altri.*
- 7. Cercare prima di capire e dopo di essere capito, praticando il perdono verso me stesso e gli altri.*
- 8. Essere aperto a condividere le mie idee e ad ascoltare i punti di vista degli altri.*
- 9. Supportare e celebrare i miei successi.*
- 10. Offrire i miei doni e i miei talenti all’Universo, onorando la mia unicità.*
- 11. Ricordare la mia vera identità di essere spirituale che ha una esperienza umana.*



The PSYCH-K[®] Centre International
Nurturing Sacred Global Evolution

Cos'è PSYCH-K[®]?

PSYCH-K[®] è un metodo semplice, immediato ed estremamente rispettoso per riscrivere il software della tua mente e cambiare la matrice della tua vita!

Ti Sei Mai Chiesto Perché La Tua Vita Non Riflette Sempre La Saggezza in Tuo Possesso?

Generalmente definito come una sorta di processo spirituale con benefici sul piano psicologico, PSYCH-K[®] è il risultato di “una serie di intuizioni” generate da anni di ricerca e migliaia di sessioni individuali e di gruppo. È una tecnica semplice e diretta per cambiare le credenze limitanti radicate a livello della nostra mente subconscia, dove quasi tutti i comportamenti umani — sia costruttivi sia distruttivi — si originano.

L'obiettivo di PSYCH-K[®] è quello di accelerare l'evoluzione spirituale individuale e collettiva allineando le credenze subconscie con la saggezza conscia delle più grandi tradizioni intellettuali e spirituali del mondo. Rende la saggezza una profezia che si auto avvera invece di una faticosa lotta quotidiana.

L'applicazione pratica di questa saggezza nella nostra vita personale e professionale porta un profondo senso di pace e soddisfazione mentale, emozionale, fisica e spirituale.

Oltre le Affermazioni, l'Autodeterminazione e il Pensiero Positivo

“Tu Crei la Tua Realtà”

La tua realtà è creata dalle tue “credenze.” Queste credenze, di solito subconscie, sono spesso il frutto di una “programmazione” che inizia i primi anni di vita e che ha un'influenza molto potente sul comportamento umano. Diversi studi nella branca delle neuroscienze indicano che almeno il 95% della nostra consapevolezza è di fatto subconscia. La nostra mente subconscia è depositaria delle nostre attitudini, dei nostri valori e delle nostre credenze. Tramite le nostre credenze, creiamo la nostra percezione del mondo e di noi stessi e di qui sviluppiamo i nostri comportamenti.

Di solito abbiamo il desiderio di cambiare i comportamenti auto-sabotanti. Spesso il modo migliore per cambiare un comportamento è cambiare le credenze subconscie che lo supportano. PSYCH-K[®] è basato su anni di ricerca sulla differenziazione degli emisferi cerebrali — conosciuta anche come teoria della predominanza emisferica (Brain Dominance Theory) — ed offre diversi metodi per identificare e trasformare velocemente le credenze che ti limitano in credenze che ti supportano, in ogni area della tua vita.

Molte persone hanno credenze subconscie auto-sabotanti riguardo alla prosperità economica, all'autostima, alla salute (riguardo ad esempio al perdere peso) o per ciò che concerne le relazioni personali e la carriera.

Origini di PSYCH-K[®]

Robert M. Williams, M.A. è il creatore di PSYCH-K[®] e autore del libro: *PSYCH-K – Per liberarti del passato e delle credenze limitanti... e scopri l'elemento mancante nella tua vita*. Rob è anche il co-produttore del popolare DVD: *La Biologia delle Percezioni, La Psicologia del Cambiamento*, con il collega Dott. Bruce Lipton. È un relatore conosciuto a livello internazionale, conduttore di corsi e ospite di talk show. PSYCH-K[®] è il riflesso del suo impegno personale nell'aiutare le persone a riconoscere la loro divinità, a scoprire la loro grandezza e a ottenere la pace che ricercano.

Per ulteriori informazioni, visita il sito ufficiale di PSYCH-K[®]: www.psych-k.com



Cos'è un Bilanciamento di PSYCH-K®?

Un Bilanciamento di PSYCH-K® è un processo sviluppato per creare una integrazione ottimale di entrambi gli emisferi della corteccia cerebrale. Questo stato di integrazione emisferica è l'ideale per riprogrammare la mente con nuove credenze auto-potenzianti, riducendo lo stress non necessario e aiutandoti ad accedere al tuo “massimo potenziale” per affrontare le sfide della vita.

È importante ricordare che i Bilanciamenti creano un potenziale...

I risultati li crei con le tue azioni!

Per esempio, se fai un Bilanciamento per diventare un atleta Olimpico, devi anche fare il necessario allenamento ed ottenere una buona condizione fisica per realizzare il tuo obiettivo. Il Bilanciamento trasformerà tutte le resistenze subconscie che ti impediscono di raggiungere il tuo obiettivo, cosicché l'impegno che metterai nell'allenamento produrrà i massimi risultati.

Un altro esempio potrebbe essere un Bilanciamento per una situazione legata alla salute. Se da un lato il Bilanciamento aiuterà a ridurre lo stress ed i conflitti interiori che supportano la presenza della malattia nel tuo corpo, è anche importante compiere tutto ciò che è necessario dal punto di vista fisico per aiutare il corpo a guarire se stesso, ad esempio trattamenti medici, dieta, esercizio, riposo, ecc...

Al fine di produrre cambiamenti significativi nella tua vita, la chiarezza e la ricchezza di significato dei tuoi Bilanciamenti sono più importanti della quantità di Bilanciamenti che fai. La qualità è più importante della quantità. Potenziale più azione uguale risultati.

Quanto tempo ci mette un Bilanciamento per funzionare?

I risultati di un Bilanciamento si possono sentire immediatamente o possono richiedere più tempo (ore, giorni, settimane o anche di più). Per esempio, se il tuo obiettivo è quello di trovare un nuovo lavoro, trasformare la paura di cambiare lavoro in fiducia sarebbe molto importante prima di cercare un nuovo impiego. D'altronde, trovare un nuovo lavoro può richiedere più tempo e può necessitare azioni, come la ricerca di nuove opportunità di carriera, scrivere il tuo curriculum o fare dei colloqui.

Quanto dura l'effetto di un Bilanciamento?

Gli effetti dei Bilanciamenti sembrano durare fino a quando la mente subconscia reputa siano utili o fino quando decidi di Bilanciare per un nuovo Obiettivo. La vita è un processo evolutivo, quindi quello che tu bilanci in un momento della tua vita può essere inappropriato in un altro.

Senza l'utilizzo di PSYCH-K® la vita stessa ti rammenterà quando è il momento di cambiare alcuni aspetti della tua realtà. Sfortunatamente colui che ti avvisa spesso prende la forma di un trauma o di un'altra situazione emotivamente forte, al punto da poter attrarre la tua attenzione. PSYCH-K® ti permette coscientemente di produrre cambiamenti significativi nella tua vita con facilità e flessibilità.

Se ti ritrovi a ricreare atteggiamenti o pensieri che avevi già cambiato con un Bilanciamento, è utile chiederti: “Che beneficio traggo dal mio vecchio atteggiamento o modo di pensare?”. Quando ci poniamo questa domanda in modo aperto e onesto, il risultato è spesso molto rivelatore. Potresti a questo punto fare un altro Bilanciamento prendendo in considerazione il “beneficio secondario” che mantiene in vita il vecchio comportamento o la situazione.



Come lavora PSYCH-K®?

“PSYCH-K® è una metodologia semplice che ti permette di riscrivere il software della tua mente e cambiare la matrice della tua vita”

Robert M. Williams, M.A.

Ideatore di PSYCH-K®

Le credenze sono le fondamenta della personalità. Definiscono il tuo valore o la mancanza di questo, il tuo potere o la mancanza di potere, la tua competenza o incompetenza, il tuo essere fiducioso o sospettoso, socievole o asociale, autonomo o dipendente, flessibile o tendente a giudicare, trattato con rispetto o come vittima, amato o odiato. Le credenze hanno conseguenze a lungo termine, sia positive che negative, nella tua vita. Le credenze influiscono sull'umore, le relazioni, le prestazioni lavorative e l'autostima, sulla salute fisica e anche sulla sfera religiosa e spirituale.

Prendendo in considerazione tutto questo, è imperativo sapere come cambiare le credenze che ci auto-sabotano in credenze che ci supportano. PSYCH-K® tratta proprio di questo! Per capire come identificare e cambiare le credenze, è necessario conoscere un po' di più come lavora il nostro cervello.

La Teoria della Predominanza Emisferica

Una grande quantità di ricerche sono state condotte per decenni su ciò che è stata chiamata teoria della “Predominanza Emisferica.” I risultati di questa ricerca mostrano che ogni emisfero della corteccia cerebrale tende a specializzarsi e a presiedere a differenti funzioni; gestisce inoltre differenti tipi di informazioni e si occupa di differenti tipi di problemi.

Emisfero SINISTRO

- Usa la logica, la ragione
- Pensa utilizzando le parole
- Ragiona dividendo in parti, specifica
- Analizza, divide
- Pensa in modo sequenziale
- Si identifica con l'individuo
- È ordinato, controllato

Emisfero DESTRO

- Usa le emozioni, le intuizioni, la creatività
- Pensa utilizzando le immagini
- Ragiona pensando alla totalità, relazioni
- Sintetizza, mette insieme
- Pensa in modo simultaneo, olistico
- Si identifica con il gruppo
- È spontaneo, libero

Anche se è un nostro diritto di nascita avere l'abilità naturale di utilizzare simultaneamente entrambe le parti del cervello, le esperienze della vita spesso fanno emergere una parte dominante in base alle specifiche situazioni. Più l'esperienza (di solito traumatica) è carica da un punto di vista emozionale, più facilmente sarà immagazzinata per essere utilizzata come riferimento, e più facilmente ci super identificheremo in modo automatico con un solo emisfero del cervello quando ci troveremo di fronte ad esperienze di vita simili in futuro.

Continua sul retro



La tua vita è guidata da un pilota automatico?

Il risultato di esperienze passate è immagazzinato nella mente subconscia (ad esempio credenze, attitudini, valori, ecc.), al di sotto del livello della consapevolezza conscia. Queste credenze subconscie creano il filtro attraverso cui rispondiamo alle sfide della vita.

Ricorda che il 95% della nostra consapevolezza è subconscia! Quindi, mentre possiamo essere per la maggior parte del tempo inconsapevoli della loro influenza su di noi, le nostre credenze subconscie dirigono le nostre azioni ed i nostri comportamenti. Esse formano la base per le nostre azioni e reazioni in ogni nuova situazione della nostra vita.

La capacità di agire in modo efficace, sia a livello personale che a livello professionale, è profondamente condizionata da tali credenze, quali, ad esempio, “Io sono potente” o “Io sono al sicuro”. Con credenze come queste puoi intraprendere progetti impegnativi con fiducia e rimanere concentrato sul compito che stai facendo ora. Ma se hai credenze limitanti tipo quelle elencate qui sotto, procederai esitando, temendo di fare errori, di subire critiche e di sbagliare.

Riconosci alcune delle più comuni “credenze limitanti”?

“Indipendentemente da ciò che faccio e da quanto duramente mi impegni, non è mai abbastanza”.

“Prendo sempre le decisioni sbagliate”.

“Se le persone conoscessero chi sono veramente non mi amerebbero”.

“Do la colpa agli altri (il mio capo, i miei colleghi, il mio consorte ecc.) per miei problemi”.

“Non posso provare niente di nuovo o rischioso perché probabilmente finirebbe male”.

“Non mi fido a chiedere agli altri di aiutarmi perché non penso che possano fare un buon lavoro”.

“La mia opinione non conta”.

“Quello che faccio non è realmente importante”.

Come disse una volta Henry Ford: “Se credi di potere o se credi di non potere... hai comunque ragione!”. Molti di noi sono d'accordo, e gli studiosi del comportamento confermano che i nostri comportamenti sono il riflesso diretto delle nostre credenze, percezioni e valori generati dalle esperienze passate. In altre parole, le nostre credenze stabiliscono i limiti di ciò che possiamo ottenere.

È già abbastanza fastidioso che le credenze negative siano un *riflesso* della realtà. Tuttavia ciò che disturba ancora di più è che esse *aiutino a creare* quella realtà. La buona notizia è che si possono cambiare quelle credenze auto-limitanti in auto-supportanti, affinché aiutino a creare una realtà nuova e più desiderabile. La difficoltà sembra consistere nel *come* cambiare le vecchie credenze, i valori e le percezioni autolimitanti in altri nuovi ed auto-supportanti.

Riscrivere le nostre credenze limitanti a livello subconscio è come riprogrammare un computer. Usando le tecniche di PSYCH-K®, come una specie di “tastiera mentale” che comunica con il cervello, puoi incrementare la comunicazione tra i due emisferi cerebrali, raggiungendo uno “Stato di Integrazione Emisferica”, ideale per il cambiamento delle credenze subconscie. In aggiunta, quando gli emisferi destro e sinistro sono in comunicazione e lavorano simultaneamente, le qualità e le caratteristiche di entrambi gli emisferi sono disponibili per massimizzare il tuo potenziale.

PSYCH-K® ti aiuta a comunicare direttamente, velocemente e facilmente con la mente subconscia, e - usando le tecniche di integrazione emisferica - a cambiare le tue vecchie credenze limitanti in nuove credenze auto potenzianti, che ti aiutano a raggiungere i tuoi obiettivi. Il tutto in pochi minuti!

Il più grande regalo che potete farvi è veramente la vostra auto-trasformazione.

— Lao Tsu, Filosofo Cinese —



Mente Superconscia

Mente Conscia

Mente Subconscia

Mente Superconscia

Guida Spirituale

- Vede il grande dipinto della tua vita
- Aiuta ad assicurare che i tuoi Obiettivi siano sicuri ed appropriati nel contesto dello scopo della tua vita

Capacità Infinita di Elaborazione

- Elaborazione non lineare con velocità e capacità illimitate

Mente Conscia

Volitiva

- Stabilisce gli Obiettivi, giudica i risultati, prende le decisioni
- Pensa in modo astratto, pensa a cose astratte

Legata al Tempo

- Passato e Futuro

Capacità di Elaborazione Limitata

- Memoria a breve termine (approssimativamente 20 secondi)
- Può gestire da 1 a 3 eventi simultaneamente
- Processa 40 Bit di Informazioni al secondo*

Mente Subconscia

Abitudinaria

- Monitora e controlla le funzioni del corpo
ad esempio: funzioni motorie, battito cardiaco, digestione, ecc.
- Pensa in modo Letterale

Non Legata al Tempo

- Presente

Capacità di Elaborazione Elevata

- Memoria a lungo termine (esperienze passate, attitudini, valori, credenze)
- Può gestire migliaia di eventi simultaneamente
- Processa 40 Milioni di Bit di Informazioni al secondo*

* *The User Illusion* —Tor Norretranders (Ch.6, The Bandwidth of Consciousness)

Principi e Filosofia

L'incredibile efficacia di PSYCH-K® è largamente attribuibile alla sua filosofia ed ai suoi principi, che danno significato e scopo ai suoi processi. Tuttavia PSYCH-K® funziona molto bene senza alcuna conoscenza diretta di questi principi. Nella misura in cui le tue credenze sono con essi compatibili è molto probabile che tu sperimenti una efficacia anche maggiore nel Facilitare cambiamenti con te stesso.

1. Siamo tutti esseri spirituali che vivono un'esperienza umana e quindi abbiamo un valore intrinseco.
2. Viviamo in un universo pieno di significato; le cose accadono per una ragione.
3. C'è spesso un messaggio nelle sfide che la vita ci presenta. I sintomi possono essere dei messaggeri. Non eliminiamo il messaggero prima di aver avuto il messaggio. Le richieste di permesso al livello spirituale della mente (Superconscio, o Sé Superiore) sono misure di protezione presenti in tutti i processi di PSYCH-K®. Queste misure protettive evitano l'eliminazione del messaggero prima di aver ottenuto il messaggio.
4. Sapere che cosa non vuoi non è la stessa cosa che sapere ciò che vuoi. In altre parole, non è sufficiente soltanto sbarazzarsi di un problema senza sostituirlo con ciò che realmente si vuole. Andare verso la gioia è molto diverso dall'allontanarsi dal dolore e dalla tristezza.
5. "Tutto dovrebbe essere fatto nel modo più semplice possibile, ma non in modo semplicistico." - Albert Einstein. Così è per i processi di PSYCH-K®. Sono il più semplici possibile, ma non semplicistici.
6. In definitiva, la fonte di tutte le nostre difficoltà e delle sfide della vita si riduce alla credenza della separazione dal Divino: il Divino in noi, il Divino negli altri, il Divino nell'ambiente. Quando questa illusione di separazione svanisce, appare una realtà di unità. Una totale unità di corpo, mente e spirito.

Test Muscolare



Introduzione

Il Test Muscolare in PSYCH-K® viene usato in tre modi:

- 1) Come metodologia efficace per trovare la presenza o l'assenza di stress (es. conflitti interni) a livello subconscio.
- 2) Per trovare in modo accurato le verità a livello subconscio.
- 3) Per stabilire un comodo sistema di comunicazione "Sì"/"No".

Posizione e Postura

Una corretta postura è fondamentale per un Test Muscolare accurato e veritiero in PSYCH-K®.

La posizione ottimale è quella seduta con le piante dei piedi appoggiate sul pavimento e le braccia e le mani distanziate, non incrociate lungo la linea mediana del corpo.

Tieni il corpo rilassato, il mento parallelo al pavimento, gli occhi aperti e diretti verso il basso.

STABILIRE LA COMUNICAZIONE

Fai il Test Muscolare nel seguente ordine:

Piace / Non Piace → Vero / Falso → "Sì" / "No"

Piace / Non Piace: Pensa a qualcosa che ti piace. Mentre la stai pensando, fai il **Test Muscolare**.

Pensa a qualcosa che non ti piace. Mentre la stai pensando, fai il **Test Muscolare**.

Hai notato una differenza? Il primo era **Forte** o **Debole**? E il secondo?

Vero / Falso: Ripeti ad alta voce: "Il mio nome è (tuo nome)" poi fai il **Test Muscolare**.

Era **Forte** o **Debole**?

Ripeti ad alta voce: "Il mio nome è (nome falso)" poi fai il **Test Muscolare**.

Era **Forte** o **Debole**?

Sì / No: Ripeti silenziosamente "sì" per 2-3 secondi, poi fai il **Test Muscolare** mentre continui a ripetere "sì".

Era **Forte** o **Debole**?

Ripeti silenziosamente "no" per 2-3 secondi, poi fai il **Test Muscolare** mentre continui a ripetere "no".

Era **Forte** o **Debole**?

Dovresti risultare **Forte** per Piace/Vero/Sì, e **Debole** per Non Piace/Falso/No.

Se **Debole** per tutti: bevi acqua fino a che risulti **Forte** al test.

Se **Forte** per tutti: fai la Postura di Integrazione Emisferica. Lock-in. Testa nuovamente per verificare che il partner abbia una risposta **Debole**.

- Mantieni il più possibile un atteggiamento 'neutrale' e 'curioso' riguardo al risultato del test. Questo assicurerà una risposta più accurata da parte del Subconscio.
- Abbi fiducia nel processo!



Obiettivi per i Partecipanti al Corso

Durante il corso, prima di fare altri Bilanciamenti, fai il Test Muscolare con tutte le 11 affermazioni riportate qui sotto, cercando una risposta muscolare **Forte**. Se risulti **Debole** ad una o più affermazioni, Bilanciale. Fare questo crea un'importante base per il resto del lavoro che farai durante il corso.

1. Cambiare, per me, è facile e divertente.
2. Imparo nuove cose facilmente.
3. Ho fiducia nella mia mente subconscia.
4. Ho fiducia nella mia mente conscia.
5. Mi rilasso, faccio il mio meglio, e il mio meglio è abbastanza.
6. Sono fortificato ed energizzato dai cambiamenti nella mia vita.
7. Sono pronto a prendere i rischi necessari per cambiare.
8. Amo e accetto il processo di cambiamento anche quando comporta delle difficoltà.
9. Ho pazienza e sensibilità riguardo al tempo che io e gli altri ci mettiamo per cambiare.
10. Mi sento sicuro e competente nell'imparare e nel fare PSYCH-K®.
11. PSYCH-K® funziona per me.

Bilanciamento della Nuova Direzione



Passo 1. STABILIRE LA COMUNICAZIONE

Test Muscolare: Piace / Non piace → Vero / Falso → “Sì” / “No”

Se **Forte** per Piace/Vero/“Sì” e **Debole** per Non piace/Falso/“No,” continua al Passo 2.

Se **Debole** per tutti: bere acqua.

Se **Forte** per tutti: usare la Postura di Integrazione Emisferica.

Passo 2. PRE-TEST PER L'OBIETTIVO

Test Muscolare per l'Obiettivo.

Se **Forte**, l'affermazione è già vera anche per la tua mente subconscia.

Se **Debole** continua al Passo 3.

Passo 3. OTTIENI IL PERMESSO E L'IMPEGNO

Test Muscolare: “È sicuro e appropriato Bilanciare per questo Obiettivo ora”.

Passo 4. PROCESSO DI CAMBIAMENTO

a. **Determina la preferenza degli incroci per la Postura di Integrazione Emisferica.**
(Figura a. Pagina 12)

b. **Leggi e quindi segui queste istruzioni:** Chiudi gli occhi e ripeti la nuova affermazione silenziosamente fino a quando percepisci un cambiamento mentale, emozionale o fisico, che sarà l'indicazione che la resistenza al nuovo Obiettivo si è dissipata. Poi apri gli occhi. Questo processo può durare pochi secondi o pochi minuti. Prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno.

c. **Con gli occhi aperti stabilizza il cambiamento (Lock-In).**
(Figura b. Pagina 12)

Passo 5. CONFERMA DEL COMPLETAMENTO DEL PROCESSO

Test Muscolare: “Questo processo è completo”.

Se **Forte** continua al passo 6.

Se **Debole** ripeti la Postura di Integrazione Emisferica (Passo 4b.) e il Lock-in (Passo 4c.).

Passo 6. POST-TEST PER L'OBIETTIVO

Test Muscolare per l'Obiettivo per verificare che sia **Forte**.

Passo 7. FESTEGGIA!

Postura di Integrazione Emisferica

Puoi usare questo processo per **Bilanciare un Obiettivo** utilizzando una affermazione, oppure per **trasformare la percezione di una situazione che provoca stress.**

Passo 4a. Determina la preferenza degli incroci

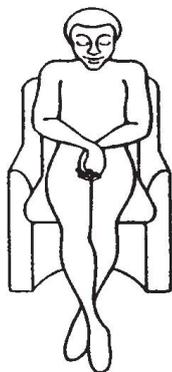


Figura a.

Metti una caviglia sopra l'altra e fai il **Test Muscolare**.

Poi inverti la posizione delle caviglie e fai nuovamente il **Test Muscolare**.

Determina la risposta **Forte**.

Mantieni la posizione delle caviglie che è risultata **Forte** mentre farai i test successivi.

Incrocia i polsi frontalmente, con le braccia tese e parallele al pavimento.

Fai il **Test Muscolare**. Poi inverti la posizione dei polsi e fai di nuovo il **Test Muscolare** per determinare quale incrocio dà la risposta **Forte**.

Mantieni la posizione con caviglie e polsi incrociati che ti hanno dato risposta **Forte**.

Con i polsi incrociati, gira i palmi uno contro l'altro, intreccia le dita e appoggia le mani sopra le cosce. (Vedi Figura a.)

Importante: la Postura di Integrazione Emisferica deve essere testata per determinare la preferenza degli incroci per ogni Obiettivo.

Passo 4b. Integra l'Obiettivo

Leggi le parole in corsivo al Passo 4b a pagina 11.

Passo 4c. Fissare il cambiamento

Dopo che hai sentito il cambiamento, apri gli occhi, sciogli le mani, libera le caviglie e posiziona i piedi con la pianta appoggiata sul suolo. Tieni i polpastrelli delle mani uniti per circa 10 secondi. (Vedi Figura b.)

Questo "fissa" il nuovo risultato.

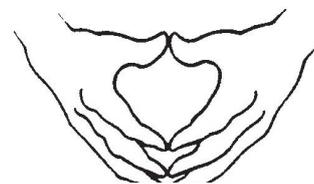


Figura b.

Procedi al **Passo 5** del Bilanciamento.

Nota: Quando usi la Postura di Integrazione Emisferica per correggere un Test Muscolare sempre **Forte**, non testare le preferenze degli incroci dato che questo non darà nessuna informazione. Solo e soltanto in questo caso sarai tu a scegliere gli incroci più comodi per te. Quando raggiungi uno stato di calma e centratura, fissa il cambiamento (Lock-In).

La Postura di Integrazione Emisferica (conosciuta anche come Hook Ups) è stata sviluppata da Paul E. Dennison, Ph.D. www.braingym.org.



Creare un Obiettivo Ben Formulato

Cinque Criteri Chiave per Creare un Obiettivo Ben Formulato

Un Obiettivo ben formulato è un'affermazione che segue sempre questi cinque criteri:

- **In prima persona**

Crea l'affermazione in modo che riguardi te: "Amo me stesso", "È facile per me essere felice", "Apprezzo la mia unicità".

- **Al tempo presente**

Esprimi l'Obiettivo al tempo presente, ad es.: "Apprezzo e accetto me stesso profondamente così come sono".

- **Espresso in positivo**

Esprimi positivamente ciò che vuoi che sia vero (non ciò che non vuoi). Ad es.: evita "Io non ho paura" e usa "Io ho coraggio".

- **Breve**

Per avere risultati migliori, crea un'affermazione breve e diretta. Ad es.: "Credo in me stesso", "Vivo serenamente".

- **Carico da un punto di vista emozionale**

Se l'Obiettivo ti "prende" da un punto di vista emozionale, è probabilmente quello giusto da usare.

Crea i tuoi Obiettivi:

Comincia a creare i tuoi Obiettivi completando le affermazioni sottostanti:

Io sono _____

Io ho _____

Mi merito _____

Mi sento _____

Per me è facile e divertente _____

Continua a creare Obiettivi che siano importanti per te:



Allinea la Tua Vita ai Principi della Natura

Interiorizzare la Saggezza della Natura per creare più Gioia, Soddisfazione e Felicità nella tua vita

Ispirati dalla collaborazione con l'amico e collega Bruce Lipton - autore di *La biologia delle Credenze* e di *Evoluzione Spontanea* - i Principi della Natura sotto elencati vengono offerti come metodo per la soluzione di un problema di cui Bruce parla da molti anni, ovvero il disallineamento della cultura moderna dalla Saggezza e dai Principi della Natura.

La Natura ha molto da insegnarci su come vivere una vita soddisfacente, equilibrata e sostenibile, se solo ponessimo attenzione alla Sua saggezza e usassimo i suoi Principi come guida per condurre le nostre vite.

Io credo che buona parte della nostra insoddisfazione, disarmonia ed infelicità svanirebbe se solo applicassimo questi Principi nell'esperienza di tutti i giorni.

Vivere una vita più soddisfacente, armoniosa e felice influenzerebbe ogni aspetto della nostra esistenza, come le relazioni, la salute, la carriera e gli affari, nonché la nostra identità spirituale.

Ho creato personalmente queste affermazioni (Obiettivi), cercando di catturare l'essenza di ciascun Principio. Utilizzando il processo di Bilanciamento di PSYCH-K® per interiorizzarle a livello *subconscio*, potrai incrementare in modo significativo la tua capacità di creare una *vita più gioiosa, soddisfacente e felice*. La Natura ci ha fatto molti regali; vivere in armonia con la Natura è il nostro modo di ringraziarla.

— Rob Williams, Originatore di PSYCH-K®

E se potessi assoldare il miglior life coach di sempre... uno con milioni di anni di successi per creare una vita bella, abbondante e sostenibile? Bene, tu puoi... si chiama Natura!

— Bruce H. Lipton, Ph.D.
Biologo cellulare

I Principi della Natura

1. Collaborazione

- a. Io sono ispirato dai successi degli altri.
- b. Mi piace lavorare con altre persone per realizzare i miei obiettivi, ed i loro.
- c. Collaborare con gli altri è più divertente ed efficace del competere con loro.

2. Adattabilità

- a. Mi adatto naturalmente ai cambiamenti nella mia vita.
- b. Io riconosco facilmente quando un cambiamento è necessario, lo accetto e supporto con entusiasmo.
- c. Ho fiducia nella mia creatività e nel mio ingegno nei momenti di cambiamento.

3. Diversità

- a. Apprezzo e rispetto le abilità e le idee degli altri in aggiunta alle mie.
- b. Sto bene con le persone che hanno idee e punti di vista diversi dai miei.
- c. Sono curioso ed imparo dalle idee e dai valori degli altri.

Continua a pagina 15



4. Armonia

- a. Vivo in armonia con la Natura.
- b. La mia vita è piena di pace e gioia.
- c. Trovo naturalmente l'armonia, anche in situazioni difficili.

5. Causa ed Effetto

- a. Accetto la responsabilità per le scelte che faccio e per i risultati che ottengo nella vita.
- b. Creo la mia realtà con i miei pensieri e le mie azioni.
- c. Ogni cosa che faccio ha un effetto su di me, sugli altri e sul mondo intorno a me.

6. Elasticità

- a. Quando vivo una battuta d'arresto, mi riprendo velocemente e facilmente.
- b. Mi riprendo dalle difficoltà con una nuova forza e determinazione.
- c. Vedo naturalmente i regali e le opportunità nelle avversità.

7. Equilibrio

- a. Trovo un equilibrio tra la mia vita professionale e la mia vita personale.
- b. Vedo le cose da un punto di vista equilibrato.
- c. Riconosco l'importanza di equilibrare gli aspetti femminili e maschili della mia vita.

8. Interconnessione

- a. Valuto attentamente l'impatto delle mie decisioni e delle mie azioni sugli altri.
- b. Tratto gli altri come vorrei che trattassero me.
- c. Sono sensibile e rispetto i sentimenti degli altri.

9. Gestione del Tempo

- a. La mia gestione del tempo è impeccabile.
- b. Scelgo il momento migliore per fare le cose.
- c. So qual è la cosa giusta da dire ed il momento giusto per dirla.

10. Uso Efficace delle Risorse

- a. Tratto le risorse della terra con cura e considerazione.
- b. Conservo e riciclo le risorse ogni volta che posso.
- c. Uso il mio tempo con saggezza ed efficacia.

11. Non sempre di più è meglio.

- a. Riconosco quando abbastanza è abbastanza.
- b. Quando è possibile, scelgo prodotti di qualità che sono fatti per durare.
- c. Sono sensibile riguardo alle risorse finite del pianeta e scelgo prodotti e servizi che supportano la sostenibilità.

Per saperne di più sul Dott. Bruce H. Lipton ed il suo lavoro pionieristico
sul collegamento tra scienza e spirito, visita

www.bruce-lipton.com

Usare PSYCH-K® Nella Vita di Tutti i Giorni



PROCEDURA

Seguendo la procedura sottostante, puoi applicare PSYCH-K® nella maggior parte delle sfide della vita in cui le credenze subconscie giocano un ruolo importante, che sono quasi tutti gli aspetti della tua vita!

Primo Valuta l'esperienza attuale (Com'è la situazione adesso?)

Guarda com'è la tua vita in questo momento. Fare questo ti permette di intuire cosa veramente pensi della tua vita a livello subconscio. Spesso siamo portati a pensare a ciò che non vogliamo, per esempio "Non voglio essere ansioso," "Non voglio essere ammalato," "Non voglio essere arrabbiato con Dio".

Secondo Definisci l'esperienza desiderata (Cosa vuoi invece?)

Esempio: "Voglio avere una connessione più profonda con il Divino", "Voglio essere calmo e fiducioso", "Voglio essere felice", "Voglio attrarre i soldi in modo facile e naturale", "Voglio credere nei miei valori spirituali", ecc.

Nota: questi sono desideri, non Obiettivi espressi in prima persona al tempo presente adatti per essere Bilanciati.

Un suggerimento: rimuovendo la parola "voglio" (che implica un tempo futuro) da ognuna di queste affermazioni, esse possono essere trasformate in Obiettivi pronti per il Bilanciamento.

Crea l'Obiettivo

Accertati che l'Obiettivo sia in prima persona, al tempo presente, espresso in positivo, breve e carico da un punto di vista emozionale. Fai riferimento a pagina 15 (Creare un Obiettivo Ben Formulato) per ulteriori chiarificazioni.

Terzo Procedi con il Bilanciamento (Leggi le istruzioni del Bilanciamento)

Una volta completato il Bilanciamento e risultato **Forte** l'Obiettivo, considera se ci sono altri Obiettivi che ti possono aiutare a raggiungere il tuo scopo e procedi con i Bilanciamenti per ogni altra affermazione.

Quarto Metti in Azione la tua Nuova Credenza

Ricordati che i Bilanciamenti creano un potenziale a livello subconscio, **tu crei i risultati attraverso le azioni a livello conscio**. Il vantaggio di fare un'azione, che può essere parte di un piano d'azione più grande, è che per la mente conscia sarà evidente che le cose stanno cambiando in quanto sarai in grado di fare cose che in precedenza non riuscivi a fare.

Qualche volta comincerai ad agire in modo diverso automaticamente come conseguenza dei Bilanciamenti, altre volte avrai bisogno di pensare ad un'azione e farla; altre volte il piano d'azione non è necessario.

Per esempio: se Bilanci l'affermazione "Ho il coraggio di parlare con Andrea", poi fallo! Decidi quando e prenditi l'impegno di farlo. Se invece Bilanci per trasformare la percezione di una paura legata ai ragni, non hai bisogno di cercare un ragno e di tenerlo in mano; molto probabilmente la prossima volta che vedrai un ragno avrai una percezione differente riguardo ad esso.

Il piano d'azione deve essere fattibile e, se possibile, avere una scadenza.



Dolore / Perdita

Esempi di affermazioni (Obiettivi)

1. Io abbandono il mio passato doloroso e guardo avanti, desideroso, verso il bene che ora mi attende.
2. La morte di una persona o la fine di una relazione è parte naturale del ciclo della vita.
3. Anche se mi rattristo per quello che ho perso, so che un futuro radioso mi aspetta.
4. Io benedico e libero tutti quelli che mi hanno causato dolore.
5. Io perdono (nome della persona) per avermi abbandonato.
6. Io perdono me stesso per aver abbandonato (nome della persona).
7. Io perdono mio padre e mia madre per le loro imperfezioni.
8. Posso sentire la luce del sole anche quando le nuvole stanno in cielo.
9. Io perdono me stesso per l'amore e l'affetto che ho trattenuto in rabbia per me stesso e gli altri.
10. Io riconosco i miei sentimenti come una parte necessaria del mio processo di guarigione.
11. Come io perdono, così io sono perdonato.

**Crea i tuoi Obiettivi specifici
per la tua situazione e per i tuoi desideri!**

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Le 11 affermazioni qui sopra sono sviluppate solo come suggerimento. Usale così come sono oppure modificali per renderle “su misura” per le tue necessità e i tuoi desideri. Le affermazioni migliori sono spesso quelle create da te stesso.

Esempi di affermazioni (Obiettivi)

1. Io apprezzo e accetto me stesso profondamente.
2. Io sono disponibile e curioso quando gli altri mi criticano.
3. Io mi amo in maniera incondizionata.
4. Io sono orgoglioso di quello che sono.
5. Io ho fiducia in me stesso.
6. Io accolgo le mie imperfezioni come opportunità per imparare lezioni preziose nella mia vita.
7. Io sono fiducioso e sicuro di me.
8. Io sono un vincente.
9. Io sono il mio miglior amico.
10. Io mi merito di amarmi e di essere amato dagli altri.
11. Io sono il meglio di me stesso in ogni momento.

Crea i tuoi Obiettivi specifici per la tua situazione e per i tuoi desideri!

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Le 11 affermazioni qui sopra sono sviluppate solo come suggerimento. Usale così come sono oppure modificalle per renderle “su misura” per le tue necessità e i tuoi desideri. Le affermazioni migliori sono spesso quelle create da te stesso.

Esempi di affermazioni (Obiettivi)

1. È facile per me dare amore agli altri.
2. È facile per me ricevere amore dagli altri.
3. Io sono meritevole di una relazione profonda e passionale.
4. Io sono pronto in questo momento nella mia vita per una relazione intima ed intensa.
5. Io sono pronto a rischiare di amare e di essere amato.
6. Io sono chiaro circa ciò che voglio in una relazione.
7. Io sono a mio agio, fiducioso e felice quando esprimo la mia sessualità in una relazione.
8. Io sono capace di mantenere la mia individualità in una relazione.
9. Io permetto agli altri di imparare le loro lezioni in una relazione.
10. Va bene per me mettere dei confini nelle relazioni e lo faccio.
11. Io permetto a me stesso di essere vulnerabile e sensibile in una relazione.

**Crea i tuoi Obiettivi specifici
per la tua situazione e per i tuoi desideri!**

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Le 11 affermazioni qui sopra sono sviluppate solo come suggerimento. Usale così come sono oppure modificali per renderle “su misura” per le tue necessità e i tuoi desideri. Le affermazioni migliori sono spesso quelle create da te stesso.

Esempi di affermazioni (Obiettivi)

1. So chi sono in presenza del Divino.
2. Io sono una parte necessaria del piano Divino.
3. La fonte del mio appagamento e gioia giace dentro me stesso.
4. Io amo il mio Sé (Più Alto) e il mio Sé (Più Alto) mi ama.
5. Ognuna delle mie esperienze mi porta sempre più vicino a Dio.
6. La mia vita è una perfetta dimostrazione dei principi dell'Amore Divino.
7. Io ho diritto e merito il mio patrimonio di Amore Divino e di abbondanza.
8. La mia vita è un'esperienza di appagamento Divino colmo di consapevolezza e magia.
9. Io sperimento la presenza di Dio dentro di me.
10. Io sono un tutt'uno con l'Amore Divino.
11. Io mi aspetto i miracoli come una parte naturale della mia vita.

Crea i tuoi Obiettivi specifici per la tua situazione e per i tuoi desideri!

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Le 11 affermazioni qui sopra sono sviluppate solo come suggerimento. Usale così come sono oppure modificalle per renderle “su misura” per le tue necessità e i tuoi desideri. Le affermazioni migliori sono spesso quelle create da te stesso.



Potere Personale

Esempi di affermazioni (Obiettivi)

1. Io accetto il mio diritto Divino ad avere il potere personale ed esprimo questo potere in ogni cosa che faccio.
2. Io ho un lavoro magico che svolgo magicamente, offro un servizio magico per un compenso magico.
3. Io riconosco la mia abilità e il mio impegno nel fare una differenza positiva nel mondo.
4. Io accetto attivamente le opportunità che arrivano con il cambiamento.
5. Esprimo la mia personale verità/realtà con amore, passione e impegno.
6. Io prendo l'iniziativa per creare la mia vita nel modo che voglio.
7. Io sono centrato nella mia visione personale.
8. Io sono pronto, disponibile e capace di essere il meglio di me stesso che posso essere.
9. Io imparo dalle mie paure mentre mi conducono alla saggezza e alla forza.
10. Io accetto il piano Divino nella mia vita mentre prende forma attraverso esperienze concrete e definite.
11. Ho il diritto di permettere alle mie visioni e ai miei sogni di diventare realtà.

**Crea i tuoi Obiettivi specifici
per la tua situazione e per i tuoi desideri!**

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____

Le 11 affermazioni qui sopra sono sviluppate solo come suggerimento. Usale così come sono oppure modificali per renderle “su misura” per le tue necessità e i tuoi desideri. Le affermazioni migliori sono spesso quelle create da te stesso.

Esempi di affermazioni (Obiettivi)

1. Ho fiducia nella mia capacità gestire il denaro in modo onesto e saggio.
2. I soldi sono un meraviglioso strumento che uso per creare opportunità per me stesso e per gli altri.
3. I soldi sono un'espressione della mia spiritualità e del mio amore per Dio, per me stesso e per gli altri.
4. Io sono tranquillo e fiducioso quando ho soldi e quando il mio conto corrente bancario è vuoto.
5. L'universo è un posto amichevole e provvede volentieri a tutto ciò di cui ho bisogno.
6. Mi merito di avere tutto il denaro di cui ho bisogno.
7. Sono orgoglioso dei miei risultati e merito le mie ricompense.
8. Va bene per me avere più soldi di quelli di cui ho bisogno.
9. Il mio valore come persona e il mio valore finanziario sono due misure separate.
10. Va bene per me volere soldi.
11. Io ricevo e accetto soldi con amore e gratitudine.

Crea i tuoi Obiettivi specifici per la tua situazione e per i tuoi desideri!

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Le 11 affermazioni qui sopra sono sviluppate solo come suggerimento. Usale così come sono oppure modificali per renderle “su misura” per le tue necessità e i tuoi desideri. Le affermazioni migliori sono spesso quelle create da te stesso.

Esempi di affermazioni (Obiettivi)

1. Io sono libero di essere felice e pieno di salute.
2. Il mio corpo guarisce se stesso, naturalmente e velocemente.
3. Io scelgo di vivere una vita vibrante e piena di salute.
4. Il mio corpo è uno specchio perfetto della Perfezione Divina.
5. Io adesso faccio esperienza di un armonioso equilibrio tra mente, corpo e spirito.
6. Io nutro il mio corpo fisico in modo salutare e amorevole.
7. Io vedo la bellezza in ogni parte del mio corpo.
8. Io amo e accetto il mio corpo così com'è e come cambia.
9. Io permetto in questo momento all'energia guaritrice dell'amore di fluire attraverso me.
10. È sicuro, divertente e facile per me essere magro e pieno di salute.
11. Il mio corpo è in salute, riposato e pieno di energia.

Crea i tuoi Obiettivi specifici per la tua situazione e per i tuoi desideri!

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Le 11 affermazioni qui sopra sono sviluppate solo come suggerimento. Usale così come sono oppure modificali per renderle “su misura” per le tue necessità e i tuoi desideri. Le affermazioni migliori sono spesso quelle create da te stesso.



Cosa Posso Fare da Qui in Poi?

Congratulazioni! Il Corso PSYCH-K® Online – Livello 1 può essere tutto ciò di cui hai bisogno o che desideri per riuscire ad affrontare le sfide e le opportunità che la vita ti presenta. Comunque, se sei interessato ad approfondire la tua conoscenza riguardo a PSYCH-K®, qui sotto ci sono altre opportunità per te.

Se volessi offrirci un feedback che preferisci non esprimere nel foglio di valutazione, puoi contattare PSYCH-K® International a: info@psych-k.com. Accogliamo volentieri commenti e suggerimenti.

Corso Base di PSYCH-K® In Presenza

Questo è il Corso che sta alla base di tutti i corsi di PSYCH-K® in presenza. In aggiunta a ciò che hai imparato nel Corso PSYCH-K® - Livello 1, imparerai a Facilitare PSYCH-K® con gli altri e un ulteriore Bilanciamento.

Sessioni Private di PSYCH-K®

Talvolta le persone che sanno già fare dei Bilanciamenti di PSYCH-K® possono aver bisogno dei consigli di un Facilitatore più esperto. La maggior parte degli istruttori Facilitano PSYCH-K® tramite sessioni private. Per maggiori informazioni vedi www.psych-k.com.

Corso di Maestria nella Facilitazione di PSYCH-K® (prerequisito Corso Base In Presenza)

Questo corso è concepito per aiutarti a espandere le tue abilità nel Facilitare ad alto livello, con te stesso e con gli altri, di persona o a distanza attraverso la Surrogazione. Il corso è rivolto a quei Facilitatori - professionali o meno - che vogliono affinare le loro abilità, in aggiunta a ciò che si può imparare in altri corsi, con l'effetto di aumentare efficacia, agio e fiducia nel Facilitare PSYCH-K®. Più informazioni su www.psych-k.com.

Corso Avanzato (prerequisito Corso Base In Presenza)

Grazie a molti nuovi Bilanciamenti, imparerai a Facilitare profondi cambiamenti personali per te e con gli altri. Approfondirai la comprensione della filosofia che sta dietro a PSYCH-K® ed aumenterai le tue abilità di Facilitatore. Espanderai inoltre la tua sfera d'influenza, imparando a Facilitare i Bilanciamenti di PSYCH-K® a distanza. Più informazioni su www.psych-k.com.

Divine Integration Retreat (prerequisito Corso Base e Corso Avanzato In Presenza)

Il fine di questo Ritiro è far sì che tu riconosca e faccia esperienza diretta della tua *natura divina*. È aperto a tutti gli orientamenti e le tradizioni religiose e spirituali. Più informazioni su www.psych-k.com.

Programma di PSYCH-K® Salute e Benessere (prerequisito Corso Base e Corso Avanzato In Presenza)

Questo programma è rivolto ai Facilitatori di PSYCH-K® che operano nel mondo del benessere psico-fisico. In questo programma aumenterai la tua capacità di individuare e trasformare le *credenze subconscie* che limitano o impediscono il benessere; ciò significa andare alla *fonte del problema* piuttosto che rimanere a livello dei sintomi. Più informazioni su psych-k.com.

Sponsorizzare un Corso

Potresti voler offrire i Corsi di PSYCH-K® in presenza ad altri. Un modo per farlo è sponsorizzarne uno. È un modo per “far circolare la voce” e anche un’opportunità economica per te come sponsor. Il Corso può essere svolto ovunque nel mondo. Se tu o qualcuno che conosci siete interessati, contattate l'Istruttore Certificato che avete scelto per discutere di questa opportunità nei dettagli. La lista degli Istruttori Certificati è disponibile sul sito psych-k.com.

PSYCH-K® Preferred Facilitator List

I Preferred Facilitators di PSYCH-K® sono Facilitatori che Facilitano sessioni di PSYCH-K® professionalmente e hanno scelto di essere visibili sul sito ufficiale di PSYCH-K® in una lista specifica. Questa lista ha lo scopo di rendere i Facilitatori più visibili nel caso qualcuno cercasse un Facilitatore di PSYCH-K® per fare una sessione privata. Maggiori informazioni su psych-k.com.

PSYCH-K® For Business

PSYCH-K® for Business supporta le imprese di tutte le dimensioni per creare un successo sostenibile. Implementando il cambiamento individuale delle persone, la cultura e la consapevolezza delle organizzazioni possono essere profondamente influenzate. Per maggiori informazioni visita il sito PSYCH-KforBusiness.com



Appendice

Trasformare la Percezione di Stress in uno Stato di Pace

Passo 1. STABILIRE LA COMUNICAZIONE

Test Muscolare: Piace / Non Piace → Vero / Falso → Sì / No

Se **Forte** per Piace/Vero/ Sì e **Debole** per Non Piace/Falso/No, continua al Passo 2.

Se **Debole** per tutti: bere acqua.

Se **Forte** per tutti: usare la Postura di Integrazione Emisferica.

Passo 2. PRE-TEST

Immagina di essere nella situazione ora, quindi fai il **Test Muscolare**.

Se **Forte**, sei già in Integrazione Emisferica con la situazione.

Se **Debole**, continua al Passo 3.

NOTA: L'obiettivo è quello di raggiungere uno stato di pace e non attaccamento riguardo all'intera situazione

Passo 3. OTTIENI IL PERMESSO E L'IMPEGNO

Test muscolare: *“È sicuro e appropriato Bilanciare per questo obiettivo ora”.*

Passo 4. TRASFORMAZIONE DELLA PERCEZIONE

a. **Determina la preferenza degli incroci per la Postura di Integrazione Emisferica.**
(pagina 12, Passo 4. A.)

b. **Leggi e quindi segui queste istruzioni:** Chiudi gli occhi e immagina di essere nella situazione. Tieni presente che lo stress potrebbe aumentare prima di dissolversi. Quando hai raggiunto uno stato di pace e non attaccamento, apri gli occhi. Questo processo può durare pochi secondi o pochi minuti. Prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno.

c. **Con gli occhi aperti, fai il Lock-In per fissare il cambiamento.** (Figura b. Pagina 12)

Passo 5. CONFERMA IL COMPLETAMENTO DEL PROCESSO

Test muscolare: *“Questo processo è completo”.*

Se **Forte**, continua al passo 6.

Se **Debole**, ripeti la Postura di Integrazione Emisferica (Passo 4b.) e il Lock-in (Passo 4c.)

Passo 6. POST-TEST DELLA SITUAZIONE

Immagina il più possibile la situazione e quindi fai il **Test Muscolare**.

Passo 7. FESTEGGIA!

PROGETTO GAIA DI PSYCH-K®



Opera di Sam Brown, <https://www.ceruleansam.com>



PROTOCOLLO DEL PROGETTO GAIA DI PSYCH-K®

Introduzione

Il Progetto GAIA di PSYCH-K® è strutturato per darti accesso ad uno stato di consapevolezza particolare chiamato “Stato di Consapevolezza dell’Isumataq”.

Se sicuro e appropriato, sarai in grado di aprire, mantenere aperto e infine chiudere un Portale chiamato Portale Isumataq. Una volta aperto, questo Portale verrà usato da tutti coloro che vorranno cambiare le proprie credenze per accelerare la propria evoluzione spirituale. Tutto ciò sarà possibile grazie alla collaborazione diretta tra il loro superconscio e il loro subconscio.

In questo modo, la mente subconscia di ogni individuo che si unirà al processo riceverà i benefici dei Bilanciamenti.

In questo processo la mente superconscia e la mente subconscia collaboreranno per creare i cambiamenti di credenze necessari per accelerare l’evoluzione spirituale di coloro che beneficeranno del Portale Isumataq.

Il tuo contributo sarà quello di essere *il guardiano dello spazio sacro* nel quale enormi cambiamenti di credenze potranno accadere, per essere applicabili in questa realtà tridimensionale.

Userai un protocollo per creare uno stato di consapevolezza dentro di te (lo Stato di Integrazione Emisferica) che ti permetterà di *aprire, mantenere aperto e chiudere* il “Portale Isumataq”, così che la Coscienza Galattica Collettiva lo possa utilizzare per attuare enormi cambiamenti di consapevolezza in pochi minuti del nostro tempo lineare, poiché il “Portale” non sarà limitato dal tempo lineare della nostra realtà tridimensionale.

Durante questo processo potresti ricevere uno o più “messaggi”; questi potrebbero essere personali oppure, su una scala più globale, delle intuizioni riguardo al Cambiamento di Consapevolezza che avviene a livello Galattico. Abbiamo creato un gruppo Facebook privato nel quale potrai condividere con gli altri partecipanti al progetto le tue esperienze personali inerenti a GAIA. Se scegli di partecipare ecco qui il link:

<https://www.facebook.com/groups/GAIAPSYCHK/?ref=bookmarks>

Un’ultima precisazione prima di cominciare questa esperienza: da un punto di vista spirituale, il miglior approccio è di pensare a questo Progetto come ad un servizio per il Bene Collettivo, non solo per te. L’effetto collaterale inevitabile del Protocollo del Progetto GAIA è che beneficerai sempre di questo servizio, in quanto sei parte della Coscienza Galattica Collettiva! Questa Realtà Universale è confermata sia a livello scientifico, grazie al fenomeno dell’entanglement, sia a livello Spirituale, grazie alla Legge dell’UNO.

Grazie per il tuo contributo al benessere di tutte le forme di vita senzienti nella nostra galassia, e ti auguriamo di goderti questo splendido viaggio!

IL PROTOCOLLO DEL PROGETTO GAIA DI PSYCH-K®



TM: test muscolare

Passo 1. Stabilisci la comunicazione

Passo 2. TM: *"E' sicuro e appropriato Aprire, Sostenere e Chiudere un Portale GAIA ora."*

Se Forte: vai al Passo 3.

Se Debole: ritesta un altro giorno.

Passo 3. TM: *"Questo Portale è ora aperto."*

Se Forte: vai al Passo 4.

Se Debole: aspetta qualche istante e ritesta fino a quando ottieni una risposta Forte.

Il Passo dell'Impegno non è necessario in questo caso.

Passo 4. Determina la preferenza degli incroci (se necessario fai riferimento alle istruzioni del Bilanciamento della Nuova Direzione, pagina 12, Passo 4a). Per questo utilizzo della postura di Integrazione Emisferica NON è necessario fissare il cambiamento (Lock-In).

Passo 5. Mantieni la consapevolezza Isumataq fino a quando percepisci un segnale mentale, emozionale o fisico che ti indicherà che il processo sarà completo. [Di solito il processo dura meno di 15 minuti. Rimani curioso e paziente nel caso richieda più tempo]. Ricordati che stai facilitando un processo che può cambiare il mondo!

Passo 6. TM: *"Questo processo è completo."*

Se Forte: continua al passo 7.

Se Debole: rientra nella Postura di Integrazione Emisferica e aspetta un altro "segnale".

Passo 7. TM: *"Questo Portale è ora chiuso."*

Se Forte: Festeggia!

Se Debole: aspetta qualche istante e ritesta fino a quando ottieni una risposta Forte.

Spesso sensazioni di gioia, gratitudine e soddisfazione accompagnano il completamento di questo processo. Festeggia le tue sensazioni!



Alcune differenze tra il Protocollo GAIA e un normale Bilanciamento di PSYCH-K®

Il Protocollo del Progetto GAIA NON è la stessa cosa di un Bilanciamento di PSYCH-K®. Anche se utilizza gli elementi del processo di Bilanciamento, ha alcune differenze fondamentali.

1. La differenza principale è che, quando fai il Protocollo GAIA, non stai facendo un Bilanciamento con te stesso. Ciò che faciliti è l'Apertura, il Mantenimento e la Chiusura del Portale GAIA, così che il superconscio degli individui che entrano nel Portale possano collaborare con il loro *subconscio* per portare a termine tutti i Bilanciamenti di PSYCH-K® dei quali hanno bisogno, al fine di accelerare la propria evoluzione spirituale verso l'obiettivo finale dell'Auto-Realizzazione.
2. Per merito della componente non-lineare di questo Portale, innumerevoli Bilanciamenti potranno essere completati da una moltitudine di individui in un breve lasso di “tempo lineare”.
3. Oltre al creare lo Stato di Consapevolezza Isumataq attraverso uno stato di Integrazione Emisferica, la tua funzione essenziale è quella di fungere da connettore (una sorta di punto di messa a terra) per la Realtà Tridimensionale (3-D), in modo che gli individui che cambiano le loro credenze nel Portale non-lineare, possano utilizzare questi cambiamenti nella nostra realtà 3-D basata sul tempo lineare.
4. L'aver partecipato almeno al Corso PSYCH-K® Online – Livello 1, ti permette di eseguire questo processo grazie al “software PSYCH-K®” che è ora parte della tua consapevolezza. In altre parole, hai “Scaricato l'Applicazione” che è connessa al Protocollo del Progetto GAIA. Questa Applicazione è riconosciuta energeticamente come una sorta di Identificazione Personale e Password per permetterti di Aprire, Mantenere e Chiudere il Portale GAIA. È una sorta di regalo spirituale del Campo di Consapevolezza di PSYCH-K® (ossia la Forma Pensiero di PSYCH-K®) per te. Per favore, onora e rispetta questo regalo. In questi tempi di grande cambiamento, infatti, è un privilegio sacro avere l'opportunità di essere al servizio di tutta l'umanità! Ricordati inoltre che quando aiuti gli altri, aiuti anche te stesso/a. Il regalo per te è nel donare agli altri!