





DATA \_\_\_\_\_

## SFIDA DEI 40 GIORNI

### Regolamento

Nel momento in cui subisci uno STATO NEGATIVO, hai 2 minuti di tempo per riconoscerlo e altri 2 minuti trasformarlo in positivo o neutro

**MANCANO ANCORA \_\_\_\_\_ GIORNI**

1. Hai avuto STATI NEGATIVI oggi? Se SI, quanti? \_\_\_\_\_

- Riporta qui la Lista degli STATI NEGATIVI AVUTI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Sei riuscito a ristrutturarli tutti in POSITIVO in meno di 4 minuti?

- **Se SI**, Complimenti, ti manca un giorno in meno alla conclusione della tua sfida. Riporta il nuovo numero di giorni mancanti nella pagina di domani.

- **Se NO**, per quanti di essi non ci sei riuscito?

\_\_\_\_\_

- Ne sai spiegare il motivo REALE?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- A causa di ciò, per la conclusione della tua sfida mancano ancora 40 giorni. Riporta questo numero nella pagina del giorno successivo

**DATA** \_\_\_\_\_

## **FINE GIORNATA**

- Hai bevuto almeno due litri di acqua? Bevine due bicchieri Adesso!
- Hai annotato cosa fare domani?
- Hai riportato le cose che eventualmente non sei riuscito a fare oggi?
- Hai chiuso tutto ciò che riguarda il tuo lavoro (pc, cassetti, porte, cartelle, ecc)
- Hai dedicato almeno 5 minuti del tuo tempo a rilassarti completamente?
- Hai dedicato almeno 5 minuti del tuo tempo ad incontrare il tuo inconscio per chiacchierarci un po' ?
- Hai dedicato 5 minuti del tuo tempo per mettere in pratica la Legge dell'Attrazione ed inviare le tue vibrazioni al Campo Quantico?
- Ora, prendi il tuo taccuino delle preoccupazioni e, se ne hai avute alcune che non hai potuto risolvere immediatamente, questo è il momento per farlo, quindi:
  - Analizzale una per una
  - Chiediti se, adesso, è ancora una preoccupazione
  - Se ancora lo è, chiediti, cosa puoi fare per trasformala in qualcosa di positivo ORA!
  - Se è solo uno stato mentale, usa gli STRUMENTI per trasformala
  - Se è un problema da risolvere, definisci come risolvere ed inserisci le varie azioni da fare nella pagina delle COSE DA FARE di domani con MASSIMA PRIORITA'

## **PRIMA DI ADDORMENTARTI**

- Bevi due bicchieri di acqua.
- Rivivi la giornata passata e se c'è qualcosa che non è andato come volevi, rivivi la situazione così come avresti voluto che accadesse. Vivila vividamente e amplificane le sensazioni positive
- Ringrazia l'Universo per la giornata passata e per tutto ciò che ti attenderà di positivo per il giorno successivo e Ringrazia il tuo inconscio per essere stato sempre con te a darti una mano in tutto
- CHIEDI all'universo ciò che desideri e CREDI e VIVI la situazione come se sia già avvenuta
- Poco prima di prendere sonno rilassa il corpo ed immagina di svegliarti il giorno dopo, poco prima che la sveglia suoni:
  - pieno/a di energia e vitalità
  - con le tue cellule più giovani e sane
  - sempre più vicino/a ai tuoi obiettivi

## **APPENA TI SVEGLI**

Prima di alzarti dal letto:

- Ringrazia per essere vivo/a e per la nuova giornata positiva che stai per vivere
- Vivi mentalmente la giornata ed i vari impegni, immaginandoli tutti in positivo
- Alzati e mentre poggi i piedi per terra RINGRAZIA di nuovo per avere un corpo ed un fisico sano e perfettamente funzionante
- Bevi due bicchieroni d'acqua

**Il Salto Quantico ti sta aiutando a crescere?  
Sostienici con una DONAZIONE:**

<http://saltoquantico.org/donazioni/>

**Oppure collabora con noi per aiutarci a  
diffondere sempre di più queste conoscenze:**

<http://veki.club/collabora/>

### **Seguimi su:**

<https://www.facebook.com/DanielePennaFanPage>

<http://www.youtube.com/danielepennatraining>

<https://plus.google.com/+DanielePennaTraining/>

<http://instagram.com/danielepenna>

[https://twitter.com/daniele\\_penna](https://twitter.com/daniele_penna)

<https://www.linkedin.com/in/danielepenna>