



RQI[®]

**AUTOTEST E
COMUNICAZIONE CON L'INCONSCIO**

UN'ESCLUSIVA:

RQI[®].ME

Un mondo Migliore, partendo da Sé

 **INSTITUTE**

ATTENZIONE:

- È proibito ogni sfruttamento o divulgazione al di fuori del sito www.rqi.me. Marco Fincati e QSARAS LTD si riservano di far valere i propri diritti legali e richiedere eventuali risarcimenti in caso di diffusione gratuita, sfruttamento commerciale, riproduzione, contraffazione e sottrazione non autorizzate, totali o parziali.
- Questo manuale e le tecniche descritte sono da intendersi per uso personale. Sono vietati l'utilizzo su terzi e l'insegnamento non autorizzati.
- Le tecniche, procedure e tecnologie connesse non sono da intendersi come sostitutive di trattamenti medici o psicologici, prescritti da professionisti autorizzati.
- Se sei già un terapeuta professionista e utilizzi quanto appreso sui tuoi pazienti senza autorizzazione, lo fai a tua diretta responsabilità. È vietato utilizzare il nome RQI, Facilitatore RQI o Facilitatore alle Biotecnologie Olistiche o tutto ciò collegato al sito www.rqi.me per promuovere la tua attività di terapeuta senza autorizzazione.
- Marco Fincati e QSARAS LTD si riservano di far valere i propri diritti e richiedere eventuali risarcimenti in caso di danni economici o di immagine derivanti da un utilizzo scorretto o non autorizzato di quanto appreso.

FACCIAMO TUTTO QUESTO PER MANTENERE EFFICACE IL
METODO RQI, PER LE PERSONE CHE VOGLIONO DIVULGARE
QUESTE INFORMAZIONI, CONTATTACI ALLA MAIL: info@rqi.me

O SEMPLICEMENTE CONDIVIDENDO IL SITO: www.rqi.me



Tutti i Report, Corsi e Video-Corsi, e il Metodo RQI sono un'esclusiva
QSARAS LTD www.rqi.me - info@rqi.me

POSTURA PER L'AUTOTEST

La miglior postura per effettuare l'auto-test muscolare è la seguente:

- 1- gambe **NON** incrociate
- 2- mento parallelo al pavimento. (NO mento rivolto verso il basso o in alto)
- 3- sguardo rivolto verso il basso (EVITARE DI CHIUDERE GLI OCCHI)
- 4- le mani vanno tenute vicino all'addome in modo tale da non essere viste perché **se si guarda le mani si condiziona il test** (per la legge dell'osservatore che cambia l'osservato, se una condizione/situazione non la vediamo con gli occhi non possiamo modificarla nemmeno mentalmente).

Se riusciamo a vedere ugualmente le nostre mani, occorre spostare lo sguardo un po' più in avanti ma sempre rivolto verso il basso.

SCELTA DELLE MANI PER FARE L'AUTOTEST

La scelta delle mani deve permetterci di effettuare l'autotest nel modo più comodo e naturale possibile. Generalmente:

- PER CHI È DESTROMANO (CHI UTILIZZA PRINCIPALMENTE LA MANO DESTRA) fare l'anello con la mano sinistra utilizzando il pollice e il medio e utilizzare l'indice e il medio della mano destra per fare l'autotest.

Se si ha poco spazio all'interno dell'anello si può anche utilizzare solo l'indice o solo il medio.

Se si hanno le unghie lunghe, chiudere i polpastrelli evitando di toccarsi con le unghie.

I palmi delle due mani devono essere rivolti verso il basso.

- PER CHI È MANCINO (CHI UTILIZZA PRINCIPALMENTE LA MANO SINISTRA) fare l'anello con la mano destra utilizzando il pollice e il medio e utilizzare l'indice e il medio della mano sinistra per fare l'autotest.

Se si ha poco spazio all'interno dell'anello si può anche utilizzare solo l'indice o solo il medio.

Se si hanno le unghie lunghe, chiudere i polpastrelli evitando di toccarsi con le unghie.

I palmi delle due mani devono essere rivolti verso il basso.

Quando si fa l'auto-test si deve utilizzare sempre la stessa forza con le mani.

RISULTATI DELL'AUTO-TEST

Nell'auto-test ci sono solo due risultati:

- FORTE: significa che l'anello è rimasto chiuso, le dita sono rimaste unite.

- DEBOLE: significa che l'anello si è aperto, le dita si sono staccate.

Nel debole possono esserci tre casi:

1- tutte e due le dita sono uscite dall'anello.

2- un dito è rimasto dentro l'anello ma l'altro è uscito.

3- le dita hanno aperto l'anello ma non sono fuoriuscite da esso (anche quando l'anello si è aperto appena).



COMUNICAZIONE CON L'INCONSCIO

Per comunicare con l'inconscio si deve eseguire la seguente procedura:

- 1- Il mio nome è(dire a voce il proprio nome)
- 2- fare una pausa di 1 secondo
- 3- fare l'autotest muscolare per verificare se è FORTE o DEBOLE

poi

- 1- Il mio nome è
- (dire a voce un nome di sesso opposto di persona che non si conosce. NO FAMILIARE)
- 2- fare una pausa di 1 secondo
- 3- fare l'autotest muscolare per verificare se è FORTE o DEBOLE

Possono verificarsi tre possibilità:

NOME VERO risulta **FORTE**
(anello rimasto chiuso)
NOME FALSO risulta **DEBOLE**
(anello che si è aperto)

PERFETTO, si è in comunicazione con l'inconscio e si può procedere con il check up.

NOME VERO risulta **DEBOLE**
(anello che si è aperto)
NOME FALSO risulta **DEBOLE**
(anello che si è aperto)

In questo caso si è carenti di acqua e si ha bisogno di bere acqua. Bere un bicchiere d'acqua e poi aspettare 5/10 secondi prima di ripetere il test.

NOME VERO risulta **FORTE**
(anello rimasto chiuso)
NOME FALSO risulta **FORTE**
(anello rimasto chiuso)

In questo caso si è in sovrastress, quindi occorre eseguire la **Postura d'Integrazione Emisferica (P.I.E)** per sciogliere lo stress.

P.I.E: si incrociano le mani, le caviglie e si chiudono gli occhi.

Se si è **visivi**, si immagina/visualizza una situazione rilassante, ad esempio si visualizza il mare, una cascata, un posto in cui ci si sente tranquilli e a proprio agio, ecc.

Se si è **uditivi**, si ripete mentalmente e di continuo: io sono tranquillo, io sono sereno, io sono a mio agio ecc.

Se si è **cinestesici**, si porta attenzione al respiro.

La durata della P.I.E. è variabile a seconda della persona o dello stato d'animo che si ha in quel momento. Una volta che si avverte una sensazione di pace, tranquillità o ci si è semplicemente stancati si slegano mani e piedi, si riaprono gli occhi e si uniscono i polpastrelli delle due mani mantenendo questa posizione per circa 10 secondi. Quest'ultima serve per salvare il lavoro che si è fatto. Alla fine si ripete la comunicazione con l'inconscio.

Se la differenza riscontrata tra il nome vero e il nome falso è scarsa, oppure la risposta al test rimane sempre debole-debole o forte-forte (anche dopo aver bevuto acqua o fatta la postura d'integrazione emisferica), occorre fare una detossinazione.

Per detossinare l'organismo, la maniera più rapida ed efficace è collocare un Q-Disk sullo sterno per 7 giorni.

Inoltre è consigliato:

- Fare il bagno con mezzo Kg di sale grosso Himalayano
 - Bere Acqua Informazionale® (Q Card)
- Rifare il check up dopo 7 giorni.

Se la comunicazione con l'inconscio è riuscita si può invece procedere con il check up energetico.

N.B: Se non sei ancora in grado di utilizzare correttamente l'Auto-Test è perché avrai problemi di Autostima. Il 100% delle persone che avevano questo problema l'hanno risolto con il Corso RQI Spirito. Finché non accederai al Corso Avanzato RQI Spirito impari insieme ad un'altra persona il Test di Scegliere con il Cuore.

SVOLGIMENTO DEL CHECK UP

Il check up si svolge in due fasi.

PRIMA FASE

Testare quali sono i fattori ansiogeni che il nostro inconscio percepisce come stress: si procede pertanto testando la prima colonna a sinistra del check up energetico.

I test possono dare due risultati:

- a) **FORTE:** NON si è in stress (anello rimasto chiuso) e quindi non si segna niente nella scheda.
- b) **DEBOLE:** si è in stress (anello che si è aperto) e quindi si segna una D (Debole) nella seconda colonna.

Esempio di come si deve compilare la scheda del check up energetico per i deboli.

INDIVIDUAZIONE FATTORI ANSIOGENI (CAUSE STRESS):	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE
Fuoco	D
Terra	
Metallo	
Acqua	
Legno	
Auto Star Bene	D
Stress Fisico	D
Stress Energetico	D
Stress Emotivo	D
Autostima e tutto ciò ad esso collegato	
Dolore e Perdita e tutto ciò ad esso collegato	D
Relazioni e tutto ciò ad esso collegato	
Salute e Corpo e tutto ciò ad esso collegato	
Benessere Economico e tutto ciò ad esso collegato	D

IMPORTANTE

Quando risultano 4/5 test di fila, tutti forti oppure tutti deboli, occorre rifare la comunicazione con l'inconscio (nome vero/nome falso) per verificare se si è in sovra-stress o in disidratazione.

Se la comunicazione con l'inconscio risulta:

Nome vero: Forte
Nome falso: debole

La comunicazione con l'inconscio risulta corretta e si prosegue a testare continuando il check up da dove si è fermati.

Se invece risulta:

Nome vero: Forte
Nome falso: Forte

si deve fare la postura di integrazione emisferica

se risulta:

Nome vero: Debole
Nome falso: Debole
si è disidratati e occorre bere acqua.

Fatta la P.I.E. o bevuto acqua si ripete la comunicazione con l'inconscio e se il risultato è:

Nome vero: Forte

Nome falso: Debole

si riparte a fare il check up da dove è risultato il primo Forte o il primo Debole della sequenza.

Quando si ha finito di testare tutte le voci generiche della prima colonna si comincia a testare le problematiche specifiche, personali.

I test specifici si possono fare sia:

- dal punto di vista **FISICO**: disturbo, dolore, mobilità ecc. (es. mal di schiena, cistite, prostata ecc.)

- dal punto di vista **PSICO-EMOTIVO** relazioni con la famiglia, lavoro, amicizia, paure, ansie, blocchi ecc..

Per testare i possibili stress specifici le indicazioni da seguire sono:

1- si testa in **prima persona e al tempo presente o all'infinito** l'inconscio non riconosce né passato né futuro, quindi non si può testare al tempo passato e al tempo futuro.

Es. "io sono appagato/a" TEST ESATTO

"ero appagato/a" o "sarò appagato/a" TEST ERRATI

2- non si formulano frasi interrogative, quindi niente domande. Quando si comunica con l'inconscio è necessario affermare quello che si dice.

Es. "io sono libero" TEST ESATTO "io sono libero?" TEST ERRATO.

3- evitare la negazione "NON" in quanto non viene riconosciuta dall'inconscio.

Es. "io smetto di fumare" o "io sono libero dal fumo" TEST ESATTO "io non voglio fumare" TEST ERRATO.

4- Si possono fare dei test per migliorare degli aspetti della propria vita.

Es. Migliorare la concentrazione nello studio

Migliorare la mia prestazione in gara

Migliorare il mio tempo nella corsa

5- I risultati dell'autotest sono solo della persona che esegue l'autotest. Non lo si può utilizzare per dare dei risultati ad altre persone. Es. se si testa **la mia mamma ha mal di schiena** e risulta debole facendo l'autotest, vuol dire che **IO** sono in stress con il mal di schiena di mia mamma. Non significa che mia mamma è in stress con il mal di schiena.

Non si può utilizzare l'autotest muscolare per verificare se un'altra persona è in stress con qualcosa.

6- STRESS o NON STRESS. Quando si testa un fattore ansiogeno, le risposte che può dare l'inconscio sono due: Debole: SONO IN STRESS o Forte: NON SONO IN STRESS. L'inconscio non risponde mai: SI o NO. Es. IO CAMBIO LAVORO. Se risulta Debole (anello aperto), vuol dire che sono in stress con il cambiare il lavoro e non significa che non devo cambiare lavoro. Essendo in stress è necessario trovare le soluzioni per poterci lavorare.

SECONDA FASE

Per ogni stress che è risultato DEBOLE (anello aperto) con l'autotest muscolare si testano le soluzioni, che nel Metodo RQI® sono 4, denominate:

- RQI® MATERIA
- RQI® ENERGIA
- RQI® SPIRITO
- RQI® MASTER

INDIVIDUAZIONE FATTORI ANSIOGENI SPECIFICI (CAUSE STRESS):	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE
Cambiare lavoro	D
Dolore allo stomaco	F
Guadagnare più denaro	D
La sciatica di mia madre	D
Il diabete di mio nipote	D
Migliorare il tempo nella maratona	D

Le soluzioni devono risultare forti facendo l'autotest (anello chiuso) per poter aiutare a riequilibrare lo stress, in quanto solo una soluzione Forte può aiutare uno stress Debole

Per trovare la soluzione occorre seguire la seguente procedura:

- 1- ripetere lo stress assieme alla soluzione
- 2- fare una pausa di 1 secondo
- 3- fare l'autotest muscolare per verificare se è FORTE o DEBOLE

Quando una problematica personale risulta Forte vuol dire che NON è quella la VERA causa di Stress. E' perciò importante chiedersi a cosa possa essere collegato ed ascoltare le risposte che intuitivamente arrivano. Individueremo, così il DEBOLE, cioè il vero obiettivo/stress su cui applicare il Metodo RQI. Ecco alcune domande che ci aiutano a trovare la VERA CAUSA collegata ad una problematica che è risultata FORTE:

Es. Si testa: **AUTO STAR BENE - RQI® MATERIA**

- Se risulta Forte (anello chiuso) RQI®Materia è la soluzione idonea per lo stress AUTO STAR BENE e si segna una F (Forte) sulla rispettiva casella del check up.
- Se risulta Debole (anello aperto) RQI®Materia NON è la soluzione idonea per lo stress AUTO STAR BENE. In questo caso non si segna nulla nella scheda del check up.

- 1) Come mi sento con questo problema?
- 2) Cosa mi permette di fare? Quale vantaggio mi procura?
- 3) Cosa mi impedisce di fare?
- 4) Se risolvessi questo problema cosa farei o cosa dovrei fare?

Possono risultare anche più soluzioni forti per lo stesso stress. Questo significa che si è pronti per poter lavorare su più livelli per risolverlo.

Si testa, quindi, la risposta che intuiamo e, se risulta Debole è quella la vera causa dello stress da inserire nella scheda.

Arrivati alla fine del check up si applicano le soluzioni risultate forti per ogni stress.

es. DOLORE ALLO STOMACO è risultato Forte, quindi non è la vera causa che mi porta stress, perciò mi domando:

- 1) Come mi sento con questo problema?
 - Mi sento a disagio con gli altri.

Quindi testerò: MI SENTO A DISAGIO CON GLI ALTRI (o SENTIRMI A DISAGIO CON GLI ALTRI, se posta all'infinito). Se risulta Debole, ho trovato la vera causa di Stress e quindi cancellerò dalla scheda check-up DOLORE ALLO STOMACO e inserirò il DEBOLE, cioè SENTIRMI A DISAGIO CON GLI ALTRI.

Se la risposta o le risposte che ho dato alla prima domanda risultino Forti, procedo con le altre domande guida per aiutarmi ad osservare il problema da diversi punti di vista e questo mi permette di andare più a fondo nella conoscenza di ciò che realmente è fonte di stress per me.

Una volta trovato il debole lo inserisco nella scheda.

6- STRESS o NON STRESS. Quando si testa un fattore ansiogeno, le risposte che può dare l'inconscio sono due: Debole: SONO IN STRESS o Forte: NON SONO IN STRESS. L'inconscio non risponde mai: SI o NO.
Es. IO CAMBIO LAVORO. Se risulta Debole (anello aperto), vuol dire che sono in stress con il cambiare il lavoro e non significa che non devo cambiare lavoro. Essendo in stress è necessario trovare le soluzioni per poterci lavorare.

SECONDA FASE

Per ogni stress che è risultato DEBOLE (anello aperto) con l'autotest muscolare si testano le soluzioni, che nel Metodo RQI® sono 4, denominate:

- RQI® MATERIA
- RQI® ENERGIA
- RQI® SPIRITO
- RQI® MASTER

INDIVIDUAZIONE FATTORI ANSIOGENI SPECIFICI (CAUSE STRESS):	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE
Cambiare lavoro	D
Dolore allo stomaco	F
Guadagnare più denaro	D
La sciatica di mia madre	D
Il diabete di mio nipote	D
Migliorare il tempo nella maratona	D

Quando una problematica personale risulta Forte vuol dire che NON è quella la VERA causa di Stress. E' perciò importante chiedersi a cosa possa essere collegato ed ascoltare le risposte che intuitivamente arrivano. Individueremo, così il DEBOLE, cioè il vero obiettivo/stress su cui applicare il Metodo RQI. Ecco alcune domande che ci aiutano a trovare la VERA CAUSA collegata ad una problematica che è risultata FORTE:

- 1) Come mi sento con questo problema?
- 2) Cosa mi permette di fare? Quale vantaggio mi procura?
- 3) Cosa mi impedisce di fare?
- 4) Se risolvessi questo problema cosa farei o cosa dovrei fare?

Si testa, quindi, la risposta che intuiamo e, se risulta Debole è quella la vera causa dello stress da inserire nella scheda.

es. DOLORE ALLO STOMACO è risultato Forte, quindi non è la vera causa che mi porta stress, perciò mi domando:

- 1) Come mi sento con questo problema?
- Mi sento a disagio con gli altri.

Quindi testerò: MI SENTO A DISAGIO CON GLI ALTRI (o SENTIRMI A DISAGIO CON GLI ALTRI, se posta all'infinito). Se risulta Debole, ho trovato la vera causa di Stress e quindi cancellerò dalla scheda check-up DOLORE ALLO STOMACO e inserirò il DEBOLE, cioè SENTIRMI A DISAGIO CON GLI ALTRI.

Se la risposta o le risposte che ho dato alla prima domanda risultino Forti, procedo con le altre domande guida per aiutarmi ad osservare il problema da diversi punti di vista e questo mi permette di andare più a fondo nella conoscenza di ciò che realmente è fonte di stress per me.

Una volta trovato il debole lo inserisco nella scheda.

Le soluzioni devono risultare forti facendo l'autotest (anello chiuso) per poter aiutare a riequilibrare lo stress, in quanto solo una soluzione Forte può aiutare uno stress Debole

Per trovare la soluzione occorre seguire la seguente procedura:

- 1- ripetere lo stress assieme alla soluzione
- 2- fare una pausa di 1 secondo
- 3- fare l'autotest muscolare per verificare se è FORTE o DEBOLE

Es. Si testa: **AUTO STAR BENE - RQI® MATERIA**

- Se risulta Forte (anello chiuso) RQI®Materia è la soluzione idonea per lo stress AUTO STAR BENE e si segna una F (Forte) sulla rispettiva casella del check up.
- Se risulta Debole (anello aperto) RQI®Materia NON è la soluzione idonea per lo stress AUTO STAR BENE. In questo caso non si segna nulla nella scheda del check up.

Possono risultare anche più soluzioni forti per lo stesso stress. Questo significa che si è pronti per poter lavorare su più livelli per risolverlo.

Arrivati alla fine del check up si applicano le soluzioni risultate forti per ogni stress.

INDIVIDUAZIONI FATTORI ANSIOGENI (CAUSE STRESS)	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE	TESTARE LE SOLUZIONI AI DEBOLI (Segnare solo "F" se forte)			
		RQI® MATERIA	RQI® ENERGIA	RQI® SPIRITO	RQI® MASTER
EQUILIBRIO 5 ELEMENTI	Per controllare "l'equilibrio 5 elementi" si deve testare ogni singolo elemento				
FUOCO					
TERRA					
METALLO					
ACQUA					
LEGNO					

INDIVIDUAZIONI FATTORI ANSIOGENI (CAUSE STRESS)	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE	TESTARE LE SOLUZIONI AI DEBOLI (Segnare solo "F" se forte)			
		RQI® MATERIA	RQI® ENERGIA	RQI® SPIRITO	RQI® MASTER
Auto-Star-Bene					
Stress Fisico					
Stress Energetico					
Stress Emotivo					
AUTOSTIMA e tutto ciò ad esso collegato					
DOLORE E PERDITA e tutto ciò ad esso collegato					
RELAZIONI e tutto ciò ad esso collegato					
SALUTE E CORPO e tutto ciò ad esso collegato					
BENESSERE ECONOMICO e tutto ciò ad esso collegato					

1° PARTE - TESTARE TUTTI GLI STRESS DELLA PRIMA COLONNA E SEGNARE NELLA SECONDA COLONNA CON LA "D" I DEBOLI (anello che si è aperto).

2° PARTE - TESTARE TUTTE LE SOLUZIONI, SEGNARE SOLO CON LA "F" I FORTI (anello che è rimasto chiuso).

INDICAZIONI PER LA CORRETTA ESECUZIONE DELL'AUTOTEST A CASA

1) CONDIZIONE EMOTIVA È opportuno effettuare l'autotest muscolare quando si è in una situazione serena e tranquilla. Si consiglia di evitare di fare l'autotest muscolare quando si è in ansia, dopo una discussione/litigio o dopo una giornata stressante di lavoro poiché mantenere la concentrazione in questi casi è più difficile e i risultati possono essere falsati.

2) PERIODO DELLA GIORNATA È preferibile effettuare l'autotest muscolare durante il giorno: mattina e/o pomeriggio. Evitare, almeno all'inizio, di fare l'autotest dopo cena perché si è meno lucidi e più stanchi. In queste condizioni è difficile rimanere centrati ed avere la certezza dei risultati dell'autotest.

3) LUOGO È opportuno effettuarlo in un ambiente in cui ci si sente a proprio agio e da SOLI, senza persone o animali nelle vicinanze. Televisione, cellulare e radio spente. Questo per eliminare eventuali distrazioni.

4) STATO DI PRESENZA

4a) CONCENTRAZIONE È necessario essere presenti e centrati quando si fa l'autotest, è un lavoro che aiuta ad entrare all'interno di sé stessi e a capire quali sono le cause dei problemi. Quando si effettua l'autotest

muscolare è necessario ripetere ad alta voce la frase che si vuole testare, per fare in modo che la mente si focalizzi su quello che si sta dicendo. Se in quel momento sopraggiungono dei pensieri e la mente si attacca/identifica a quei pensieri, occorre sospendere momentaneamente il test. È necessario distrarsi, riprendere la concentrazione e ripetere il test.

4b) ASSENZA DI DUBBI Se mentre si esegue l'autotest si hanno dei dubbi sui risultati, se si ha paura di condizionare l'autotest o non si ottiene una risposta precisa: vuol dire che i pensieri hanno preso il sopravvento, cioè si è usciti dalla propria centratura. In questo caso è opportuno fermarsi almeno per qualche minuto e distrarsi, in modo tale che la mente si possa rilassare. Solo dopo si può ricominciare a testare.

N.B. : Se non sei ancora in grado di utilizzare correttamente l'Auto-Test è perché avrai problemi di Autostima. Il 100% delle persone che avevano questo problema l'hanno risolto con il Corso RQI Spirito. Finché non accederai al Corso Avanzato RQI Spirito impara insieme ad un'altra persona il Test di Scegliere con il Cuore.