

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

Esercitazioni ed allenamenti psicologici

1 marzo 1964

ESERCIZIO DI RILASSAMENTO E DI AUTOSUGGESTIONE CURATIVA

(Archivio Assagioli - Firenze)

Mettersi in posizione comoda, preferibilmente sdraiati. Fare alcune respirazioni profonde, lente e regolari.

Dire fra sé le seguenti affermazioni, o farle pronunciare da altri (si può anche ascoltarle da un disco o da una registrazione). È opportuno ripetere più volte ogni frase.

* * *

Ogni muscolo si rilascia; ogni nervo si riposa. Ogni lavoro mentale cessa; ogni emozione si acquieta. Una grande calma, una gran pace mi pervade, un senso crescente di sollievo, di benessere.

In questa calma, in questo riposo, le energie latenti in me si risvegliano, si affermano vittoriose.

Le energie vitali sanatrici operano beneficamente in me; pervadono ogni cellula, ogni fibra del mio corpo; riattivano e armonizzano ogni funzione organica. Ogni organo riprende a funzionare bene, normalmente, perfettamente.

Le energie psichiche sanatrici operano beneficamente in me; pervadono l'inconscio, lo calmano e lo armonizzano. Ogni agitazione, ogni depressione e ogni timore spariscono, si dissolvono come nebbia al sole. Al loro posto si affermano vittoriose la CALMA, la SERENITÀ, la FIDUCIA, il FERVORE, la LETIZIA, la VOLONTÀ.

Le energie spirituali sanatrici operano potentemente in me; trasformano e rigenerano tutto il mio essere. Mi apro al loro influsso risanatore con fede sicura, con abbandono completo.