

ESERCIZIO PER IL RINNOVAMENTO FISICO E PSICOLOGICO

(Archivio Assagioli - Firenze)

Ogni muscolo si rilassa, ogni nervo si acquieta. Ogni tensione fisica scompare. Un senso di sollievo e di benessere mi pervade.

Come il mio corpo, così anche la mia mente si rilassa, si acquieta. Ogni attività mentale gradualmente cessa. Ogni emozione si placa. Una grande calma, una grande pace mi pervadono.

In questa pace le energie profonde del mio essere si risvegliano e si affermano vittoriosamente.

Benefiche energie vitali operano in me; esse penetrano in ogni cellula, in ogni fibra del mio corpo; esse stimolano e armonizzano ogni funzione organica.

Tutti gli organi del corpo cominciano a funzionare regolarmente, perfettamente.

Benefiche energie psicologiche operano in me; esse penetrano nel mio inconscio, lo armonizzano, lo rinnovano.

Ogni agitazione, ogni depressione, ogni paura svaniscono, dissolte come nebbia al sole. Al loro posto forze benefiche si affermano vittoriosamente.

CALMA – SERENITÀ – FIDUCIA – FERVORE – CORAGGIO – COSTANZA – VOLONTÀ aumentano sempre di più in me.

Energie spirituali operano potentemente in me; esse trasformano e rigenerano il mio intero essere. Mi apro al loro benefico influsso con totale fiducia e piena resa.

LO SPIRITO è ONNIPRESENTE

LO SPIRITO è ONNISCIENTE

LO SPIRITO è ONNIPOTENTE