

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

ESERCIZIO PER LA SALUTE FISICA E PSICHICA

(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 un magnetofono. Ogni frase può essere ripetuta più volte).

Ogni muscolo si rilassa; ogni nervo si riposa; ogni tensione fisica sparisce. Un senso di sollievo e di benessere mi pervade.

Abbandono - Rilassamento - Riposo completo

Come il corpo, così anche la mente si rilassa e si riposa, ogni lavoro mentale cessa. Ogni emozione si acquieta. Una grande calma, una gran pace mi pervade, un senso crescente di sollievo e di benessere.

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

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

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

LO SPIRITO È ONNIPRESENTE

LO SPIRITO È ONNISCIENTE

LO SPIRITO È ONNIPOTENTE