

ESERCIZIO DI DISIDENTIFICAZIONE, IDENTIFICAZIONE E AUTO-IDENTIFICAZIONE DI R.ASSAGIOLI (PSICOSINTESI)

Mettiti in una posizione comoda. Lascia andare le tensioni muscolari.

Respira profondamente in modo naturale, fino a raggiungere uno stato di tranquillità.

Afferma lentamente e con attenzione:

“Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in condizioni di salute o malattia, può essere contratto o rilassato, teso e stanco o riposato, ma non ha nulla a che fare con il mio vero io. Il mio corpo è un prezioso strumento di azione e di esperienza nel mondo esterno, ma io non sono il mio corpo. Io ho un corpo, lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute, ma non sono il mio corpo.”

“Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni. Le mie emozioni sono varie e mutevoli, ma io rimango sempre io, me stesso, nell'avvicinarsi della speranza e dello scoraggiamento, della paura e del coraggio, della rabbia o della calma, della gioia e del dolore, dell'abbandono o dell'amore. Io posso osservare le mie emozioni. Posso osservarle e comprenderle, utilizzarle e integrarle, ma io non sono le mie emozioni. Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni.

“Io ho una mente, ma non sono la mia mente. La mia mente è un prezioso strumento di ricerca e di espressione, ma non è l'essenza del mio essere. I suoi contenuti sono mutevoli come le emozioni. La mia mente può essere attiva, indisciplinata o coerente. La mente è un organo di conoscenza sia per il mondo esterno che per quello interno, ma io non sono la mia mente. Io ho una mente, ma non sono la mia mente.

“Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo”

“Io ho delle emozioni ma non sono le mie emozioni”

“Io ho una mente ma non sono la mia mente”

“Posso affermare che lo sono un Centro di pura consapevolezza, di pura auto-coscienza, di pura auto-determinazione. Io sono un centro di volontà, di energia creativa e dinamica. Io sono.”