

IO SONO un esercizio di disidentificazione e auto-identificazione di R.Assagioli

Mettiti in una posizione comoda, ti consiglio questa a seguire, ma sentiti liberadi metterticomervevui, bastachetu possarilasciare eventuali tensioni senza addormentarti;

con laschienabensostenuta, arretra leggermente il mento verso la gola, appoggiale mani sul grembo, il dorso della mano sinistra sul palmo della mano destra e se vuoi unisci i due pollici, ora chiudi gli occhi e fai alcune respirazioni lente, profonde e regolari. Concedi al tuo respiro tutto il tempo di cui ha bisogno per compiersi. Rendi il tuo respiro ad ogni atto respiratorio un po' più profondo.

Rendi il tuo respiro ad ogni atto respiratorio un po' più sottile.

Adesso afferma con **attenzione e convinzione**, a voce alta o mentalmente, ciò che segue:

“Io ho un corpo, ma io *non sono* il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in differenti condizioni di salute o di malattia, può essere riposato o stanco, ma questo non ha nulla a che fare col mio vero Io, con Me. Il mio corpo è un prezioso **strumento** di esperienza e di azione nel mondo esterno e di percezione del mondo interno, lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute, ma non è tutta me stessa, io ho un corpo ma io non sono il mio corpo.”

“Io ho delle emozioni, ma io *non sono* le mie emozioni. Le emozioni sono diverse, mutevoli, contrastanti mentre io rimango sempre io, me stessa nell'avvicinarsi della speranza e dello scoraggiamento, della gioia e del dolore, dell'irritazione e della calma. Io posso osservare, comprendere e percepire le mie emozioni, posso diventarne sempre più consapevole, conoscerle e gestirle io ho delle emozioni ma io non sono le mie emozioni.”

“Io **ho desideri**, ma io *non sono* i miei desideri. Anche i desideri sono mutevoli, contrastanti, sono un avvicinarsi di attrazione e repulsione. Vi sono in me desideri ma non sono me.”

Io **ho una mente**, ma io *non sono* la mia mente. Essa può essere più o meno sviluppata ed attiva, indisciplinata ma poco a poco posso dirigerla ed esserne consapevole. La mia mente è un organo di conoscenza sia del mondo esterno che del mondo interno ma non è tutta me stessa io ho una mente ma non sono la mia mente.”

“Sono convinta e affermo che lo sono un centro di **pura consapevolezza** di pura **autocoscienza**, sono un centro di **volontà** capace di dirigere, utilizzare ed essere consapevole di tutte le mie funzioni psichiche e del mio corpo *io sono... io sono... io sono...*”

Puoi scaricare **l'audio** di questo esercizio per poterlo eseguire in modalità guidata, CLICCA sulla parola audio sottolineata,
Buona Vita,

Valentina