

# MEDITAZIONE di Assagioli

## Istruzioni

1. Mettetevi in una posizione comoda e rilassata
2. Respirate profondamente alcune volte
3. Affermate poi lentamente e deliberatamente ognuna delle quattro parti
4. Adesso chiudete gli occhi
5. Richiamate brevemente alla coscienza la sostanza generale di ciascuna affermazione e concentrate gradualmente l'attenzione sul **concetto centrale** (segue) di ciascuna parte
6. Cercate il più possibile di prenderne coscienza come di un fatto sperimentato



# MEDITAZIONE di Assagioli

## Concetti centrali

lo ho un corpo, ma non sono il corpo

lo ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni

lo ho una mente, ma non sono la mia mente