

# **Come trascendersi e attuare il distacco (breve riflessione)**

In questa breve riflessione vedremo insieme come sia possibile assumere una posizione di distacco e allo stesso tempo di accoglienza, sia verso ciò che ci disturba e che non riusciamo ad accettare di noi (non mi piace), sia verso ciò che riteniamo essere parte di noi, e per questo non siamo disposti a lasciarla andare.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).