



Je me libère du babillage incessant de ma «radio mentale»: je suis constamment assailli par des pensées hors de contrôle qui m'empêchent de profiter des bons moments... et de dormir profondément.

La radio mentale, ce sont toutes ces pensées qui m'assaillent en permanence, même quand je recherche le silence intérieur, la paix: je ne dois pas oublier de passer chez le boucher, comment vais-je régler la facture du dentiste, comment ne vais-je pas exploser de colère ou m'effondrer au travail, est-ce que mon partenaire me joue un tour, etc. etc.

En fait, c'est la tactique de mon mental inférieur, qui adore tenir les commandes. Pour me garder sous son contrôle, il m'assaille de messages improductifs qui me font croire que je n'ai pas une minute à consacrer à mes aspirations profondes, aux appels de mon âme. Là, je dis stop! Puis je me donne le droit de faire une petite séance de méditation que je guide moi-même, sur le modèle de l'enregistrement audio qui se trouve dans la rubrique [Promenade au jardin de mes sens](#) de la page Visualisation créatrice.

J'utilise la visualisation mentale, qui met à contribution le souvenir de mes cinq sens, des belles photos, des paysages réels ou imaginaires, la présence de mes animaux préférés (réels ou imaginaires) et je prononce quelques mots bienfaisants: confiance, sérénité, joie, gaieté, fraternité. Je peux aussi répéter en continu un mantra, comme OM, qui est pacificateur et me relie au grand tout.

Quelques thèmes tranquilisants:

- Ma promenade dans les étoiles.
- Mon jardin secret.
- Mon plus joli souvenir.
- Mon secret le plus précieux.
- Mon voyage préféré.
- Le voyage que je voudrais faire.