Maîtrise des pensées

20 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Pensées, Stress

Une métaphore hypnotique poétique pour apaiser le mental, faire le tri dans ses pensées et semer de nouveaux projets.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Un ancrage et une immersion sensorielle : Vous vous installerez confortablement pour vous connecter aux sensations corporelles et fermer doucement les yeux, vous isolant du monde extérieur.
- L'exploration du jardin mental : Vous découvrirez la métaphore de votre esprit sous la forme d'un jardin sauvage, envahi par les ronces, les broussailles et le désordre des pensées parasites.
- Le travail de jardinage intérieur : Vous prendrez le temps de désherber, d'élaguer les branches encombrantes et d'harmoniser cet espace pour y faire entrer la lumière et la sérénité.
- La transformation par le compostage : Vous déposerez les vieilles pensées et croyances limitantes dans un compost pour les transformer en un terreau fertile et nourrissant.
- La plantation de nouvelles graines : Vous semerez de nouveaux projets, de nouvelles idées et des intentions positives qui germeront au fil des saisons.

Les bienfaits de cette pratique

- Jardinage du mental : Invite à canaliser le flux de pensées désordonnées ou envahissantes et à retrouver un esprit clair.
- Libération des tensions et du stress : Offre une sensation d'apaisement en déposant les fardeaux inutiles au composteur intérieur.
- Création d'espaces de ressourcement : Structure des zones d'ombre pour se protéger et des espaces ensoleillés pour faire le plein d'énergie et d'inspiration.
- Reprise en main et souveraineté : Vous vous invitez à reprendre la main sur votre paysage intérieur en devenant le maître d'œuvre de votre bien-être.

Conseils pour une expérience optimale

- Mettez-vous à l'aise : Installez-vous dans la position de votre choix (assise, couchée ou semi-assise) dans un environnement paisible.
- Écoutez avec un casque : L'utilisation d'écouteurs ou d'un casque vous isolera des bruits ambiants et favorisera une immersion totale.
- Accueillez la métaphore avec liberté : Laissez votre imagination façonner votre propre jardin, avec ses arbres, ses fleurs et ses coins d'ombre, sans chercher la perfection.
- Revenez-y régulièrement : Prendre soin de son jardin intérieur est un processus continu : réécoutez cette séance dès que le besoin de faire du tri se fait sentir.

À propos de l'auteur



Le Dr Vande Lanoitte est médecin et hypnothérapeute. Formé en hypnose thérapeutique à l'Institut de Nouvelle Hypnose de Bruxelles et à l'Université de Liège (CHU), il pratique l'hypnothérapie en cabinet privé depuis 2015. Il a conçu et animé des ateliers d'auto-hypnose destinés au grand public en 2023 et 2025, et accompagne ses patients vers plus d'autonomie. Ces enregistrements prolongent cet accompagnement et vous invitent à pratiquer l'auto-hypnose chez vous, en toute simplicité.
