

QUE CE SOIT CLAIR

Déjà, plus de 7,5 milliards de vérités arrivent bon an mal an à coexister !

Très attaché à la liberté de chacun dans sa vision de la vie et du monde, je tiens à souligner que les sujets traités dans ce livre, certaines propositions ou conseils n'ont à aucun moment pour objet d'enfermer quiconque dans un mode de penser ou d'agir.

Le fait d'aborder les choses avec compréhension et souplesse, penser ceci ou agir comme cela n'est pas bien ou mal, mais juste différent. Cela n'empêche pas d'avoir des convictions. C'est ce qui fait la richesse bienveillante des échanges.

Seuls votre opinion, votre expérience, votre ressenti et votre intuition doivent présider à votre destinée. À chacun sa responsabilité, à chacun sa conscience.

N'écoutez que vous-mêmes !

INTRODUCTION

Un marchepied pour tous

Ce livre, qui apporte des solutions concrètes et efficaces, s'adresse à toutes les personnes désirant changer certains aspects de leur vie pour davantage d'équilibre, d'harmonie et de bien-être. Juste vous donner l'envie de vous accompagner vers le changement des états qui vous font souffrir, en mettant à jour des fonctionnements psychologiques ou émotionnels qui se révèlent être inappropriés dans la conduite de votre vie.

Pour cela, il m'a paru intéressant d'éclaircir, comme j'ai dû le faire pour ma propre vie, un certain nombre de grands sujets, de grandes interrogations, pour éviter de rester dans des a priori, des idées reçues et des croyances erronées.

À l'image d'un livre de chevet, il est conçu de telle façon qu'il est facilement consultable par thèmes. Cet ouvrage va probablement affûter votre curiosité et vous donnera envie d'en connaître davantage sur tel ou tel sujet qui sera traité par un spécialiste.

L'originalité de ce livre réside également dans le fait qu'il aborde les différentes parties de notre être, dans une approche globale, holistique. En effet, une personne n'est pas qu'un corps, un organe ou une émotion. Elle est un ensemble de parties totalement imbriquées, interdépendantes et interactives,

les causes des états des uns entraînant les conséquences des états des autres, et ce, dans une réciprocité pour arriver à une lecture de compréhension et de perfection à nulle autre pareille.

Ce livre est une sorte de guide pratique, de livre de bord avec des pistes et des informations susceptibles de vous aider dans votre évolution et une meilleure connaissance de vous-même.

Dans la première partie – « le bonheur, c'est quoi ? » –, nous allons faire une tentative de définition de ce qu'est le bonheur et comment le trouver, chacun à sa façon.

Le deuxième chapitre – « le bonheur côté psychologique et émotionnel » – est consacré à nos fonctionnements psychologiques et psychiques, dont certains sont souvent des entraves à vivre ce fameux bonheur. Nous en verrons les causes liées à notre cerveau qui déterminent notre vie au quotidien, le rôle de notre ego, la puissance de notre mental, la force de nos émotions.

La troisième partie – « le bonheur côté spirituel » – aborde notre vie spirituelle dont dépend largement notre quotidien, bien que cela paraisse étonnant au premier abord.

Dans la quatrième partie de ce livre – « comment ça marche ? » – sont abordées les grandes lignes de notre fonctionnement énergétique et physique. Nous verrons l'importance des effets des énergies sur notre santé, car nous sommes de véritables antennes entre ciel et terre. Dans un deuxième temps, il était incontournable de souligner la répercussion majeure et fondamentale de notre alimentation sur notre état d'esprit, notre fonctionnement émotionnel et notre vie en général.

Pour finir, la cinquième partie vous proposera quelques pistes et suggestions pour créer les conditions les plus propices pour attirer le bonheur à vous.

Vous trouverez également dans la bibliographie les ouvrages majeurs de spécialistes – nutritionnistes, naturopathes, neurologues, cancérologues, généalogistes –, auteurs de livres de développement personnel, philosophes, etc.

Pour conclure, ce livre est une grande synthèse de quantités d'informations, d'enseignements, de formations et de conférences, collectés au cours de vingt-cinq années.

« Seule la connaissance libère », écrivait Diderot.

Nouvelles informations ou rappels, la répétition n'est-elle pas l'âme de l'enseignement ? Ne sommes-nous pas toujours des enfants qui avons grandi et pour qui l'apprentissage est plus ou moins facile ? Combien de fois a-t-il fallu répéter certaines choses à nos enfants ?

Contrairement au savoir « ça avoir », connaître signifie « être avec » ou « naître avec » et connaissance, c'est naître avec ses sens, c'est-à-dire avoir ressenti, expérimenté avec sa perception.

En effet, la meilleure preuve que le savoir – lectures, apprentissages, théories – est intégré est qu'il est passé par le corps, sous forme de frissons, soubresauts, larmes, mais aussi de joies, de plaisirs pour devenir connaissance, car tout a été créé et se « dé-crée » dans notre corps. Ce qui veut dire que seule l'expérimentation, le vécu, le ressenti a du sens et seule l'action fait passer de l'intellect, du mental à l'expérience. C'est la meilleure façon d'évoluer.

« Je pense, donc je suis », nous dit Descartes. NON ! Si je suis ce que je pense, je suis dans mon mental, dans *ma* réalité, la mienne, pas dans *la* réalité.

De la même façon, nous évoquons notre vérité et non pas *la* vérité, inaccessible par notre ignorance et voilée par nos innombrables filtres.

En revanche, je suis ce que je ressens !