

Les outils de base

1. Etre en bonne santé est notre état normal !

Notre état normal est de vivre en équilibre, en harmonie, de vivre sainement et heureux. Voilà, tout est dit...

1. Si vous êtes en bonne santé et que tout va bien, vous n'allez probablement pas lire ce livre. Si tout va bien, il n'y a pas besoin de se remettre en question. Il suffira à continuer de vivre heureux. Pour vous, il y a juste une recommandation : Ne faites rien qui pourrait un jour se retourner négativement contre vous ! Vous savez probablement qu'en répandant de l'amour, vous allez récolter de l'amour...

Mais lisez ce livre quand même !

Pour vous, il est néanmoins recommandé de lire le chapitre « **Qu'est-ce qui nous rend malade ?** » afin que cet état d'harmonie continue.

2. Il y a une deuxième catégorie de personnes qui « tomberont » sur ce livre. Ils s'agit des personnes qui cherchent une réponse à la question : « Pourquoi ça m'est arrivé ? » Ce livre a été écrit pour vous.

3. Il y a une troisième catégorie de personnes, et c'est malheureusement la majorité, qui ne cherche rien. Pour ces dernières, tous les malheurs qui leur arrivent sont la faute de Pierre, Jacques ou Jean. Celui qui ne cherche pas ne va rien trouver !

Ce livre est une approche philosophique qui va un peu plus loin que les théories que l'on entend habituellement. Ces idées ne sont absolument pas secrètes. Toutes les œuvres sacrées des diverses cultures millénaires en parlent.

Essayez de vous faire une idée globale de ce livre. Il vous est proposé de lire ces textes d'un trait sans trop juger le bon et le mauvais. Dans un deuxième temps, vous essayerez d'approfondir... C'est un livre de chevet. Il y a quand même beaucoup de choses qui ne sont pas faciles à digérer...

Vivez-vous sainement ? Commençons par l'alimentation.

Prenons l'exemple de la voiture : pour que votre voiture ait une longue vie, vous devez la soigner. Si vous, vous voulez vivre longtemps, il faut aussi vous soigner vous-même.

Concernant votre voiture, il faut y mettre de l'essence. Il est bien de la laver de temps en temps et de ne pas faire des excès de vitesse, tout comme il faut adapter sa vitesse dans les virages...

De votre côté, il est bon de vous nourrir de nourriture bio (ok, le bio est un peu plus cher et n'est pas parfait, mais c'est la moins pire des « essences » pour votre « véhicule », votre corps). Pour la voiture, beaucoup de personnes prennent de l'essence « super » et des huiles à

Le « CHEF »

20 francs le litre. Par contre, pour la cuisine, ils prennent de l'huile budget à 2 francs...

Qu'est-ce qui est le plus important? Votre « véhicule », votre corps qui devrait durer 80 ans en parfait état, donc sans problème de santé, ou votre voiture que vous changez après quelques années ?

Etre en bonne santé est notre état normal. Affirmatif ! Mais s'il vous plaît, faites des choses en harmonie avec votre être. Soyez équilibré et vivez sainement.