

OBSERVEZ LA VIE *et faites des liens*

1

« Tâche de voir ce que personne ne voit.
Vois ce que les autres choisissent
de ne pas voir par peur, conformisme et paresse mentale.
Change de regard sur le monde. Découvre-le. »

| Docteur Patch |

C'est aussi ça la vie !



Chapitre 1

Alors que j'écris ces mots pour vous, mon cœur est rempli de gratitude pour le chemin parcouru, ce voyage d'éveil à ma nature profonde et à la découverte du potentiel en moi. En partageant ces écrits, mon souhait le plus cher est qu'ils résonnent en vous, lecteur, où que vous soyez. Que vous soyez dans votre salon, au bord d'un lac paisible, en écoutant les vagues de la mer ou près d'un feu crépitant, j'espère que ces mots, ces histoires, cette sagesse que je vais partager résonneront dans chaque cellule de votre être.

Je vous offre la possibilité de forger une vie meilleure, riche de sens et de pleine conscience. C'est une invitation à guérir les pensées et croyances limitantes, à embrasser la préciosité et la fragilité de la vie. Ensemble, découvrons comment éveiller le maître en nos cœurs et vivre en harmonie avec les vérités que je m'apprête à vous révéler. Chaque élément, même le plus incompréhensible, a sa place dans ce grand dessein. C'est aussi ça la vie.

Les perspectives que je partage sont le fruit de mes recherches, de mes apprentissages et de mes expériences. Elles sont devenues ma sagesse en éveil, que je partage avec authenticité et intégrité, dans l'espoir d'influencer votre vision du monde et d'enrichir votre vie.

Dans ce livre, j'utiliserai des histoires vécues, issues de mes expériences personnelles, de celles de mes élèves, amis ou proches. Je vous invite à ne pas simplement lire ce livre comme un roman, mais à assimiler profondément les concepts, idées et enseignements présentés. Reliez-les aux leçons proposées, et laissez-les résonner en vous.

Quand je partage une histoire personnelle, évitez les jugements hâtifs. Ressentez plutôt l'écho de ces mots et émotions dans votre cœur. Plus

vous saisirez le message profond, plus vous serez en mesure de vous transformer, de vous libérer et de guérir votre être intérieur, vous ouvrant ainsi à un nouveau monde et au grand potentiel qui sommeille en vous.

Je partagerai des fragments de mon existence qui, je le crois, susciteront des réactions diverses. Mon but n'est pas de rechercher l'approbation, mais de provoquer en vous une réflexion sur vos vérités les plus profondes. Je me présenterai avec transparence, révélant tant mes zones d'ombre que mes plus grands triomphes. Je m'exprimerai avec sincérité, sans craindre les jugements, conscient qu'ils seront inévitables. C'est dans la nature même de la vie. Derrière chaque histoire que je raconte, il y a une intention claire : éveiller en vous votre propre vérité.

Je souhaite utiliser toutes les nuances de mes expériences pour toucher votre cœur, pour libérer les blocages qui y résident et pour vous inspirer vers une vie meilleure et plus libre. Pour cela, je m'appuierai sur la bonté de mon cœur autant que sur la force de mon égo car c'est dans l'authenticité, et non dans une fausse modestie, que réside le pouvoir de transformation.

L'essence du message « C'est aussi ça la vie » est de partager et de saisir l'harmonie dans toutes les facettes de l'existence. J'espère que vous saisirez mon intention à travers ces pages.

Établissez des liens avec les histoires que je partage, trouvez les points de résonance avec vous et, progressivement, cette compréhension deviendra universelle. Reliez ce que vous apprenez ici à vos expériences quotidiennes, aux vécus de vos proches, à la nature qui vous entoure. Connectez-vous à vos propres recherches, à vos expériences personnelles et même aux enseignements des sages du passé. Intégrez ce que la science moderne révèle. Tissez des liens avec les réalités de vos enfants. Les grandes vérités universelles sont partout, et votre mission est de cultiver cette compréhension, de l'approfondir avec le temps et de l'ancrer en vous.

Que ma vie, mes récits, mes analogies vous guident dans l'intégration des enseignements que je m'apprête à partager. Construisez des ponts, reliez les points et approfondissez votre compréhension, jour après jour.

La pleine conscience est plus qu'une simple pratique de méditation; c'est une posture, une façon d'être qui permet l'éveil de notre conscience. Mais ne vous laissez pas intimider. Ne prenez pas mes paroles pour argent comptant. Expérimentez et testez!

Restez attentif. Lorsque vous lirez ce livre, que ce soit pour un jour, une semaine ou les mois à venir, considérez-moi non pas comme un coach célèbre ou un auteur renommé, mais plutôt comme un ami, un frère qui marche à vos côtés. Un frère qui n'a pas toutes les réponses, qui ne prétend pas détenir la vérité absolue sur la vie, mais qui a dédié ces dix-huit dernières années à l'apprentissage et à la découverte de soi. Un compagnon de route qui poursuit son chemin d'éveil, s'efforçant chaque jour de purifier son esprit et de rechercher des vérités universelles, indépendantes de toute appartenance sectaire, religieuse ou idéologique. Celui qui a expérimenté dans son être les grandes vérités de la vie et qui s'inspire de la nature pour partager sa compréhension.

Chaque mot que je partage est empreint d'une intention noble et bienveillante, visant à apporter de l'amour, à toucher votre cœur et votre être dans son intégralité.

Mais ne vous laissez pas submerger par ces titres et succès. Concentrez-vous plutôt sur les résonances et les compréhensions que ces partages éveillent en vous.

Laissez-vous guider et inspirer, et ouvrez-vous à un nouveau chapitre de votre vie. Offrez-vous ce cadeau précieux que vous méritez et que vous seul pouvez vous octroyer!

Aujourd'hui, le défi est de trouver son chemin parmi une abondance d'informations. Des histoires et des approches variées coexistent: psychologie, thérapies diverses, programmation neurolinguistique,

sophrologie, coaching, sagesse autochtone, chamanisme, neurosciences, méditation, bouddhisme, hindouisme, capitalisme, minimalisme et bien plus encore. Chaque jour, de nouvelles pensées émergent, chacun faisant de son mieux avec les outils et le niveau de conscience qu'il possède à chaque instant.

Dans ma quête, je me suis égaré plus d'une fois à travers ces multiples voies. Que ce soit dans les approches de coaching, les certifications, les modèles d'entrepreneurs à succès ou l'exploration de diverses expériences mystiques et courants de pensée.

Je me suis souvent perdu, mais j'ai compris qu'il faut parfois se perdre pour se retrouver. Comme apprendre à faire du vélo, où maintenir l'équilibre implique d'avoir chuté et de s'être relevé plusieurs fois.

C'est à travers les résistances que l'on développe ses compétences.

Aujourd'hui, je cultive une approche plus réfléchie, moins catégorique. J'ai appris à adopter un regard pénétrant sur la réalité, tout en me détachant de mes opinions personnelles et en comprenant que tout est en constante évolution, rien n'est figé ou définitif.

Cependant, sur mon parcours, j'ai eu le privilège de découvrir des enseignements fondamentaux : ceux de la nature, ou le dharma.

Dans ce livre, je ferai souvent référence à la nature car elle est et demeure un modèle intemporel de prospérité, de paix et de cohérence. Nous explorerons ensemble le concept de biomimétisme, apprenant à modéliser la nature dans notre démarche de développement personnel, que ce soit pour la croissance personnelle, le dépouillement ou l'éveil spirituel. Peu importe le terme utilisé, l'important est de nous reconnecter à notre nature profonde et de réapprendre à vivre en harmonie avec la vie.

Avant de plonger pleinement dans ces sujets, il est crucial de comprendre un point important : **tout est déjà là en vous, il ne manque rien.**

LES CLÉS À RETENIR

1 | Assimilation Profonde: Ce livre n'est pas juste une lecture, c'est une invitation à une immersion profonde. Absorbent chaque concept, chaque idée, chaque enseignement et appliquez-les pas à pas dans vos propres expériences. Laissez ces mots s'imprégner de votre essence et éclairez ainsi les coins cachés de votre être.

2 | Exploration de votre vérité: Je vous invite à un voyage intérieur, à la découverte de vos vérités les plus intimes. Trouvez votre écho dans les histoires partagées, reflétez-vous dans ces récits et éveillez-vous à votre propre authenticité.

3 | Connexion avec le quotidien: Chaque enseignement de ce chapitre a un écho dans votre vie de tous les jours. Reliez les apprentissages à vos expériences personnelles, à vos découvertes, à la science et même aux sagesses ancestrales. Faites de ces liens un pont entre le livre et votre vie.

4 | Pleine conscience et transformation: La pleine conscience n'est pas seulement une pratique; c'est une posture de vie, une ouverture à l'éveil de la conscience. Je vous encourage à expérimenter, à tester, à vivre ces enseignements. Laissez-les vous transformer, vous éveiller à de nouvelles dimensions de vous-même.

5 | Éveil à travers la nature et le dharma: Explorez le biomimétisme, apprenez à modéliser la nature dans votre développement personnel. Reconnectez-vous à votre essence profonde et découvrez comment vivre en harmonie avec la vie, inspiré par la sagesse intemporelle de la nature.

Ces points clés sont des invitations à ouvrir votre esprit, à explorer votre vérité intérieure et à établir une connexion profonde avec les enseignements vitaux de la vie et de la nature. Ils sont des clés pour déverrouiller un monde de compréhensions nouvelles et enrichissantes, guidant votre chemin vers une vie pleine de sens et de conscience.

