

# AVANT-PROPOS

Aujourd'hui, revenons à l'essentiel. Lorsque les intellectuels, les théologiens et les philosophes se sont emparés de la « Vérité », la vie est devenue extrêmement compliquée. Ces penseurs nous ont dit qu'il était impossible de connaître et de prospérer sans emprunter le même chemin qu'eux. Or, si nous suivons cette voie toute tracée, nous acceptons la vérité des autres. Il est préférable de s'écouter soi-même, d'écouter sa propre sagesse. Elle ne ment pas, elle est nôtre. Quand on s'écoute, les choses deviennent beaucoup plus simples.

Nous pouvons prendre conscience des vérités qui nous ont toujours bien servis et en profiter. Nous pouvons également, à partir de ces vérités, fabriquer notre propre code moral et notre propre système de valeurs. En vivant de façon intègre et transparente, en intégrant l'honnêteté, la justice et la sagesse dans nos vies, il nous sera possible de vivre en harmonie et dans la prospérité. *Le Bonheur – Un jour à la fois* est un ouvrage qui porte sur la sagesse et la vérité. Mais la sagesse et la vérité ne peuvent pas être empruntées. On doit plutôt les découvrir par nous-mêmes à travers nos expériences, dans nos rapports avec les autres et par le biais de profondes prises de conscience qui jaillissent de notre for intérieur.

# INTRODUCTION

Il y a des lois et des principes moraux qui régissent la vie, ici sur terre, entre les humains. L'individu cherche, de tout son être, à créer de la beauté et de l'harmonie dans sa vie et celle des autres. Mais, dans sa course effrénée vers le succès matériel, l'approbation des autres et la sécurité financière, il oublie parfois de percevoir la beauté et d'adhérer aux principes fondamentaux qui contribuent au bonheur.

Nous pouvons faire confiance à notre capacité de faire les bons choix et ainsi devenir les maîtres de notre destinée.

En mettant en application certains principes fondamentaux de la vie, il est possible de vivre en harmonie avec les forces vitales qui régissent la terre et l'univers en général. En s'harmonisant à ces principes, l'individu s'allie à la force de la vérité et de la simplicité. Il rencontre ainsi beaucoup moins de résistances et subit moins de défaites. En parcourant ce livre, vous serez surpris de la simplicité de ces principes qui prennent ici la forme d'affirmations et de prises de conscience très personnelles. Au fil des pages, vous serez donc libre de choisir les vérités qui sont valables pour vous; elles pourront vous guider dans votre propre démarche vers l'amour, la joie et la sérénité. Bon voyage!

# ÊTRE

«Être heureux et satisfait n'implique pas de faire ou d'accomplir quelque chose; il faut être, non pas faire.»

– SHARON WEGSCHEIDER-CRUSE

Je comprends maintenant la différence entre faire et être. Il n'est pas nécessaire de faire pour être. Il suffit d'être et ensuite les actions appropriées viendront. Je me suis rendu compte que je ne pouvais pas acheter l'amour ou la loyauté. Je ne pouvais me permettre de faire une série de choses en ayant pour seul but d'être apprécié ou d'être heureux. Être demande simplement d'être reconnu et vécu.

---

## ÊTRE SOI-MÊME

Je peux être moi-même à tout moment et en toutes circonstances. Les gens qui m'entourent et m'estiment sont généralement ravis de constater que je suis.

Être soi-même ne demande pas d'efforts particuliers. Être soi-même, c'est être spontané, c'est s'exprimer pleinement, sans retenue. En étant moi-même, je peux faire l'expérience directe des choses et des personnes. Je peux être présent.

J'ai appris à considérer le changement et l'amélioration comme un processus qui me permet de me retrouver. L'être que je suis est tout à fait formidable. En grandissant, j'enlève toutes ces couches qui recouvrent mon être fondamental.

---