

PRÉFACE

Chère lectrice, Cher lecteur,

Je suis très content et reconnaissant que vous ayez ce livre en main. Depuis très jeune j'ai ressenti une force positive en moi qui me poussait à apporter une contribution importante à un monde meilleur et une joie de vivre pour tous, même si notre destinée est pleine d'obstacles et de défis. Le message est de continuer à avancer de manière saine.

Rien qu'en Belgique il y a plus de 1.200.000 de personnes qui prennent des antidépresseurs, un jeune sur quatre serait sensible au suicide. Tellement de personnes vivent un burnout ou une dépression. D'après moi, la santé mentale ne se guérit pas avec une pilule. Au lieu de cela j'invite chacun à chercher la vraie cause de ce « mal être » mental et d'en transformer les causes. C'est ce que j'ai fait personnellement et ça a marché ! D'une façon naturelle, basée sur une sagesse ancestrale.

Je rêvais depuis longtemps de partager mon expérience de la respiration consciente connectée avec le monde entier. Pour moi c'était LA découverte de ma vie qui m'a apporté tellement de sagesse, de joie et de confiance. Et si je peux le faire tout le monde le peut. C'est mon point de départ. Découvrir son vrai « soi » et pouvoir être soi-même à chaque moment et chaque endroit, c'est ce que je souhaite à tout le monde. La vie est supposée être une grande fête mais nous devons aller sur la piste de dance si nous voulons que cette fête commence.

Les personnes citées dans ce livre le sont parfois sous un autre nom, pour garantir leur anonymat. D'autres ont gardé leur nom. Il est important de dire que je les ai citées de par ma propre expérience et que leur expérience peut-être une autre histoire, leur histoire. J'ai écrit mon histoire de façon respectueuse et intègre, de la façon dont moi je l'ai vécue. Je suis reconnaissant pour toutes les choses que j'ai comprises grâce à elles. Nous avons besoin des autres pour pouvoir « se voir » soi-même. Je peux dire que je suis en paix avec chaque personne qui a croisé ma route. Je réalise que chaque situation nous dit quelque chose sur nous-même et que nous avons besoin de l'autre pour pouvoir nous découvrir.

Je remercie vraiment tous ceux qui ont croisé mon chemin. Sans eux je ne serais jamais devenu la personne que je suis maintenant. Je pourrais vous énumérer toute une liste. J'en connais certains depuis toujours, d'autres dont je connais toute leur vie et d'autres encore ont vraiment fait la différence pendant seulement une courte rencontre ou un petit passage dans ma vie.

A travers ce livre j'espère pouvoir vous encourager à vivre une vie inspirante avec une forte attitude positive. J'ai aussi eu ma part dans cette vie, mais cela ne m'a jamais empêché de me ressaisir. Mary Poppins le chantait déjà, il y a bien des années, et cela reste une des chansons qui me donne à chaque fois un sentiment positif :

*Anything can happen if you let it
Sometimes things are difficult
But you can bet it doesn't have to be so
Changes can be made
You can move a mountain if you use a larger spade*

*Anything can happen it's a marvel
You can be a butterfly or just stay larval*

*Stretch your mind beyond fantastic
Dreams are made of strong elastic
Take some sound advice and don't forget it
Anything can happen if you let it*

I wonder...

*Anything can happen if you let it
You won't know a challenge until you've met it
No one does it for you
No one but yourself
Vacillating violets get left up on the shelf*

*Anything can happen just imagine
That should be my epitaph
I wear the badge in honour of this world's free thinkers
Those who see beyond their blinkers
Jelly isn't jelly till you set it
Anything can happen if you let it*

*Anything can happen if you let it
What good is a whistle unless you whet it
Broaden your horizons
Open different doors
You may find a you there that you never knew was yours*

*Anything can happen
Raise the curtain
Things you thought impossible will soon seem certain
Though at first, it may sound clownish
See the world more upside-downish
Turn it on its head then pirouette it*

LIBÉRÉ, DÉLIVRÉ !

*Anything can happen if you let it
If you reach for the stars all you get are the stars
But we've found a whole new spin
If you reach for the heavens you get the stars thrown in*

*Anything can happen if you let it
Life is out there waiting so go and get it
Grab it by the collar seize it by the scruff
Once you've started living life you just can't get enough*

*Anything can happen it's official
You can choose the super or the superficial
Sally forth the way we're steering
Obstacles start disappearing
Go and chase your dreams you won't regret it*

*Anything can happen
Anything can happen
Anything can happen
If you let it*

ANYTHING CAN HAPPEN IF YOU LET IT.

Tout peut arriver si vous le permettez
Parfois les choses sont difficiles
Mais il est fort à parier que ce n'est pas une fatalité
Des changements peuvent être apportés
Vous pouvez déplacer une montagne si vous utilisez
 une pelle plus grande
Tout peut arriver, c'est un prodige
Tu peux être un papillon
Ou juste rester une larve

Étirez votre esprit au-delà des rêves magnifiques dotés
d'une grande élasticité
Prenez quelques conseils judicieux et ne les oubliez pas
Tout peut arriver si vous le permettez
Je voudrais savoir....
Tout peut arriver si vous le permettez
Vous ne connaîtrez pas le défi tant que vous ne l'aurez
pas relevé
Personne ne le fera pour toi
Personne d'autre que toi ne peut récupérer les violettes
vacillantes
sur l'étagère, tout peut arriver, il suffit d'imaginer!
Cela devrait être mon épitaphe, je porte l'insigne en
l'honneur des libres penseurs de ce monde
Ceux qui voient au-delà de leurs œillères
La gelée n'est pas de la gelée
Jusqu'à ce que vous l'établissiez, tout peut arriver si vous
le permettez
Tout peut arriver si vous le permettez, à quoi bon un coup
de canif
Sauf si vous l'aiguisiez
Élargissez vos horizons
Ouvrez plusieurs portes
Vous pourriez trouver là-bas une atmosphère dont vous
n'auriez jamais cru qu'elle était vôtre
Tout peut arriver
Lèvez le voile sur les choses que vous pensiez impossibles
Cela semblera bientôt incontestable, mais au début, voir le
monde peut sembler clownesque
plus haut, tournez-le sur sa tête puis faites lui faire
une pirouette
Tout peut arriver si vous le permettez
Si vous visez les étoiles, tout ce que vous obtien-
drez seront les étoiles

LIBÉRÉ, DÉLIVRÉ !

mais nous avons trouvé un tout autre éclairage si vous
atteignez les cieux
Si vous y arrivez vous obtiendrez des étoiles éloignées
pour les étoiles tout ce que vous obtiendrez seront les
étoiles mais nous avons trouvé un tout nouvel éclairage
si vous atteignez les cieux, vous projeterez des étoiles
Tout peut arriver si vous laissez la vie attendre dehors
Alors allez la chercher, attrapez-la par le col, saisissez-la par
la peau
vous avez commencé à vivre la vie, vous n'en aurez
jamais assez
Tout peut arriver, c'est officiel, vous pouvez choisir le super
Ou une façon superficielle de contourner les obstacles
commencez à disparaître, poursuivez vos rêves, vous ne le
regretterez pas
Tout peut arriver, tout peut arriver
Tout peut arriver
Si vous le permettez

TOUT PEUT ARRIVER
SI VOUS LE PERMETTEZ.