

## *Dédicace*

Je crois depuis longtemps ceci : « Tout ce que j'ai besoin de savoir m'est révélé. » « Tout ce dont j'ai besoin vient à moi. » « Tout est bien dans ma vie. » Il n'y a pas de nouvelles connaissances. Elles sont toutes anciennes et infinies. C'est pour moi une joie et un plaisir que de réunir des connaissances pleines de sagesse pour ceux qui s'aventurent sur un chemin de guérison. Je dédie ce livre à vous tous qui m'avez appris ce que je sais : à mes clients, à mes amis sur le terrain, à mes professeurs et mes maîtres, ainsi qu'à l'Intelligence divine infinie qui transmet à travers moi ce que d'autres ont besoin d'entendre.



## Préface

J'étais loin de me douter, quand j'ai écrit la version originale de *D'accord avec ton corps*, que je rédigerais un jour la préface de la 67<sup>e</sup> édition. Ce petit livret est devenu un objet indispensable pour des milliers de gens. J'en ai vendu des centaines de milliers de copies, bien au-delà de ce que j'espérais à l'époque. *D'accord avec ton corps* m'a ouvert d'innombrables portes et m'a valu des amis un peu partout. Où que je me rende, je rencontre des gens qui me montrent l'exemplaire tout usé qu'ils en ont dans leur sac à main ou dans leur poche.

Ce petit livre ne « guérit » personne, mais il éveille en vous la capacité de participer à votre propre processus de guérison. Si nous voulons retrouver notre intégrité et notre santé, il nous faut équilibrer le corps, le mental et l'esprit. Nous devons prendre grand soin de notre corps. Nous devons cultiver une attitude mentale positive à l'égard de notre vie et de nous-mêmes. Enfin, nous devons rétablir une puissante connexion spirituelle. Quand ces trois choses sont équilibrées, nous prenons plaisir à vivre. Aucun médecin, aucun praticien de santé ne peut nous donner tout cela, si nous ne décidons pas nous-mêmes de prendre part à notre processus de guérison.

Dans cette version, vous trouverez de nombreux ajouts et de multiples renvois, pour vous apporter davantage de données. Je vous suggère de dresser la liste de toutes les

pathologies que vous avez jamais eues et d'en rechercher les causes mentales. Vous verrez s'en dégager une structure qui vous en apprendra beaucoup sur vous-même. Sélectionnez quelques affirmations et pratiquez-les durant un mois. Cela contribuera à éliminer les vieilles habitudes de pensée que vous cultives depuis longtemps.

*Louise L. Hay*