

Introduction

C'est parce que j'ai été longtemps en guerre avec la nourriture, que je sais que la paix n'arrive ni par les privations, ni par le contrôle, ni par un miracle extérieur. La paix est à chercher à l'intérieur de soi.

Manger fait partie des besoins fondamentaux. En plus de donner l'énergie vitale à nos besoins physiologiques, se nourrir est un transmetteur d'émotions. De leur bonne gestion dépend notre épanouissement.

Oublier que la nourriture ne nourrit pas seulement un corps, mais diffuse des éléments subtils à notre équilibre psychique, c'est entrer dans un processus de conflit entre soi et soi.

Oublier la notion de plaisir et oublier de ressentir quand cela s'arrête engendrent tous les dérèglements liés à cet acte pourtant naturel. Et c'est peut-être en désapprenant ou mésapprenant le simple fait de manger que les difficultés arrivent ?

Aussi, à partir de mon expérience et de ma réflexion, je voudrais vous proposer un voyage en petits-déjeuners pour vous donner des éléments qui pourront vous conduire vers les portes du bien-être. Il ne sera question ici que de préparations sucrées car c'est là où vont mes envies du matin. Vous pouvez ajuster en fonction de vos préférences. Il n'est pas question seulement de recettes, même si je vous en donnerai, mais plutôt de petites histoires de vie qui sous couvert de connu et reconnu donne à voir un peu plus loin à l'intérieur de soi.

Le petit-déjeuner a pour fonction première de nous amener les nutriments nécessaires à notre vitalité au moins jusqu'au repas de midi. De part sa constitution, il nous donne le carburant utile pour notre cerveau, nos muscles, notre cœur... Et au-delà de ça, dans nos pays regorgeant de richesses, il est l'indicateur du sens que nous attribuerons à notre journée.

Parce que ce que nous mangeons rejoint notre essence, n'est-il pas utile de mettre plus de conscience à cet acte ?

Le petit-déjeuner est ce moment de la journée où nous allons, sans même nous en rendre compte insuffler l'élan du jour en faisant l'expérience d'un processus qui contribue au déroulement de notre vie. Ce processus vous donnera de nouvelles saveurs pour agrandir le panier de vos réalisations personnelles.

Le petit-déjeuner est pour moi, une belle métaphore du Bonheur dans le sens où il fait intervenir des ingrédients qui nourrissent l'esprit, le cœur, le corps et l'âme de chacun. Le Bonheur se cuisine car il n'en existe pas une seule recette. À chacun de trouver celle qui lui convient.

Mon vœu, c'est que ce livre que j'ai voulu simple et nourrissant vous donne envie de vous régaler tout en vous permettant d'aller à la rencontre de vous-même. Allier la gourmandise et la connaissance de soi pour cheminer en paix sur les routes du quotidien

Aussi pour commencer, je vais vous laisser la place en vous demandant d'écrire votre petit-déjeuner, celui qui porte votre idée du bonheur.