

“La vie, c’est comme une bicyclette,  
il faut avancer  
pour garder l’équilibre”.

Albert Einstein

### Connaissance de soi

« Notre cerveau est l’outil de prédilection pour nous connaître et nous développer. Il a été conçu pour recevoir des informations, les décoder, puis les recoder dans notre langage personnel, les adapter ou les transformer, les assimiler et enfin les transmettre. Par ailleurs, il est une porte, un sas, entre notre Univers et d’autres Univers. Il est capable de faire voyager notre Conscience dans le Temps et dans l’Espace, et même de l’en faire sortir. »

### Déprogrammation des vieux schémas de pensée

« Je vous invite à la DÉSTABILISATION PERMANENTE. Rappelons-nous : si nous nous plantons bien droit sur nos jambes écartées, nous serons en position bien stable... Mais statique. Pour avancer, il nous faut accepter de déséquilibrer le corps vers l’avant. Il n’y a pas de position à acquérir (en finalité de la vie), il y a à chercher, expérimenter, comprendre, analyser, puis synthétiser, affiner et enfin : assimiler. L’assimilation produit la transformation. »

### Remise en question permanente

« La grande loi de l’évolution, c’est l’ADAPTATION. Mais attention : s’adapter ne signifie pas se recroqueviller, courber le dos aux événements, subir... S’adapter, c’est aller dans le sens de l’évolution de l’Univers. C’est accorder nos vibrations au niveau des nouvelles vibrations du Verseau qui commencent à se mettre en place, afin de devenir une parfaite antenne réceptrice et émettrice de Lumière. C’est construire l’Homme Nouveau. »

### Expansion de la conscience

« L’expansion de conscience consiste à repousser (à défaut de les supprimer) les limites de notre conscience ordinaire. L’outil de notre conscience est le Cerveau, dont on nous a mal appris à nous servir. Nous avons donc mis en place des réflexes qu’il faut arriver à casser. Les deux hémisphères du cerveau transmettent la même information, mais dans un mode de traitement différent. La conjonction des deux dévoile une dimension différente. »

### Gestion des émotions

« La liberté implique que ce n’est pas aux émotions de nous diriger, mais que c’est à notre conscience de gérer les émotions. La colère se présente, vous pensez que c’est utile de la manifester : faites-le ! Criez, « colérez » un bon coup... Puis passez à autre chose. Colère finie, colère oubliée ! Ne ruminez pas. C’était une marche dans l’escalier que vous montiez. Et vous classez l’événement dans votre « armoire-aux-archives » interne. »



### Le Bonheur au quotidien

« On n’ose pas être heureux. Qui chantonne encore en marchant dans la rue ? Qui court encore après les papillons ? Qui ose, en dehors de lieux et de moments codifiés, éclater de rire en public ? Même simplement paraître heureux, de nos jours, semble indécent : pensez donc, avec toute la misère dans le monde, les guerres, les génocides, la faim, le chômage, le cancer, le sida, etc., etc. ! Mais ce n’est pas parce qu’il fait sombre, qu’il faut éteindre toutes les lumières ! »

### Le besoin de reconnaissance

« Chercher de la reconnaissance ailleurs, c’est ne pas se reconnaître soi-même. C’est ne pas se rendre compte de QUI on est. C’est ne pas reconnaître la sublime grandeur enfouie au fond de notre petitesse et qui ne demande qu’à émerger. Autrement dit, c’est ne pas s’aimer. Un manque de reconnaissance est un manque d’amour. C’est pourquoi on recherche toujours l’amour des autres ».

## Sommaire

Le livre est composé d’une suite de 100 courts chapitres traitant de sujets tels que :

- Connaissance et image de soi,
- Nos choix d’attitudes et de comportements,
- Notre structure intérieure et notre place dans l’univers,
- Réflexions philosophiques sur la nature humaine,
- Santé physique et émotionnelle,
- Notre relation aux forces de la nature,
- Informations sur la mort,
- L’amour dans toutes ses dimensions.

# L’AUTEUR

Paul Pétrino

Attiré dès sa petite enfance par l’histoire des peuples, les manifestations étranges et le pourquoi de la vie, il entra à douze ans au séminaire mais ses questions n’y trouveront que des réponses religieuses qui le laisseront sur sa faim. Mais il mettra vingt ans à se libérer des tabous religieux, période durant laquelle, multipliant métiers et déménagements, il va pénétrer toutes sortes de milieux socioprofessionnels, fréquentant aussi bien petits voyous que grands bourgeois. A quarante ans son dernier « verrou » saute, il se libère et découvre sa dimension intérieure. Sa compréhension de lui-même comme de l’être humain en général et de la Vie en particulier va grandir, pendant vingt ans encore, par des rencontres providentielles, des découvertes, des ouvertures de conscience et par l’activation de facultés sensibles. En même temps, il apporte une aide psychologique et anime des stages pour des personnes en recherche. Il en sortira le “PETIT MANUEL DE L’APPRENTI DIEU”.



384 pages  
Format 120 x 150 cm  
35 illustrations  
ISBN 978-2-909507-20-0