

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

hebdo

mercredi 12 février 2014



Jusqu'au jour où il a pris contact avec moi, je vous avoue que le nom de Joseph Stutz m'était totalement inconnu. Je n'avais jamais entendu parler de cet homme d'affaires suisse qui a fait carrière dans l'immobilier et la finance avant de subir un naufrage professionnel qui le laissera presque sur la paille et un choc personnel avec la maladie de son épouse, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Très affecté par ce diagnostic, l'entrepreneur helvétique a accompagné sa femme et cherché pendant 8 ans des solutions pour la guérir, mais en vain. Cette expérience humaine, jalonnée d'épreuves, n'a cependant jamais entamé le capital confiance de cet éternel optimiste et passionné de la vie. En 2011, en découvrant avec effarement les chiffres du suicide (2.500 morts et 40.000 tentatives par jour dans le monde), Joseph Stutz décide d'écrire un livre où il partagerait sa conviction intime que le « mal-être psychologique » est la source de tous les maux. Et où il expliquerait, à la lumière de son propre vécu, comment se libérer de cette souffrance et (re)trouver la joie de vivre. Le titre de ce bouquin ? Tout simplement « *Être bien* »

Ce projet est devenu une réalité, et même un phénomène éditorial : en Suisse Romande, plus de 250 000 exemplaires ont déjà été distribués de cet ouvrage de 176 pages édité à compte d'auteur et sobrement imprimé en noir et blanc . Récemment, ce best-seller inattendu a été traduit en allemand et il s'apprête maintenant à conquérir le lectorat de culture germanique. En primeur pour la France et la Belgique , sa version française trône à présent dans les rayons de [la médiathèque Néosanté](#) ! Ce qui nous a séduit dans ce livre, c'est que son propos rejoint complètement le nôtre, en mettant l'accent sur l'origine psycho-émotionnelle du mal-être et des maladies. Certes, Joseph Stutz n'est ni un médecin renommé, ni un thérapeute chevronné, ni une « star » du développement personnel. Mais c'est justement là que réside la force de son petit chef-d'œuvre : sans prétention d'imposer une nouvelle théorie, de dévoiler des lois cachées ni de révéler un quelconque secret, « *Être bien* » expose avec une grande clarté cette vérité très simple que notre bien-être dépend, avant tout, de nous ! Au travers de ses expériences, observations et analyses, l'auteur affirme – et nous avec lui – qu'il n'est jamais trop tard pour changer tout et retrouver le chemin de la santé !

Lorsque vous lirez ce livre, vous découvrirez comment faire pour maîtriser votre stress et pour vous sentir mieux, même si parfois tout semble aller mal. Cet ouvrage vous donnera des outils précieux et utiles pour « repartir à zéro » et retrouver la voie d'une vie épanouie. Il vous explique, de façon simple et méthodique, ce qu'il faut faire pour renouer avec cet « esprit sain » qui est la clé du vivre bien. Pas de grandes phrases emphatiques ni de démonstrations compliquées : Joseph Stutz a trempé sa plume dans l'encre du bon sens et toutes ses réflexions sont marquées du sceau de la véritable connaissance, qui est

intérieure et intuitive. Vous l'aurez donc compris : j'adore ce bijou de papier et je vous invite cordialement à vous en procurer un exemplaire. Dans le numéro de mars de Néosanté, son orfèvre suisse nous fera le plaisir d'offrir un résumé de son joyau sur trois pages de la revue. En attendant, ci-dessous, je vous en offre quelques perles, sous forme de citations extraites du livre. Je ne doute pas que cet avant-goût vous donnera l'envie de prolonger la lecture...

Yves Rasir

PS : le livre « Être bien » est d'ores et déjà disponible dans [la boutique](#) de notre site au prix de 24,80 €. Pour info : avec les bénéfices sur les ventes, Joseph Stutz finance la Fondation Cube de Verre, qui a créé en Suisse un foyer pour enfants autistes : <http://www.jecubedeverre.ch>. Pour de plus amples renseignements sur le livre et son auteur, visitez <http://www.livre-etre-bien.com>

CITATIONS DE JOSEPH STUTZ

Le véritable bonheur ne dépend que de vous.

La réalité est la seule vérité qui soit.

Le subconscient est la plus puissante mémoire qui soit.

Le subconscient est comme un programme informatique. Il peut se modifier en tout temps.

La paix intérieure est l'essence même de notre joie de vivre.

Les fausses croyances sont des illusions.

Avoir du cœur, oui ! Prendre trop à cœur, non !

Les peurs et les doutes sont les causes majeures de notre mal-être.

Toute personne qui est en conflit avec quiconque, l'est aussi avec elle-même et ne pourra, par conséquent, pas trouver l'équilibre et le bien-être.

Ce ne sont pas les éléments extérieurs, ni les expériences du passé qui causent notre mal. Le responsable est toujours le stress émanant de nos pensées, sentiments, émotions, paroles et agissements que nous n'arrivons pas à maîtriser.

Tout stress est hautement nocif, car il met les organes vitaux sous tension, bloque la libre circulation des énergies et favorise les maladies.

Le mal-être psychologique, ainsi que la plupart des maladies sont créés par l'Homme lui-même à cause du stress dû à la non-maîtrise de son mental.

Le véritable bonheur ne dépend de personne, d'aucune chose, d'aucune attente, situation, événement ou attachement. Il découle de l'amour et fait partie de nous de façon naturelle et inconsciente.

Profitez de la vie et soyez riches d'amour et de bonheur !

Le bonheur ne s'achète pas, c'est le fruit de l'amour et de notre état d'esprit.

Le bonheur vient bel et bien du plus profond de soi, engendré par l'amour, l'acceptation, le détachement et la foi.

On ne devient pas heureux parce qu'on réussit sa vie, on réussit sa vie parce qu'on est heureux.

On commence à être heureux à partir de l'instant où l'on arrête d'être malheureux.

La plus belle œuvre d'art de l'Homme réside dans la réussite de son chemin de vie.

La perfection commence à partir de l'instant où l'on accepte sa propre imperfection.

Le passé, c'est le passé, nul ne peut le changer.

L'amour véritable est l'énergie renouvelable la plus puissante qui soit.

Aimez-vous et considérez-vous comme votre meilleur ami ! Vous ne serez jamais déçu.

L'importance d'un problème est celle que nous lui attribuons.

L'acceptation de nos semblables commence à partir de l'instant où l'on a compris que nous sommes tous des êtres uniques, donc des êtres différents.

La liberté de l'esprit commence à partir de l'instant où l'on n'est plus prisonnier de son mental.

Le vrai pouvoir est celui de l'esprit sain.

La chance n'est pas un hasard. C'est le fruit d'une attitude positive et constructive envers soi-même, envers les autres et envers la vie.

Plus on est à la recherche de la chance, plus on a l'opportunité de la saisir.
Il ne suffit pas d'avoir l'aubaine de rencontrer une personne, il faut encore saisir cette chance et agir pour aller là où l'on a décidé d'aller.

Prendre la porte de sortie et quitter un environnement toxique n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'estime de soi.

Tous les excès sont sources de dépendances et de souffrances.

Le premier et le plus important but de l'Homme consiste à atteindre son bien-être psychologique, source de bonheur, de réussite et de bonne santé.

Un seul ennemi est un ennemi de trop !

Toute motivation trouve sa source dans la fixation et la réalisation d'un but.

L'Homme ne peut pas être responsable du bonheur des autres. Il n'a de pouvoir que sur lui-même.

Il ne suffit pas de lire, d'écouter, de voir, d'observer, de réfléchir, d'apprendre et de comprendre pour savoir. Le plus important est de mettre en pratique ce que l'on sait pour atteindre l'objectif que l'on s'est fixé.