Préface de l'auteur

J'ai élaboré dans les années 1990 une méthode révolutionnaire pour affronter les défis de la vie, les relations, et les sentiments. Simple et efficace, elle transforme la perception consciente en outil puissant pour lever le voile sur les émotions cachées, déconstruire les idées fausses, et améliorer les rapports à soi et aux autres.

Cette méthode est à la portée de tous. Sa simplicité réside dans son principe de base, facilement assimilable, bien que nécessitant quelques explications initiales pour une application efficace. Avec un détail soigné des étapes, je guide vers une compréhension profonde, menant à une pratique sans effort.

Bien que rédigé initialement en anglais pour sa simplicité d'expression, le texte en français reste fidèle à cette essence, malgré une complexité linguistique accrue.

Le nom « Cœur Zen » reflète le cœur de cette méthode : une perception attentive et neutre, similaire à celle cultivée dans la méditation zen. Le « cœur » symbolise ici l'émotion, l'essence de nos combats et désirs, et le « zen » représente l'application d'une conscience éveillée.