



Escale
avec soi-même



Le RIME

est fière de vous offrir cette version promotionnelle
du journal de bord « Escale avec soi-même ».

Nous souhaitons que ce prélude puisse
vous donner un avant-goût du parcours proposé
dans la version complète qui vise à préciser et
concrétiser ce qui est essentiel pour vous.

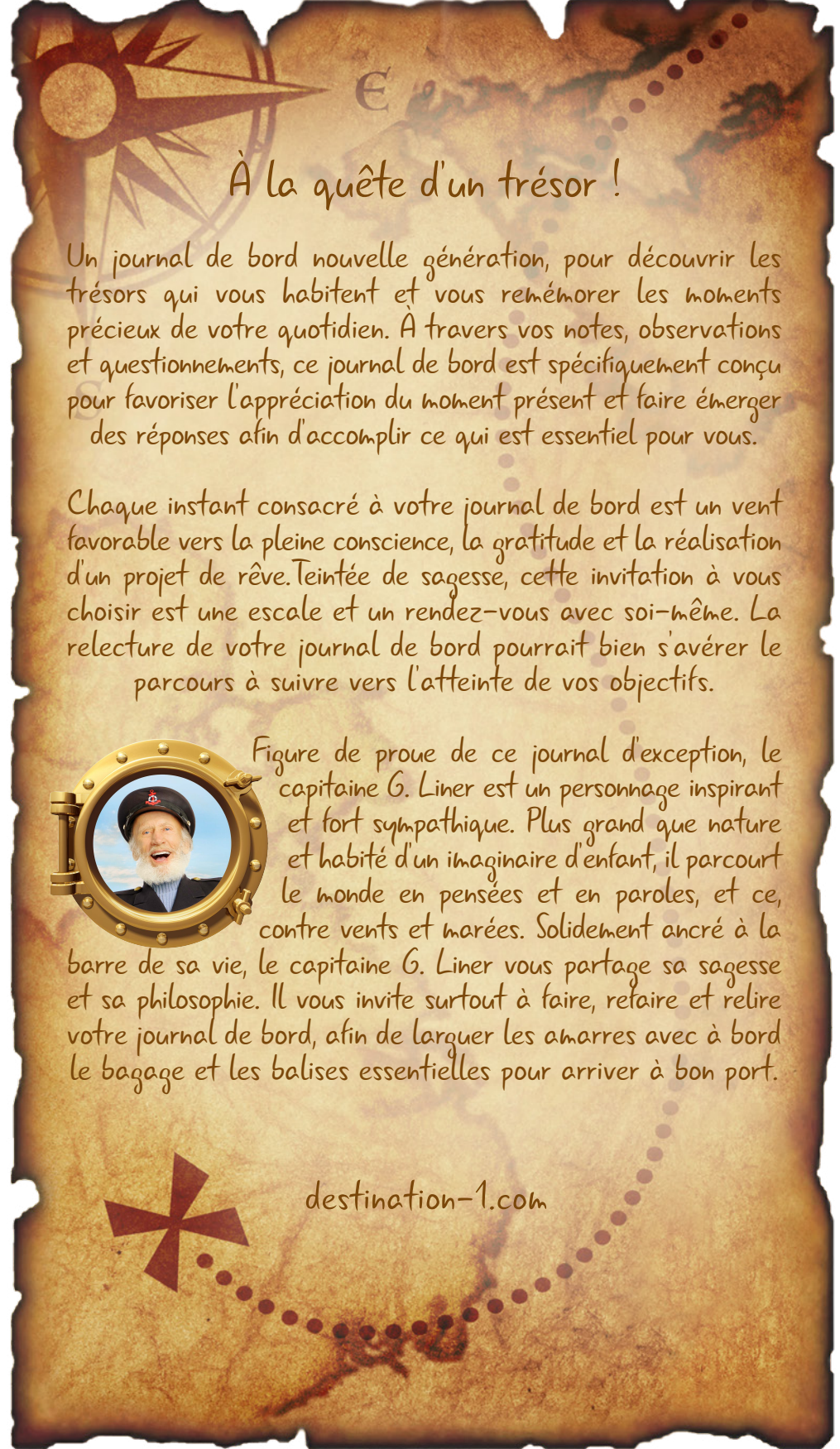
Bon voyage intérieur !



destination-1.com

La reproduction en tout ou en partie de ce livre, sans l'autorisation de Holos Marketing,
est formellement interdite sous peine de poursuites judiciaires.

© 2019 Holos Marketing Tous droits réservés



À la quête d'un trésor !

Un journal de bord nouvelle génération, pour découvrir les trésors qui vous habitent et vous remémorer les moments précieux de votre quotidien. À travers vos notes, observations et questionnements, ce journal de bord est spécifiquement conçu pour favoriser l'appréciation du moment présent et faire émerger des réponses afin d'accomplir ce qui est essentiel pour vous.

Chaque instant consacré à votre journal de bord est un vent favorable vers la pleine conscience, la gratitude et la réalisation d'un projet de rêve. Teintée de sagesse, cette invitation à vous choisir est une escale et un rendez-vous avec soi-même. La relecture de votre journal de bord pourrait bien s'avérer le parcours à suivre vers l'atteinte de vos objectifs.



Figure de proue de ce journal d'exception, le capitaine G. Liner est un personnage inspirant et fort sympathique. Plus grand que nature et habité d'un imaginaire d'enfant, il parcourt le monde en pensées et en paroles, et ce, contre vents et marées. Solidement ancré à la barre de sa vie, le capitaine G. Liner vous partage sa sagesse et sa philosophie. Il vous invite surtout à faire, refaire et relire votre journal de bord, afin de larguer les amarres avec à bord le bagage et les balises essentielles pour arriver à bon port.



destination-1.com



« Une route peut prendre mille directions,
la vérité n'en connaît qu'une. »

Proverbe chinois

Escale avec soi-même

Journal de bord

Pourquoi et comment utiliser votre journal de bord

Principalement composé de pages « Escapes » et « Observations », ce journal de bord vous propose un voyage intérieur pour accomplir ce qui est essentiel pour vous.

Escapes : Réflexions sur diverses thématiques (Ma destination, Mon équipage, ...etc.), pour baliser avec intuition le parcours de votre destination. Lisez le conseil de G.Liner au bas des pages, puis répondez spontanément aux directives de chaque escape.

Observations : rétrospective de la journée segmentée en 5 catégories (Gratitude, Présent, Signes, Victoire, Perception). Notez vos observations pour approfondir votre conscientisation ou simplement pour vous souvenir de moments importants.

Légende pour noter vos observations de la journée



Décrivez un moment d'appréciation ou de gratitude que vous avez ressentie au cours de votre journée.



Mentionnez un moment privilégié que vous avez choisi aujourd'hui pour vous accorder l'importance que vous méritez.



Décrivez si vous avez vu un signe ou un détail qui vous fait ressentir que vous dérivez ou que vous avancez dans la bonne direction.



Nommez une action effectuée aujourd'hui dont vous êtes fier et qui, à vos yeux, représente une victoire ou un dépassement.



Pensez à une situation accueillie négativement aujourd'hui et décrivez un bénéfice que vous pourriez en retirer en changeant votre perception.



Tout au long de votre parcours, restez concentré sur votre destination et alimentez votre désir d'atteindre votre objectif.





« Il faut parfois prendre du recul
pour mieux se rapprocher de soi. »





Ma destination

Nommez un accomplissement, un projet, un objectif à venir, important pour vous.

Nommez trois principales étapes à franchir dans votre parcours pour l'atteinte de cet objectif.

Le plus grand voyageur est celui qui a su faire le tour de lui-même.

IQ

« Si vous ne savez pas où vous allez,
n'importe quel chemin vous y mènera. »

Lewis Carroll



Gratitude



Présent



Signe



Victoire



Perception

Chaque écrit est comme un phare de référence qui nous guide.



Ma voix intérieure

En fonction de ce que vous voulez accomplir,
prenez un moment pour écouter votre voix intérieure.
Que ressentez-vous ? Que vous dit votre voix ?



Tendre l'oreille à votre voix intérieure est visiblement la ligne de communication directe avec votre cœur. Guidée par la peur, ma voix intérieure est mauvaise conseillère, mais si je l'écoute avec bienveillance, comme pour rassurer l'enfant en moi, elle me donne accès à mon intuition. Tout ce que j'ai décidé en étant à l'écoute de ma voix intérieure se transforme en pur bonheur.

12

« L'esprit pense, le cœur sait. »



Gratitude



Présent



Signe



Victoire



Perception

Chaque écrit est comme un phare de référence qui nous guide.



Allez jusqu'au bout du parcours... ...Un trésor vous attend !

La version complète de 48 pages du Journal de bord, papier ou numérique, comprend les contenus additionnels suivants :

13 Escales supplémentaires

Mon équipage

Mes peurs

Mes ancrages

Faire le point

Mes demandes

Signes et manifestations

La constance

Ma vision

La gratitude

Suivre le courant

Faire Face

Mon guide ou mentor

Mon trésor



13 pages additionnelles pour noter vos observations

2 pages pour prendre des notes personnelles

C'est le moment de vous choisir en vous accordant le temps pour vivre la version complète du journal de bord. Chaque moment de conscience est un raccourci vers l'atteinte de vos objectifs.

Promotion RIME

Obtenez **15%** de rabais

sur la version complète du journal de bord

en utilisant votre **code promo « RIME »** à l'achat en ligne

Acheter

La Bonne Étoile

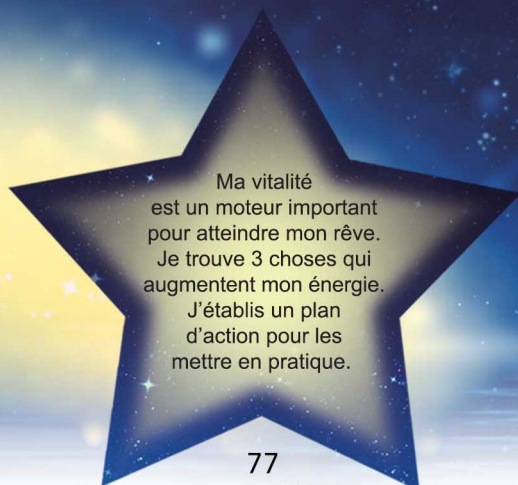
**Pour illuminer vos journées
et vos rencontres !**

Activez votre Bonne Étoile

Déposez l'Étoile dans l'eau
Elle s'ouvre par magie
un message-guide
vous est révélé



5,95 \$ ch
Le prix peut varier



77
messages différents
de réflexions ou d'actions

La Bonne Étoile est idéale pour :

- l'effet «WOW» dans vos événements
- vous accorder un moment de réflexion
- stimuler votre intuition
- passer à l'action pour réaliser vos objectifs
- faire rayonner votre entreprise
- contribuer à réaliser des rêves
- remercier vos clients et vos proches

Contient 10 étoiles bleues dont une étoile mystère, plus une étoile filante à offrir en cadeau.

Disponible en ligne ou dans les magasins participants
labonneetoile.ca

Don de 50¢ /sachet

au profit de

Make-A-Wish®
RÊVES D'ENFANTS CANADA

De beaux moments à venir !

