



MON INSPIRATION DU JOUR

365 pensées pour
bien démarrer sa journée

[+ 1 pour les années bissextiles]

Arnaud Constancias et Marie Edery

MON INSPIRATION

pour chaque jour du mois

Extrait de

MON INSPIRATION DU JOUR

un livre qui vous veut du bien

Cette présentation, du 1^{er} au 31 du mois, est constituée de courtes phrases extraites de textes plus complets parus dans MON INSPIRATION DU JOUR qui propose 365 inspirations, une pour chaque jour de l'année.

Les illustrations de cette présentation, des pages 3 à 33, sont réalisées par **Cécile Cayla-Boucharel**.

Le graphisme et la mise en page du livre ont été réalisés par Ivan Leprêtre alias **Zenavi**.

Les textes sont d' **Arnaud Constancias** et **Marie Edery**.



Mon inspiration du



ENTHOUSIASME

Que rien ne
t'empêche
aujourd'hui de tout
éclabousser de ta
fraicheur
et de ton zèle.

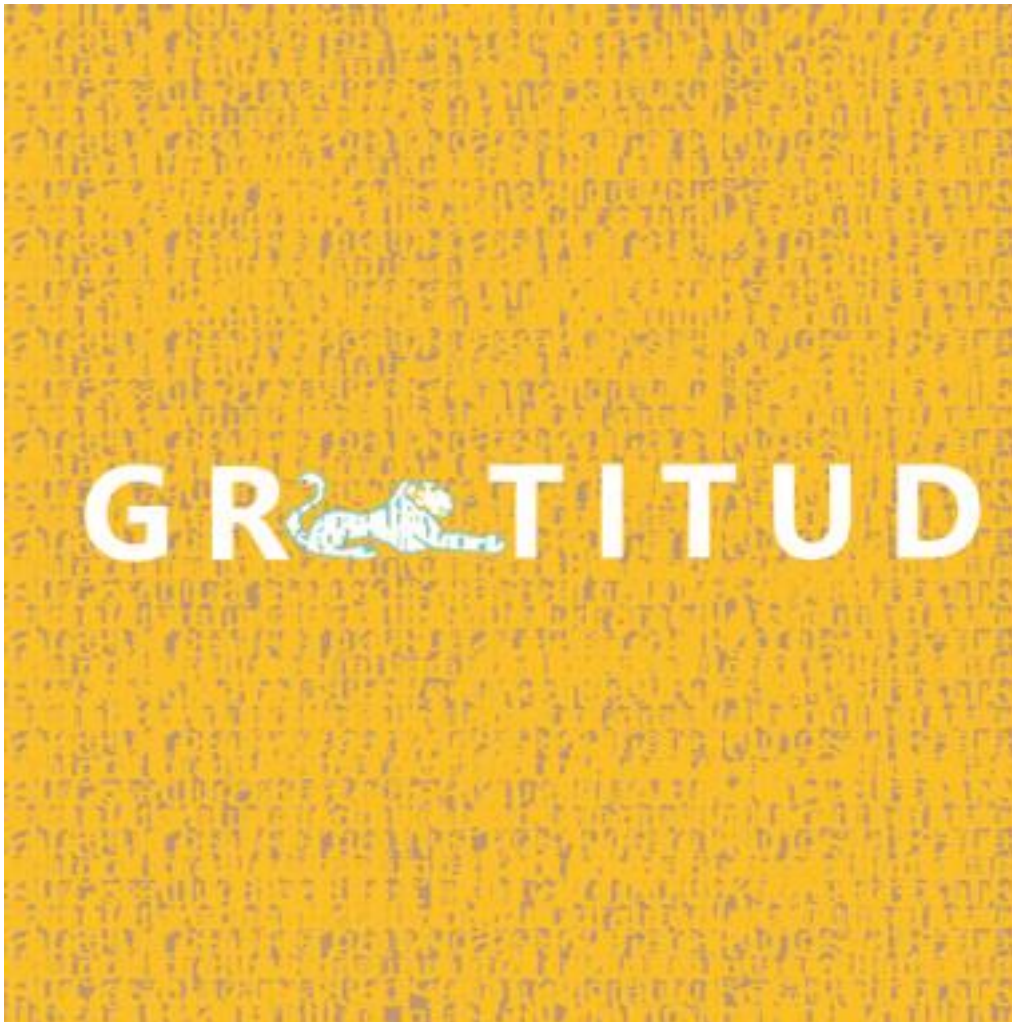
entusiasmo

Mon inspiration du



GRATITUDE

En disant merci
au bon comme
au moins bon,
tu transcendes
la dualité
d'ici-bas.



Mon inspiration du



PARDON

Le pardon a
la saveur de l'amour
inconditionnel,
comme le baiser
bienveillant d'une mère
qui fait
rougir de plaisir
et chasse le repentir.

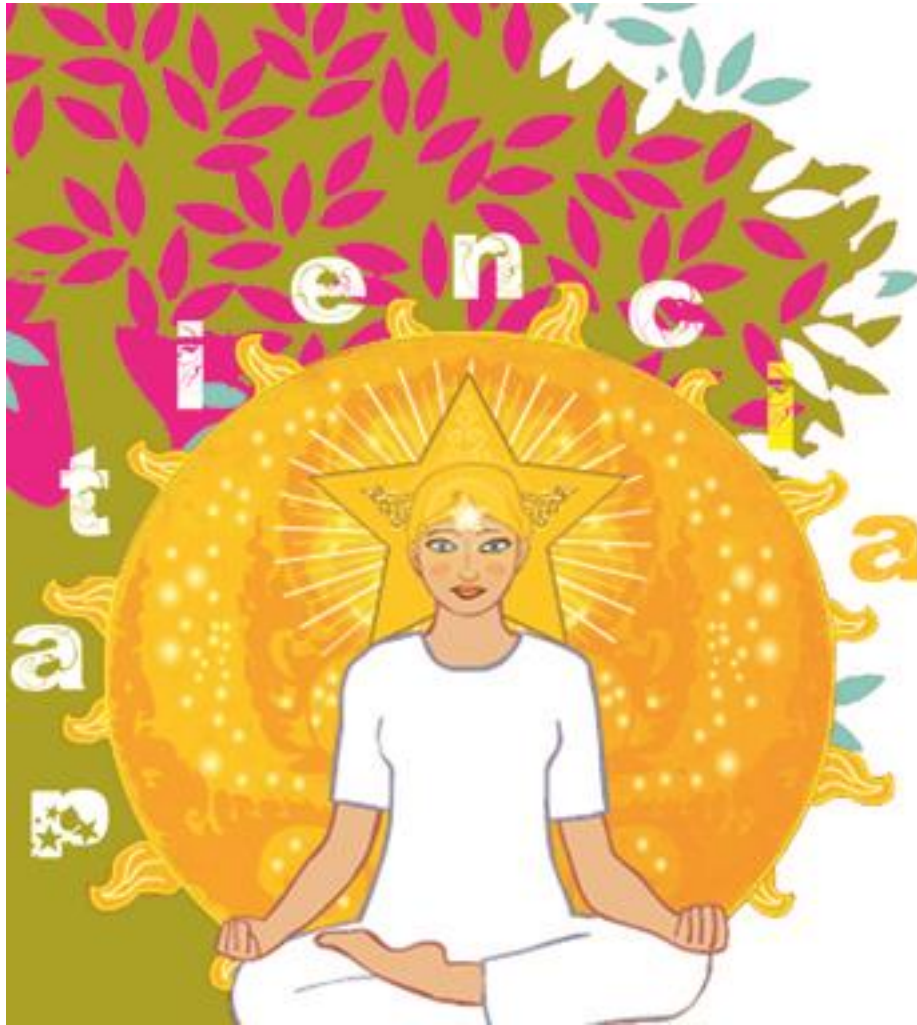


Mon inspiration du



PATIENCE

C'est en arrêtant
de courir
après le plaisir,
que l'objet
de ton désir
pointera
le bout de son nez.



Mon inspiration du



FORCE

En prenant conscience de ta force et de ses effets, tu l'utiliseras uniquement pour maîtriser les pulsions de domination ou de manipulation.



Mon inspiration du



VERITE

Si tu sens une forme de corruption par rapport à tes convictions, reviens à cet espace au fond de toi où tu te sens entier, aligné, comblé, confortable.



Mon inspiration du



SIMPLICITE

Etre simple,
ne veut pas dire
simpliste, mais concis,
subtil, essentiel,
là où rien ne manque
et rien n'est superflu.



Mon inspiration du



SILENCE

Recherche un silence
vide de tension et
plein d'énergie, vide
de combat et dense
de paix, et tu le
trouveras empli
de vibrations
dansantes et de
musiques célestes.



Mon inspiration du



COURAGE

Pour être téméraire,
dépasse le courage
qui parfois se
contente de rester en
soi : ose passer à
l'acte. Ose dire non,
assumer tes
différences, dire oui
au bonheur.





Mon inspiration du



INTEGRITE

En vivant à chaque instant le plus possible ta vérité,
rien que ta vérité, toute ta vérité,
tu fais un grand pas vers l'âge d'or de l'humanité.



CLARTE

Le sombre en toi
ou autour de toi
a l'air de vouloir
triompher, mais
la clarté claque
comme un étendard
au vent de l'espoir
et finit toujours
par l'emporter.





SAGESSE

Inspire-toi de ces
érudits indiens.
Ils auraient tant à dire
et pourtant ne disent
rien. C'est juste que
leur savoir est devenu
de l'être.



Mon inspiration du



PAIX

Le service de la paix
ne commence
pas à l'ONU, mais
dans ton FMI, ton
For Midable
Intérieur.



Mon inspiration du



AMOUR

Si tu cherches l'amour
et penses ne jamais le
trouver,
regarde bien autour
de toi : l'amour se
cache souvent sous
les traits de l'amitié...



Mon inspiration du



BEAUTE

Que la beauté décore
ta journée à la
manière d'un grain de
beauté. Discret et
pourtant essentiel,
semé du ciel
pour souligner, plus
que pour désigner.

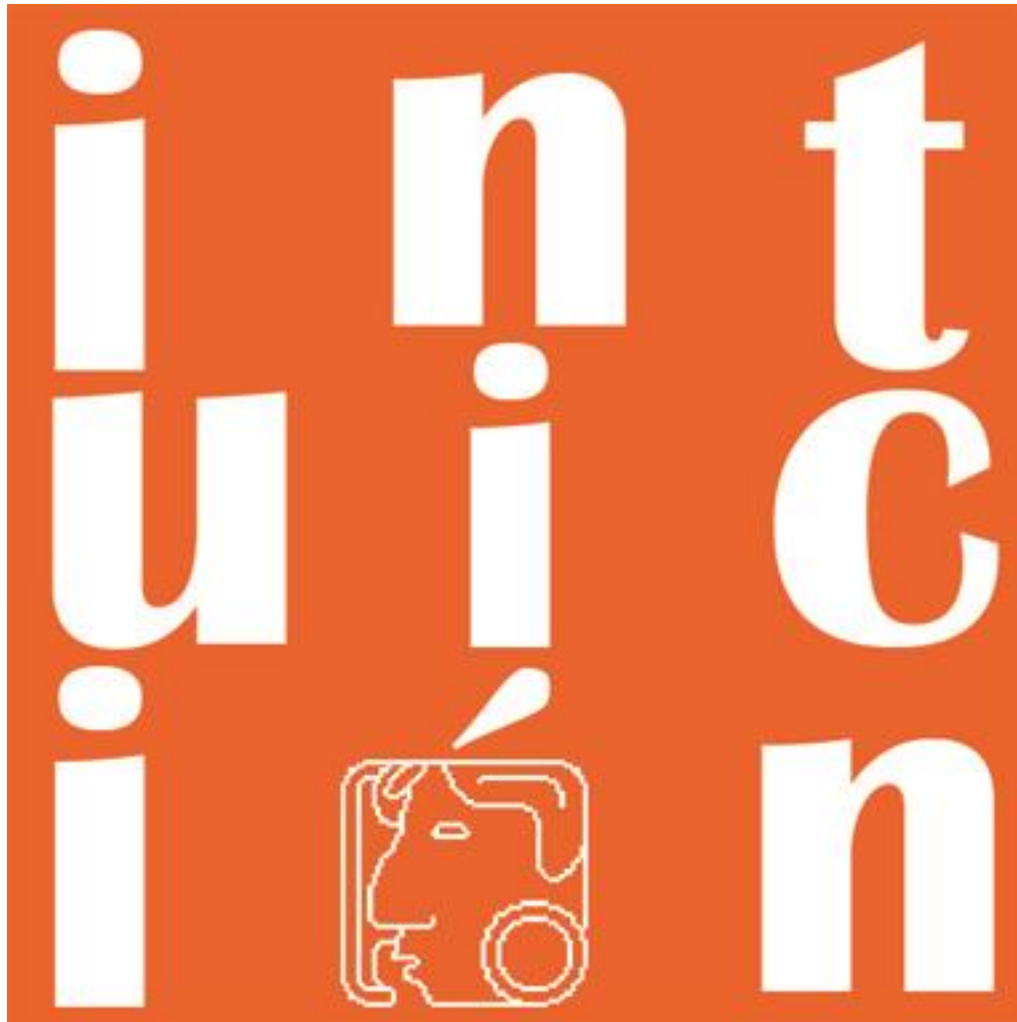


Mon inspiration du



INTUITION

L'intuition est ton sixième sens, le troisième œil qui s'ouvre sur une belle moisson de nouvelles perceptions.



Mon inspiration du



GENEROSITE

L'arbre ne choisit pas à qui il offre ses fruits et n'en garde aucun.

De même, il y a pour chacun un temps pour recevoir et un temps pour donner sans compter.



Mon inspiration du



BONHEUR

felicidad

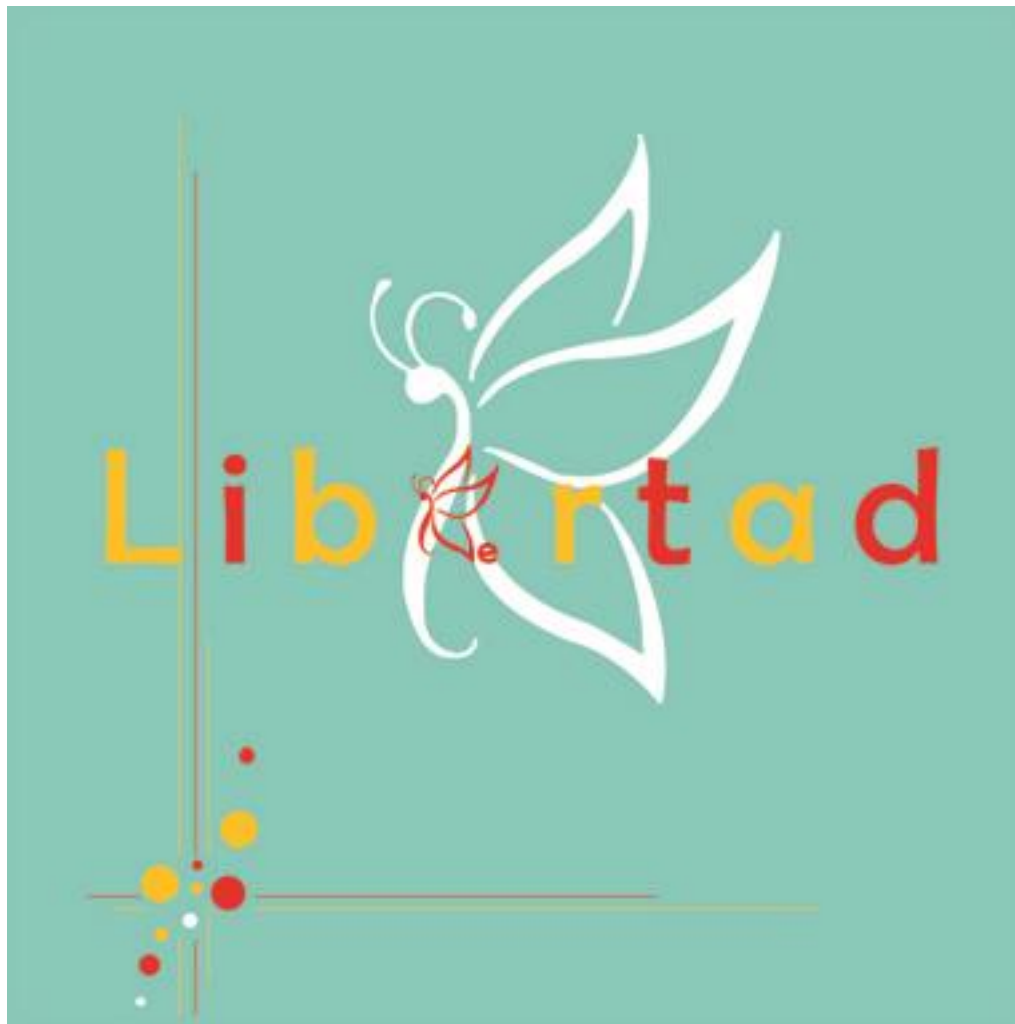
On dit que bonheur,
c'est toujours pour
demain. Pense à ce
qui te fait
chaud au cœur,
et c'est maintenant
que sera
la bonne heure.

Mon inspiration du



LIBERTE

En élevant ton esprit au-delà des pensées triviales, tu touches à la liberté de l'âme, là où tout est vaste et calme... Pourquoi ne pas essayer ?



Mon inspiration du



ROYAUTE

Régner en souverain
n'est pas contrôler
pour fustiger,
mais simplement
être maître de toi.



Mon inspiration du



PURETE

La pureté te
rajeunit, te répare et
te lave de toute
peine, de toute
dévalorisation,
de toute peur,
de toute pensée
délétère.





EQUILIBRE

Laisse ton cœur et ta
raison mettre fin aux
contraires, s'unifier
dans la
réconciliation,
ne battre
que d'un son,
vivre à l'unisson.



Mon inspiration du



OPTIMISME

L'optimisme, c'est
l'art pour l'art.
Chausse des lunettes
qui voient la vie en
rose et tu feras de ta
journée
une véritable
œuvre d'art.





BIENVEILLANCE

Que préfères-tu ? Que l'on soit bienveillant à ton égard ou l'être envers les autres ? Inutile de choisir, aujourd'hui tu peux t'offrir les deux !



Mon inspiration du



ALLEGRESSE

Que tes yeux brillent
Que ton cœur pétille
Que ta joie soit dense
Que ta journée danse

Mon inspiration du



HUMILITE

Bien cachée
dans ta journée,
la modestie ne va pas
faire de bruit, mais
c'est elle qui fera que
tu seras le plus
recherché.



Mon inspiration du



FOI

Fais de ton esprit une
page blanche
qu'aucun doute ne
vient tâcher, écoute ta
petite voix intérieure
te murmurer
que tu peux
t'abandonner.



Mon inspiration du



LEGERETE

Lâche le lest de tes
fardeaux et la
montgolfière de tes
pensées s'élèvera au
dessus de la mêlée.
Allège ton cœur de ses
rancœurs et tu te
sentiras plus leste.

LIGEREZA

Mon inspiration du



TOLERANCE

Et si ce que
je ne tolère
pas chez l'autre
était ce que je ne
m'autorise pas ?
La tolérance est une
mine d'or pour le
travail sur soi...



Mon inspiration du



COMPRENSION

COMPREHENSION

La compréhension est une lumière à l'esprit, qui éclaire ton chemin pour t'éviter de trébucher sur les obstacles.

Mon inspiration du



MATURITE

La maturité arrive à petites touches, comme un art de la médiation et de l'acceptation, autant de teintes raffinées pour mettre de l'or à toncouchant.



Mon inspiration du jour

L'idée est de proposer aux lecteurs une inspiration pour chaque jour de l'année, quelques lignes à lire pour démarrer leur journée, l'entrecouper ou la terminer.

Des réflexions profondes, légères, énergiques, poétiques ou déjantées, des extrapolations sur un concept, une valeur, une qualité, une idée.

Un mot qui viendra les titiller, leur sourire, les faire réfléchir, les accompagner, pour faire de l'année une somme de belles journées.

Les deux auteurs, Arnaud Constancias et Marie Edery, ont chacun leur style : Marie trousse ses textes avec brio. C'est enlevé, joyeux, une bouffée d'oxygène qui fouette le sang et met en joie. Arnaud vous fait prendre du recul, identifier votre part d'ombre et propose un chemin qui conduit à la lumière.

Ils ont réparti ces inspirations parmi les différents jours de l'année. Le lecteur peut puiser son inspiration du jour en ouvrant le livre "au hasard" ou en suivant le calendrier et recevoir ainsi, au quotidien, le souffle dont il a besoin.



Les auteurs

Marie Edery

Stratégie de communication, conception-rédaction, Marie joue avec les idées et les mots. Le thème des valeurs entre dans la continuité d'un travail, personnel et professionnel, qui lui a toujours tenu à cœur, tant les valeurs sont un lien privilégié et universel entre les hommes, au-delà de toute considération de genre, de culture, de race ou de croyance. Marie est également auteure de jeux, courts métrages, documentaires, animations et prépare un film de long métrage.

www.comcomgirls.com



Arnaud Constancias

Consultant formateur, coach et superviseur de coachs, Arnaud est avant tout un chercheur de sens et d'alignement, pour lui et pour les managers et dirigeants qu'il accompagne.

Ses chemins de prédilection sont le chant, le yoga, la thérapie, le développement personnel ainsi que la pleine conscience. Il écrit aussi des articles professionnels, anime des cercles de réflexions et participe à la professionnalisation du métier de coach et de superviseur dans les associations référentes sur ces sujets.

www.souriezvousmanagez.com



MON INSPIRATION DU JOUR

365 pensées pour
bien démarrer sa journée

[+ 1 pour les années bissextiles]

Arnaud Constancias et Marie Edery
SOURIEZ VOUS MANAGEZ | ComComGirls

CONTACT

marie@comcomgirls.com

EN VENTE SUR

comcomgirls.com/la-boutique/

CONTACT PRESSE

anne.josse@comzelle.com