



DESTINATION 1



Escale  
avec soi-même

HOLOSCréation



## 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.

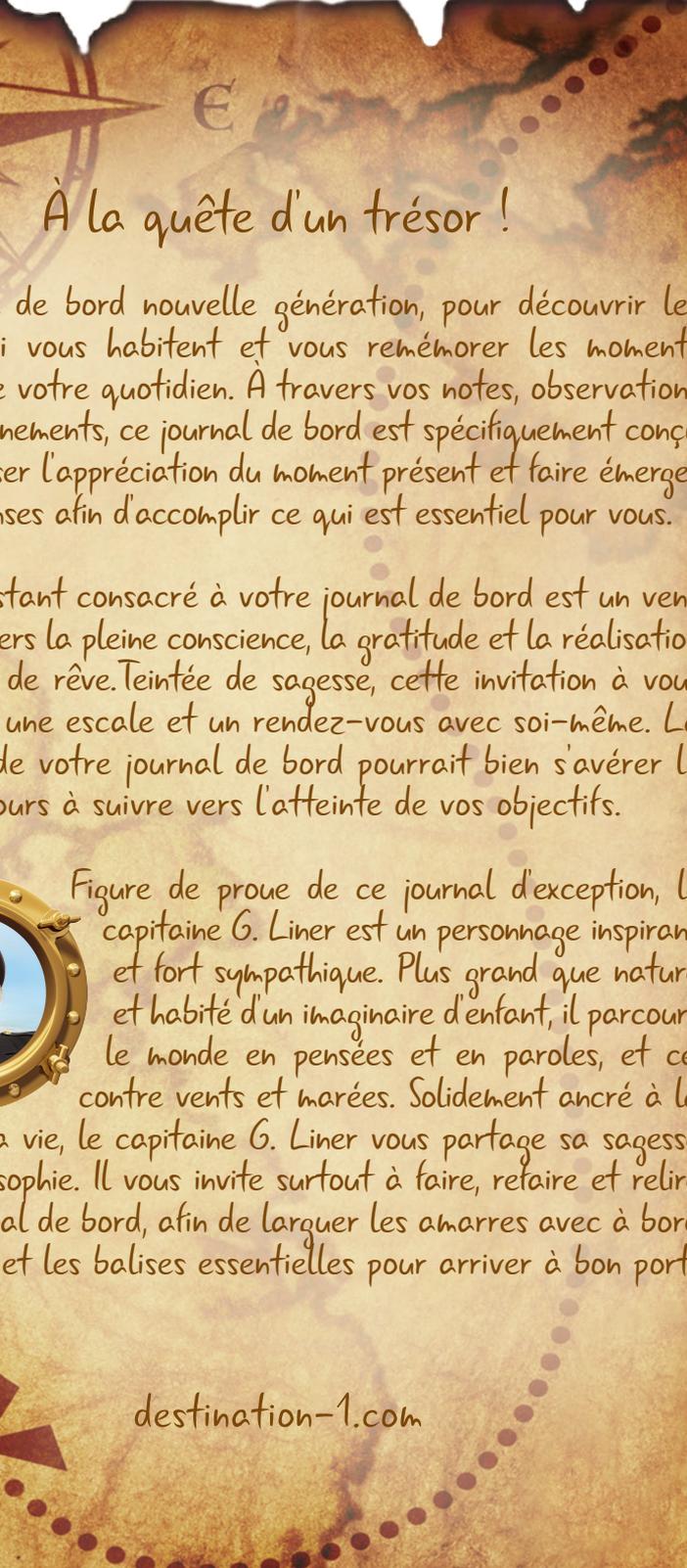
Chaque instant consacré à votre journal de bord est un vent favorable vers la pleine conscience, la gratitude et la réalisation d'un projet de rêve. Teintée de sagesse, cette invitation à vous choisir est une escale et un rendez-vous avec soi-même. La relecture de votre journal de bord pourrait bien 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](http://destination-1.com)





## Destination 1

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](http://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



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

Proverbe chinois

# Escale

avec soi-même

Journal de bord



HOLOSCréation



## Regardez l'horizon avec les yeux du cœur !

Je, capitaine G. Liner, en ce 96<sup>e</sup> jour de l'an 2020, partage mon expérience de vie et ma philosophie pour inspirer et guider la quête de bonheur qui est au cœur de chaque personne. Par vents et marées, j'ai toujours gardé le cap et avancé avec foi et résilience, car j'ai compris que le bonheur se situe bien en vue pour celui qui regarde l'horizon avec les yeux du cœur.

Je souhaite de tout cœur que cette escale avec vous-même vous incite à vous engager à vivre chaque jour dans l'appréciation du parcours, car l'atteinte de votre destination n'est rien d'autre qu'un moment de plus dans le cheminement de votre vie.

Tout comme, dans la vie, l'océan est un univers où tout est connecté. À chaque seconde, une vague unique nous invite à lâcher prise et à nous laisser transporter. Puissent vos réflexions et écrits de votre journal de bord vous guider vers votre destination et surtout vous faire apprécier avec gratitude l'importance de l'instant présent.

*G. Liner*





## Pourquoi et comment utiliser votre journal de bord

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

**Escales** : rendez-vous avec vous-même sur diverses thématiques (Ma destination, Mon équipage, Ma voix intérieure, etc.). Répondez spontanément aux directives de chaque escale pour baliser avec intuition le parcours de votre destination.

**Observations** : rétrospective de la journée segmentée en 5 catégories (Gratitude, Présent, Signe, 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.



Quel signal ou détail avez-vous observé qui vous confirme 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.



Quel bénéfice pourrait s'offrir à vous si vous changiez votre perception d'une situation que vous avez accueillie négativement aujourd'hui.



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.



« 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.

14



## Ma voix intérieure

Si vous prenez un moment pour vraiment écouter votre voix intérieure, quelle(s) décision(s) prendriez-vous aujourd'hui ?



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.

15



« 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

10 conseils de sécurité incontournables pour vos voyages

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

Version numérique complète du journal de bord

Offre de lancement **4,95 \$** prix régulier ~~9,95 \$~~

avec le code promotionnel : **Destination1**

**Acheter**

Cliquez sur « Acheter » pour profiter de cette promotion !



# La Bonne Étoile

Activez la réalisation de vos rêves.

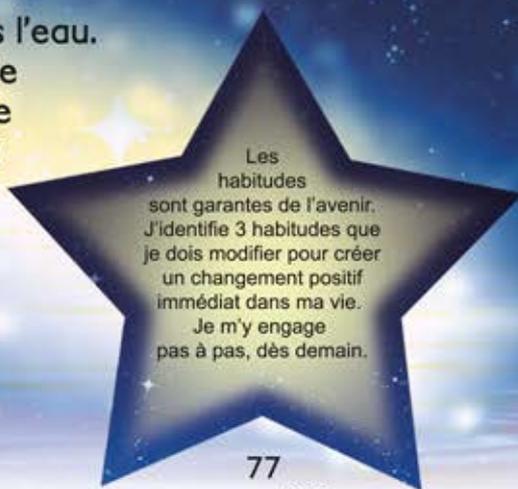
Contribuez à concrétiser le rêve  
d'un enfant atteint d'une maladie grave.

Déposez votre étoile dans l'eau.  
Elle s'ouvre par magie  
et révèle un message  
qui vous est destiné  
pour déclencher  
de grandes choses !



5,95 \$ ch

Promotion en ligne



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
- vivre dans la partage et la gratitude
- contribuer au rêve d'un enfant malade
- remercier vos clients et vos proches

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

au profit de

**Make-A-Wish**  
RÊVES D'ENFANTS CANADA

La Bonne Étoile remet un don de 50 ¢ pour chaque sachet vendu

Disponible en ligne ou dans les magasins participants

[labonneetoile.ca](http://labonneetoile.ca)