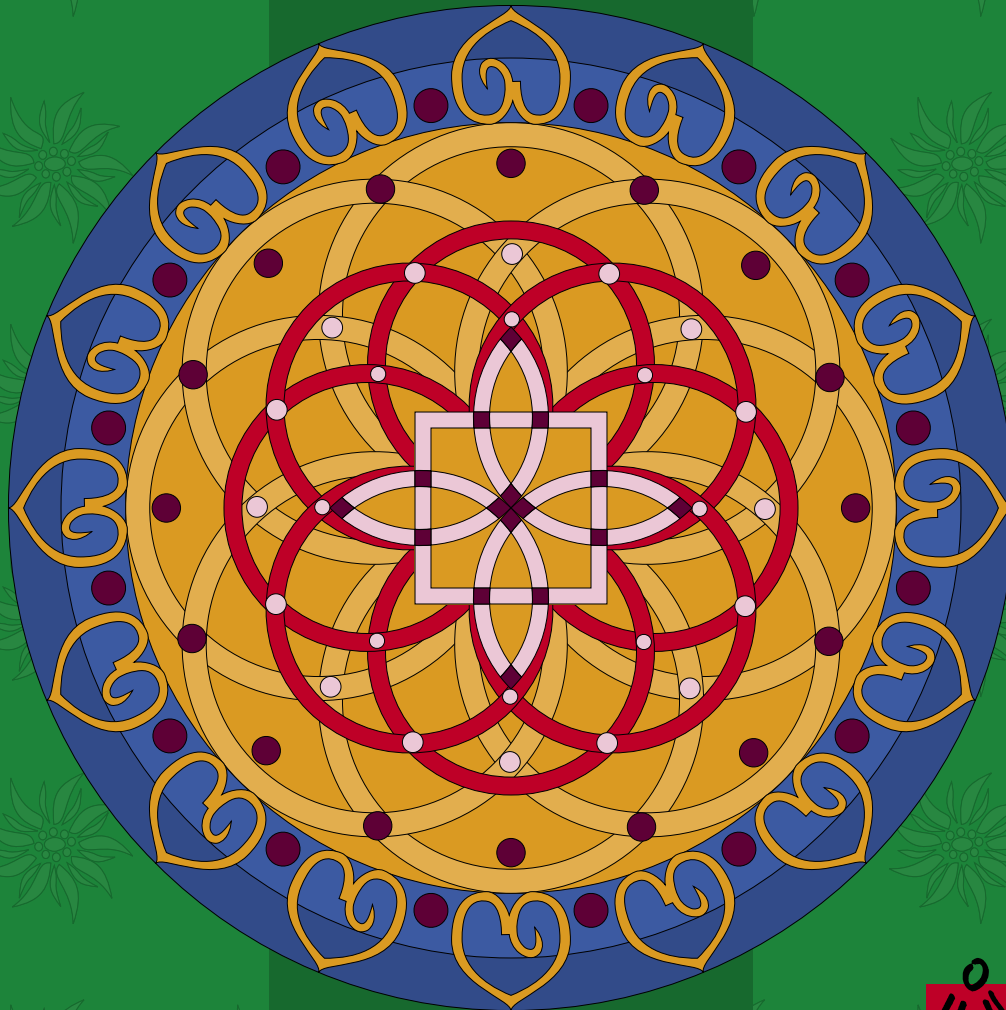


Mon Journal Zen N°1

Il est temps de vivre la vie que tu t'es imaginée.

Henry James



Méditation
Coloriage
Écriture
Dessin



Connaissance
de Soi

Citations, proverbes,
énigmes, poèmes,
mandalas,...



ARTHUR'R.
Editions

Mon Journal Zen N°1

*Citations et proverbes à méditer | Enigmes à résoudre
Poèmes | Mandalas à colorier*

*Si vous pensez
que l'aventure est dangereuse,
essayez la routine... Elle est mortelle!*

Nous avons conçu ce journal de sérénité avec cette citation de Paulo Coelho en tête, pour que vous puissiez vivre une aventure exaltante, un voyage intérieur extraordinaire. Pour qu'il soit un moment de plaisir, de méditation et de créativité toujours renouvelé.

Ce journal est votre confident, il sera pour vous une source d'inspiration, de ressourcement et de bien-être pour aller vers une paix intérieure rafraîchissante.

Ce journal agit tel un miroir intérieur, dans le reflet duquel votre cœur vous trouvera et vous aidera, si vous lui prêtez attention, à mieux vous connaître, à découvrir celui ou celle qui est en vous, à vous aimer.

Plus qu'un simple album de coloriage qui, au fil des pages, pourrait devenir routinier, il vous offre le moyen de vivre une expérience intérieure différente à chaque page. Il vous emmène à travers des citations, des proverbes, des énigmes et ses superbes mandalas déstressants à colorier, à la rencontre de vous-même, aux confins de la beauté et de l'harmonie.

Méditation
Coloriage
Écriture
Dessin



Citations, proverbes,
énigmes, poèmes,
mandalas,...

Ma

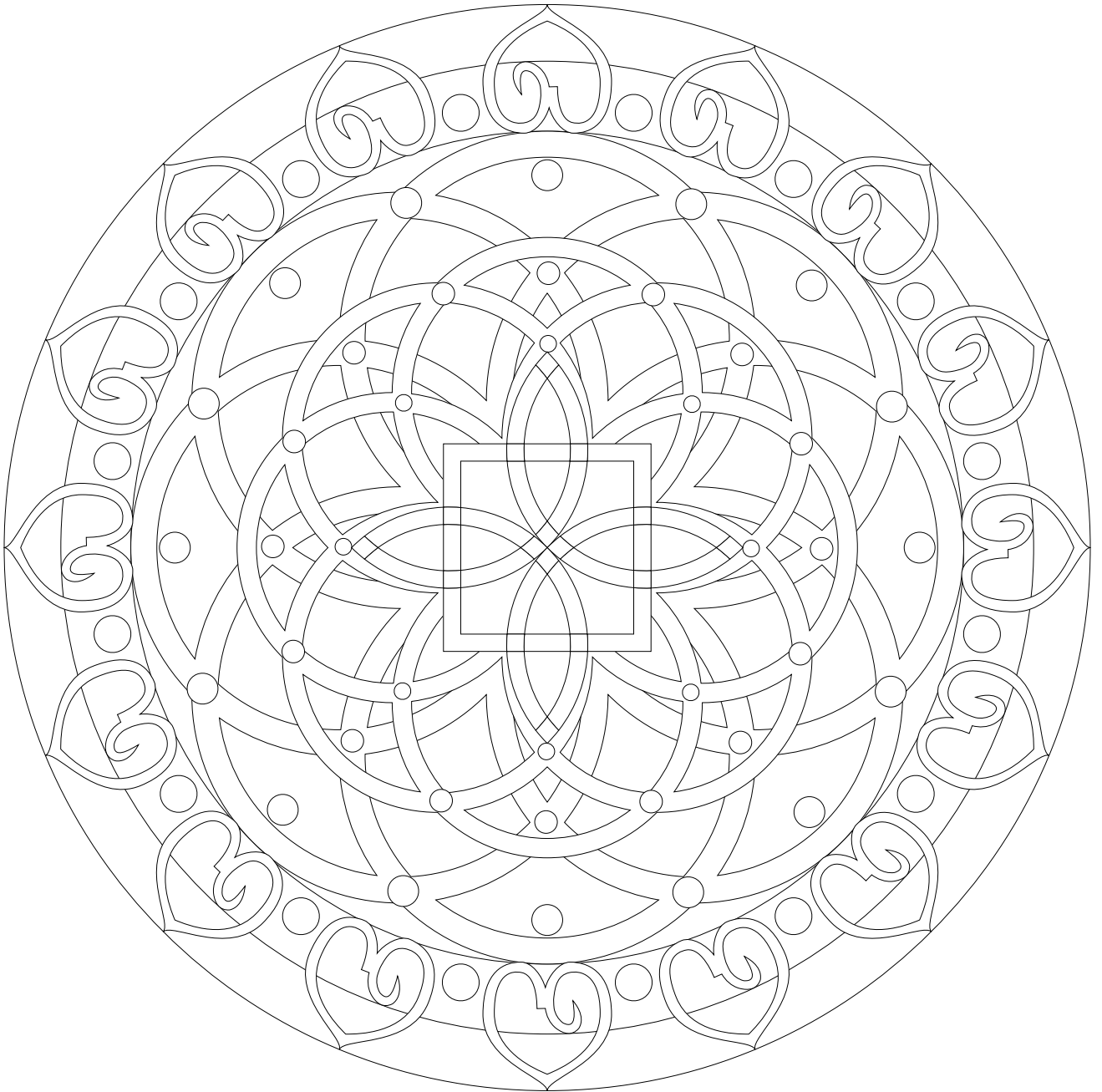
La vie est une pièce de théâtre,
ce qui compte ce n'est pas qu'elle dure longtemps mais qu'elle soit bien jouée.

Vie

Sénèque

Le rideau noir se lève et les lumières s'éteignent.
Sur la scène, la silhouette seule d'un grand piano.
La salle chuchote, la salle se tait, le silence règne,
Et le pianiste arrive sa musique à fleur de peau.
Il s'installe devant son instrument, retient son souffle
Et lance ses doigts gantés sur le clavier nacré.
Le Show terminé, il se lève pour saluer son public,
Qui reste bouche bée devant l'élégance de cet artiste de bois,
Une marionnette sans fil.
Mais cette marionnette, c'est toi, c'est moi,
Nous sommes des marionnettes sans fil,
Et notre théâtre est le monde.

Bruno Arts



Mea Rêves

C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante.

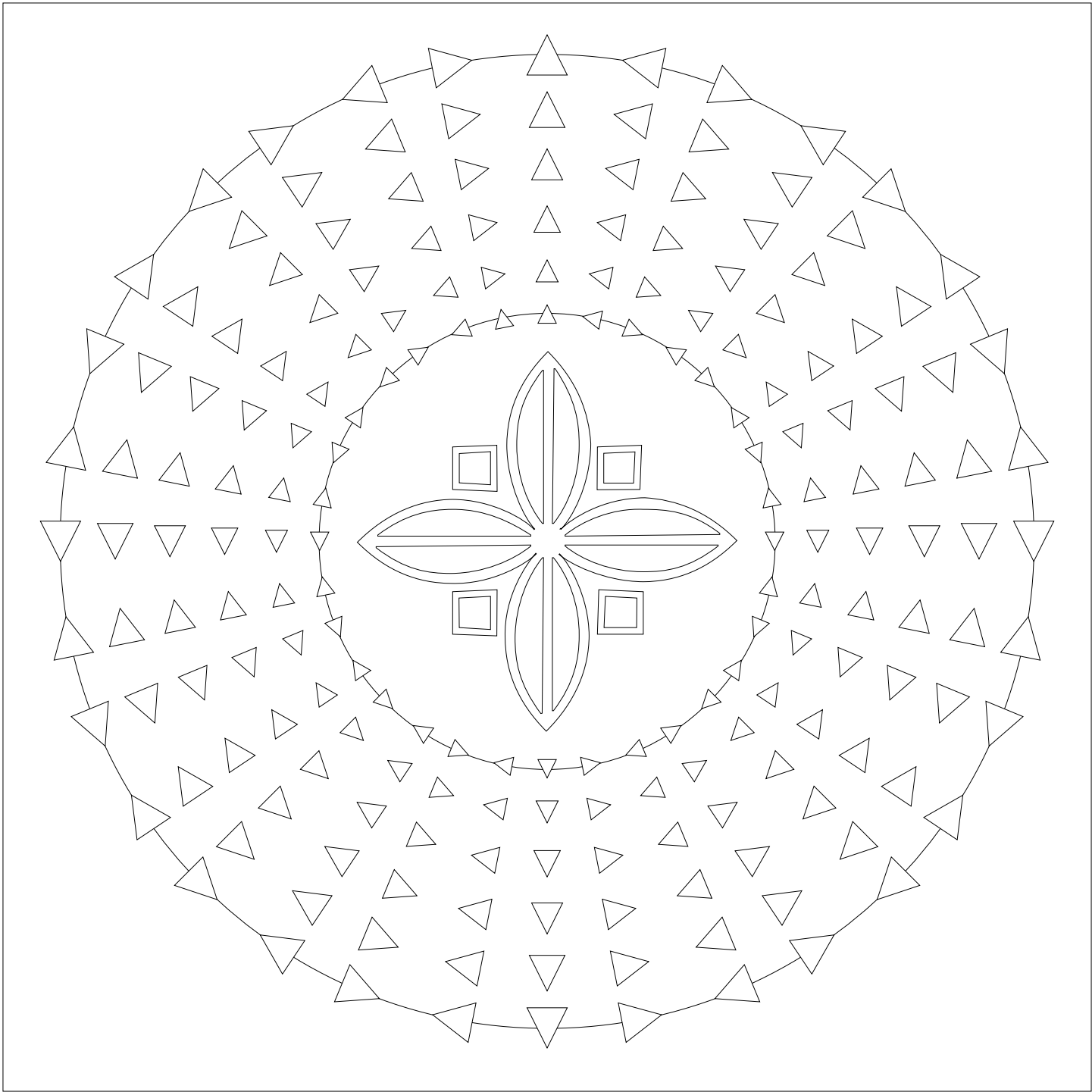
Paulo Coelho

donnent du sens à ma vie

Tout ce qui se produit commence par un rêve.

Carl Sandburg





Je m'Aime

Ton esprit met souvent plus de temps à savoir
ce que ton cœur a toujours su.

Bruno Arts

On récolte ce qu'on s'Aime

Je sème, tu sèmes, il s'aime,
Nous semons, vous semez, ils s'aiment.

Je sème, tu sèmes "Aimer".
Je sème, tu sais m'aimer.
Il faut semer pour aimer,
Il faut semer pour s'aimer.

Tu m'aimes, je sème "Aimer".
Tu m'aimes, je sais m'aimer.
Il faut s'aimer pour aimer.
Il faut semer quand on s'aime.

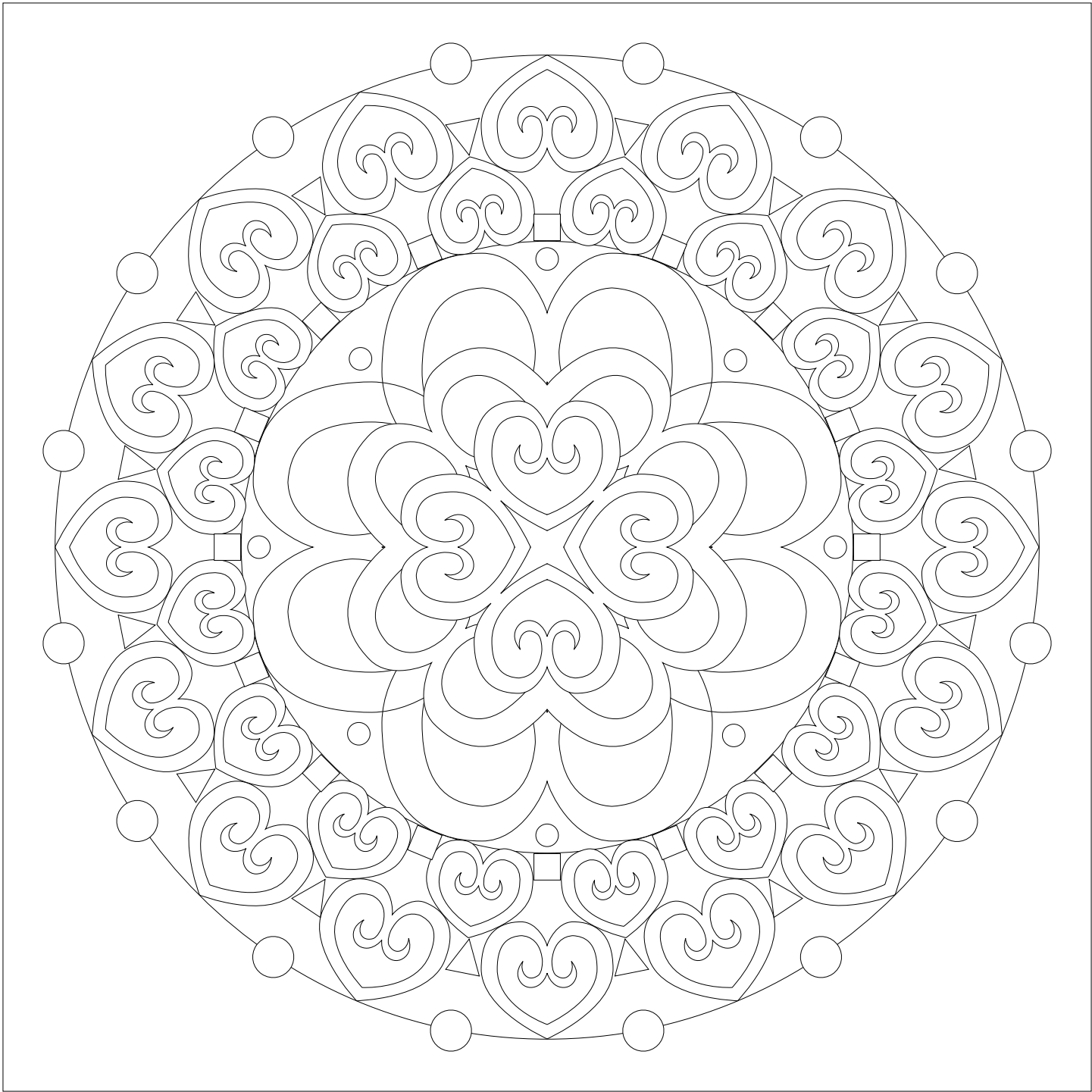
Je t'aime, tu m'aimes, il sème,
Nous nous aimons, vous vous aimez, ils sèment.

Je sème, tu sèmes, nous nous aimons.

Bruno Arts

Le plus beau cadeau que quelqu'un puisse vous faire,
n'est pas de vous aimer, mais de vous apprendre à vous aimer.

Jacques Salomé



Je suis celui que je suis

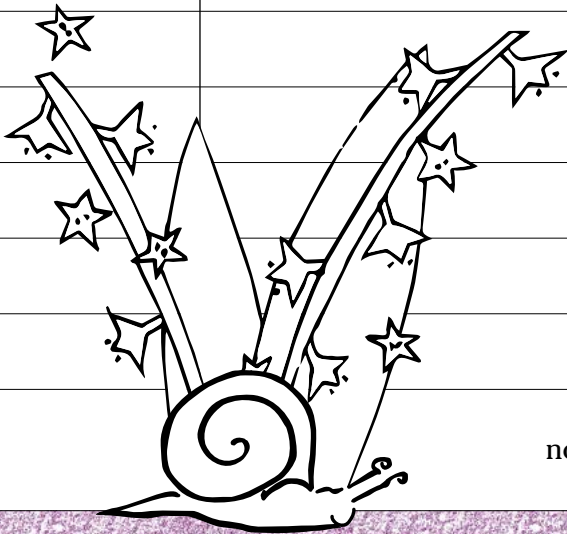
Deviens qui tu es.

Pablo Picasso



Enigme

Deux hommes sont assis, l'un devant un miroir, l'autre devant un mur.
Lequel de ces deux hommes se connaît le mieux ? Réfléchissez, réfléchissez !



La crainte de perdre ce que l'on a
nous empêche d'atteindre ce que l'on est.

Saint Augustin

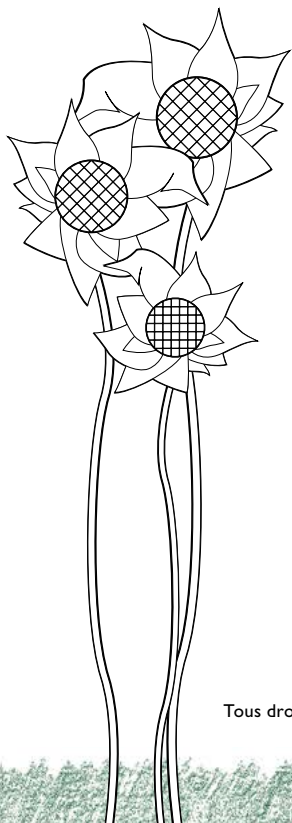


Mandalas, illustrations, peintures et photos :

© *Bruno Arts*

Dessin d'enfant page 34 :

© *Valentin*



ARTHUR'R.
E d i t i o n s

321 route des Balmettes - 74540 Mûres
www.arthur-r-editions.com

Achévé d'imprimer le 28 avril 2016
sur les presses de l'imprimerie PixArtPrinting
à Quarto d'Altino - Italie

Dépôt légal : 2^{ème} trimestre 2016

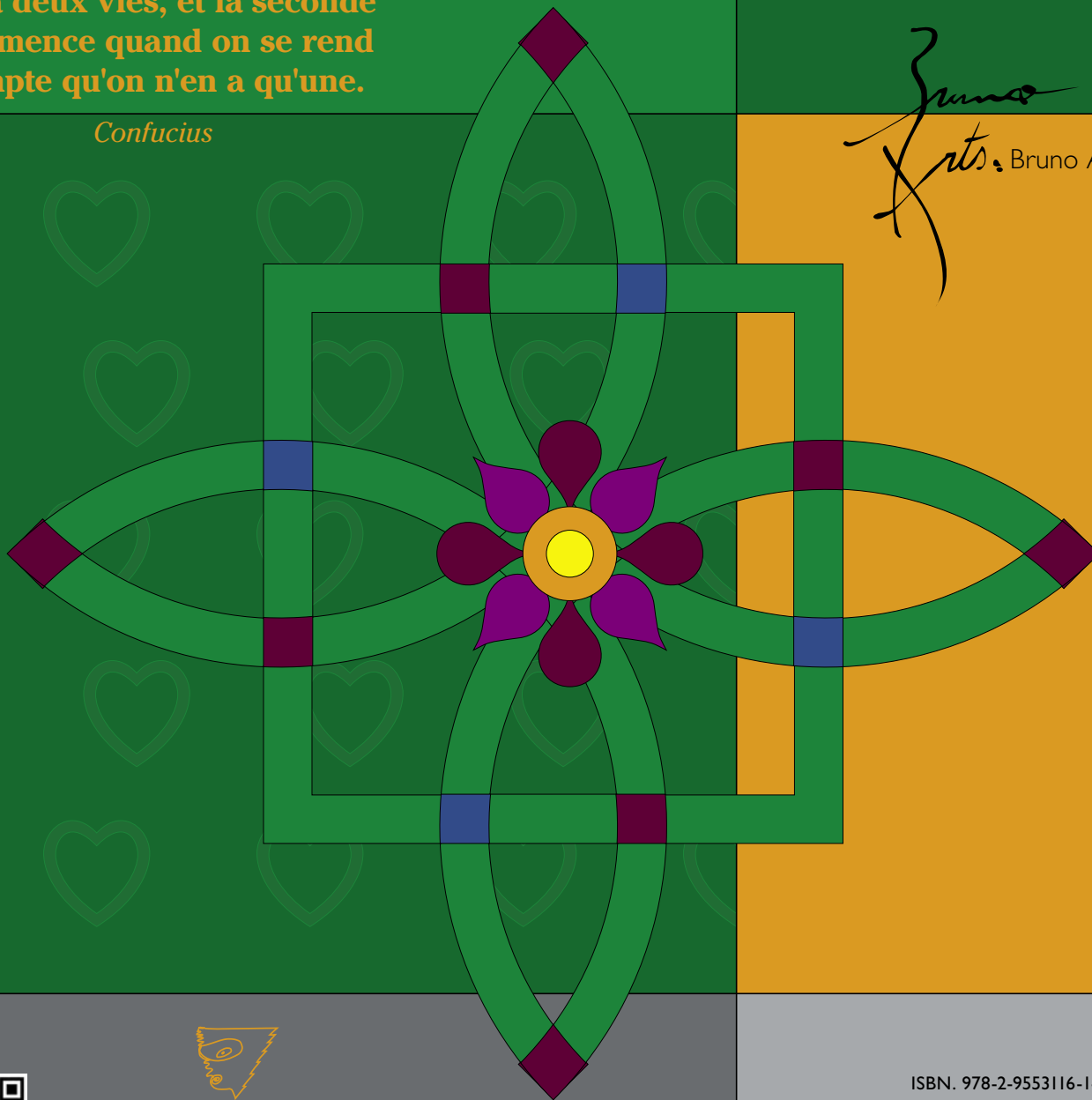
ISBN 978-2-9553116-1-5

Tous droits d'adaptation ou de reproduction, même partiels, sous quelque forme que ce soit, sont réservés pour tous pays.

On a deux vies, et la seconde
commence quand on se rend
compte qu'on n'en a qu'une.

Confucius

Bruno
Arts. Bruno Arts




ARTHUR'R.
Editions

www.arthur-r-editions.com

ISBN: 978-2-9553116-1-5



9 782955 311615