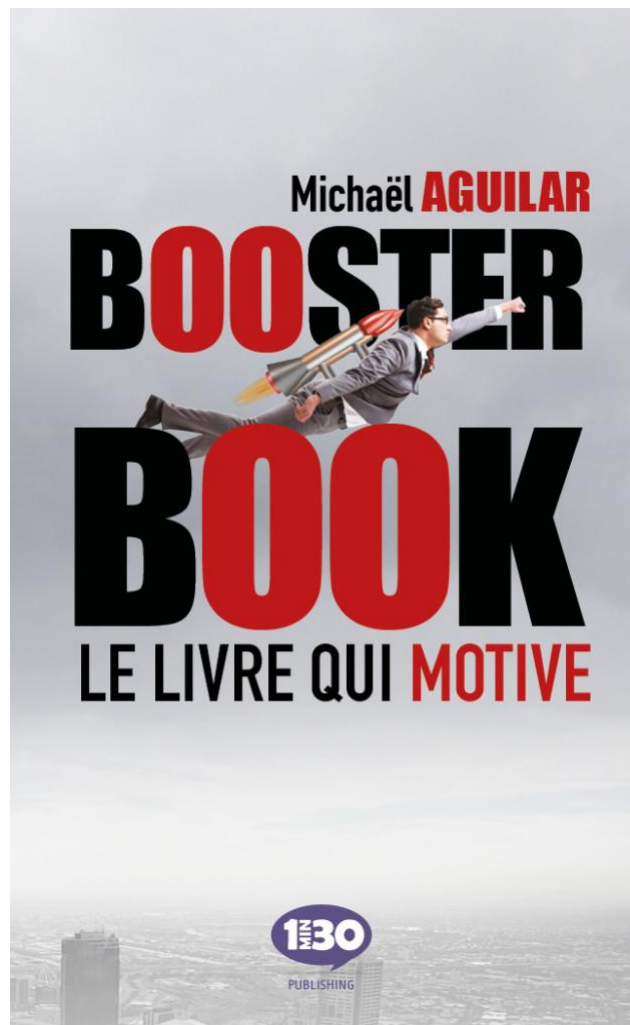


Sortie livre : BOOSTER BOOK

Le livre qui (vous) motive !

par Michaël Aguilar

Coup de mou ou total découragement ? Indice de confiance en berne ? Peur de l'échec ? Voici un antidote pour se booster et se (re) motiver à agir ! Ce livre réunit 14 conseils en or et plus de 400 citations inspirantes pour se lancer, persévérer dans son projet... ou aider votre entourage à le faire !



La motivation est la clé qui ouvre toutes les portes de la réussite !

Courir un marathon, passer un examen difficile, créer son entreprise, arrêter de fumer, travailler sans relâche pour atteindre ses objectifs... C'est la motivation qui permet d'accomplir des exploits, seul ou en équipe, des plus simples aux plus ambitieux.

Qui sait se motiver pilote son destin. Qui sait motiver oriente celui des autres.

Le problème, c'est que la motivation n'est pas un état d'esprit stable et linéaire, mais un processus qui évolue avec le temps. Elle n'est donc jamais acquise pour toujours, mais doit s'entretenir au quotidien, sous peine de s'estomper et de disparaître.

Comment alors rester motivé ? Par des idées et des citations qui agiront sur le mental...

Une simple phrase, prononcée au bon moment, peut transformer le cours d'une vie...

[Michaël AGUILAR](#), spécialiste de la motivation, a réuni dans ce livre ses meilleurs conseils pratiques sur le sujet et a convoqué de grands auteurs, philosophes, ainsi que des figures emblématiques du sport et du monde de l'entreprise pour livrer des clés indispensables qui feront jaillir la motivation en vous ou vous aideront à la déclencher chez les autres...

BOOSTER BOOK réunit ainsi 14 conseils de réussite et plus de 400 citations motivantes ou inspirantes telles que :

« *Les obstacles, c'est ce que tu vois lorsque tu perds ton objectif de vue.* » Henry Ford

« *On peut tous avoir un super pouvoir, à condition d'avoir un super vouloir.* » Michaël Aguilar

« *Tout le monde sait ce qu'il faut faire pour gagner, mais il n'y a que ceux qui gagnent qui le font.* » Karl Lewis

« *Les seules limites à la réalisation de vos rêves de demain sont vos doutes d'aujourd'hui.* » Eleanor Roosevelt

Ces conseils et réflexions, signés par des personnalités connues pour leur courage, leur esprit d'entreprise, leur regard sur le monde et leur charisme sont de véritables « boosters » de motivation.

« *Les citations possèdent un fragment de sagesse universelle : elles sont un condensé de l'expérience des peuples du monde entier et, généralement, un concentré d'intelligence* », explique l'auteur « *Elles sont comme des révélations qui changent notre état d'esprit et nous donnent l'énergie pour aller de l'avant et croire en notre réussite* ».

Un livre né d'une expérience vécue...

Booster Book est né d'une catastrophe vécue par Michaël Aguilar, cauchemar de tous les auteurs : la perte du fichier de « L'Art de Motiver », le nouveau livre qu'il devait éditer chez Dunod et dont il ne lui restait qu'une vingtaine de pages à écrire... Anéanti, l'idée de repartir de zéro après avoir déjà investi tant de temps et d'énergie lui semble impossible. Il décide alors d'abandonner.

Six mois plus tard, il assiste aux États-Unis à une conférence sur le thème de la réussite. Brian Tracy, le conférencier, y déclare que « *Dans la vie, il faut choisir entre deux douleurs : la douleur de l'effort ou la douleur des regrets* » en ajoutant que « *La douleur de l'effort est plus intense, mais la douleur des regrets est bien plus longue* ».

Ces mots lui font l'effet d'un électrochoc ! Ils le remotivent dans l'instant à reprendre la rédaction de son livre, et deviendront pour toujours un leitmotiv dans sa vie. C'est également à cette occasion qu'il prendra conscience du formidable pouvoir des citations sur le mental et la motivation.

Un livre à s'offrir... et à offrir !

Avec son prix « ami » et son format de poche, Booster Book s'adresse à tous et s'emporte partout.

C'est le compagnon indispensable de tous ceux qui ont besoin de se booster pour atteindre leur but, ou d'aider leur entourage à le faire, dans la sphère privée (étudiants, parents, sportifs...) ou professionnelle (commerciaux, managers, entrepreneurs, créatifs, chercheurs..).

Surlignez-le, annotez-le, cornez vos pages préférées... il est fait pour ça !

BOOSTER BOOK



C'est à l'âge de dix ans
que j'ai gagné Wimbledon,
et c'était dans ma tête.

André Agassi

Il est aussi difficile d'atteindre un objectif que l'on ne connaît pas que de revenir d'un pays où l'on est jamais allé. **Zig Ziglar**

16

c'est pour moi

TOUT COMMENCE PAR UN OBJECTIF

La vie nous donne exactement ce que nous lui demandons. Mais il faut commencer par lui demander exactement ce que nous voulons. **Brian Tracy**

SI VOUS N'AVEZ PAS D'OBJECTIF, C'EST PROBABLEMENT QUE VOUS ÊTES L'OBJET DU PROJET DE QUELQU'UN D'AUTRE.

Earl Nightingale

Un tas de pierre cesse d'être un tas de pierre dès qu'un seul homme le contemple avec, en lui, l'image d'une cathédrale. **Antoine de Saint Exupéry**

Les champions ne naissent pas dans les gymnases. Les champions naissent de l'intérieur. D'un objectif, d'un rêve, d'une vision. **Mohamed Ali**

Les objectifs,
c'est comme les lapins :
si vous en poursuivez deux,
vous n'en attrapez aucun.

Michael Aguilar

17



Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.

Steve Jobs

Vous savez que vous êtes réellement en vous-même le jour où vous n'avez plus besoin du regard approbateur de l'autre pour sentir que vous êtes de la valeur. **Michaël Aguilar**

Déposez sur la brèche. Ça parait que la brèche se coupe par coup d'épée. Mais c'est en se coupant que la brèche se crée. Après confiance en vous : **Amogawa**

DANS MA TÊTE, JE SUIS LE MEILLEUR. SI J'ENTRE SUR LE COURT EN PENSANT QUE MON ADVERSAIRE EST MEILLEUR, JE PERDS LE MATCH.

Richard Madox

Se rappeler que nous avons montré un jour ont la meilleure façon d'être le plus qui consiste à croire que l'on a quelque chose à perdre. Tous les jours déjà non. Il n'y a aucune raison de ne pas être soi-même. **Steve Jobs**

Celui qui a confiance a gagné avant d'avoir combattu.

Richard Madox

Être confiant à votre travail. Il vaut mieux que nous ne soyons jamais, plutôt que celui de quelqu'un d'autre. **Michaël Aguilar**

Booster Book, Le livre qui (vous) motive !,
Prix 9,90€

Edité chez 1min30 Publishing.

Disponible sur internet, sur Amazon, Fnac.com, Eyrolles et dans toutes les bonnes libraires.

A propos de Michaël Aguilar



Michaël Aguilar est auteur de 12 ouvrages, dont « L'Art de motiver », paru chez Dunod. Il est également conférencier international certifié, notamment sur le thème de la motivation avec ses conférences « Les secrets de la motivation » et « Mental Monumental ». Il dirige depuis plus de 20 ans un cabinet de conseil et de formation en vente et motivation.

A propos d'1min30 Publishing

1min30 Publishing est la maison d'édition du Marketing et de ceux qui en font. Adossé à l'agence marketing 1min30, 1min30 Publishing accompagne ses auteurs dans la réalisation et la promotion de leur livre, car rien n'est plus efficace qu'un livre pour partager son expertise et sa vision.

Pour en savoir plus

Le livre est disponible dans toutes les bonnes librairies, ainsi qu'à la Fnac et chez Eyrolles et Amazon.

Lien du livre chez Eyrolles : <https://www.eyrolles.com/Loisirs/Livre/booster-book-9782377740215/>

LinkedIn de Michaël Aguilar :
<https://www.linkedin.com/in/michaelaguilarconferencier/>

Site internet : <http://www.vendeurs-elite.fr>



Contact presse

Sylvie Sucra

Email : sylvie.sucra@vendeurs-elite.fr

Téléphone : 06 60 60 00 68