

AVENTURE MÉDITATIVE

Tour d'Écosse à vélo

Le challenge que s'est donné Julien en 2024 ? Faire voyager son père en pensées, et vous guider dans l'exploration de vos mondes intérieurs. Au programme : un journal de bord, des fleurs, des croquis et des réflexions méditées. En 35 jours de voyage à vélo sur les routes d'Écosse, 2 700 km et 26 000 mètres de dénivelé positif ont été parcourus. Au total 35 sujets profonds ont été médités. 35 objets de pensée à observer, à infuser, à (re)découvrir au gré des lectures. *Qu'est-ce que ça dit pour moi ? Qu'est-ce que ça fait résonner en moi ?* Chaque fois que les pages de ce livre s'ouvriront sous vos yeux, vous serez différent.e, vous aurez cheminé.

« Parfois, dans mon carnet, les courbes se dessinent toutes seules, l'image apparaît comme un *flash* au milieu des nuages. Parfois, les courbes émergent d'une page griffonnée. Et à chaque fois cette question qui revient : *comment faire pour qu'un coup d'oeil suffise à faire passer l'énergie de mes réflexions ?* »



À propos de l'auteur

Julien Porte est un Aventurier #XYZ qui explore les mondes, avec la tête et avec le corps. Chaque année depuis l'AVC de son père en 2020, il part à pied ou à vélo, et en ramène des images, des récits, des croquis, des poèmes. *Aventure Méditative, Tour d'Écosse à vélo* est son second livre.



Prix : 29€ TTC ISBN 978-2-492590-02-3



AVENTURE MÉDITATIVE

Tour d'Écosse à vélo

Julien PORTE

AVENTURE MÉDITATIVE

Tour d'Écosse à vélo



Julien PORTE



35 jours
2 720 km parcourus à vélo
26 000 mètres de dénivelé positif
1 250€ dépensés (hors équipement)

L'itinéraire en 1 clin d'oeil



Bienvenue dans l'Aventure

I. Introduction

La Vie ne tient qu'à un fil
Cheminement intérieur
Mode d'emploi
Dans mes sacoches
Chaque départ

p.1
p.3
p.5
p.7
p.8
p.11

II. Cheminer, jour après jour

Jours 1 à 7
Jours 8 à 14
Jours 15 à 21
Jours 22 à 38
Jours 29 à 35

p.13
p.13
p.61
p.107
p.151
p.199

Processus Créatif
Récap'
MERCI
Index des Réflexions Méditées

p.247
p.249
p.251
p.254





Jour 12 - Bivouac près du canal de Crinan, Écosse

Introduction

Départ timide. malgré mes quelques expériences de voyage à vélo. Je ne sais pas vraiment ce qui m'attend en terres britanniques. Si je fais une liste de mes premiers kilomètres de cyclotourisme, voici ce que ça donne :

2020 : Aller-retour Kervignac – Abbaye de Bon Repos en Bretagne, avec mon cousin Tanguy. 200km en 2 jours. Je n'avais pas de culotte de cycliste rembourrée, *ouch* les fesses !

2021 : Draveil – Lyon en 5 jours en passant par Orléans, Bourges, Montluçon, Vichy, Roanne. Avec Arnaud et Victor qui m'ont rejoint en pointillés. 400km de vélo et quelques trains au compteur. Cette fois-ci, je suis parti sans faire de contrôle technique du vélo, et manque de chance les petites vitesses ne passaient pas, ce qui a rendu certaines ascensions difficiles.

2023 (printemps) : Orléans → Saumur, en suivant la Loire, avec Baptistine. 5 jours, 300km avec visites de châteaux. J'ai appris que le camping sauvage à l'improviste peut mettre des tensions dans une relation.

2023 (été) : Montélimar → Hyères en passant par Avignon. 3 jours, 300km avec Arnaud. Première expérience magique sans aucun accroc. On a ramassé et dégusté des pêches bien mûres en longeant les vergers.

2023 (automne) : Lisbonne → Narbonne en solo, en passant par Malaga, Barcelone, Portlligat, Gruissan. 26 jours, 1800km, 16 000D+. Ce fut ma première longue expérience. Le kiff. Grâce à cette aventure, j'ai repris possession de mes ambitions. Ce petit mois a marqué un tournant drastique dans ma vie. Fin de mes études ; fin de ma relation amoureuse longue de 6 années ; début de ma vie d'entrepreneur et d'aventurier. Je me lance dans une quête intérieure profonde. Quête que j'ai commencée en 2018 avec un travail introspectif intitulé *Perfectionnisme et Instant Présent*, à partir des travaux d'Eckhart Tolle. Ce genre de quête à dimension spirituelle, que l'on peut appeler exploration intérieure ou encore introspection, est difficile à mener quand on est attaché à des obligations scolaires, amicales, amoureuses, sociales. Autant d'engagements choisis ou que l'on croit choisir et qui en réalité peuvent devenir encombrants. Alors, libre de tout engagement, j'ai exploré. Pour moi, et pour papa.

Mon père, Christian, vit à l'hôpital depuis son AVC de 2020. Il ne peut ni parler, ni manger, ni marcher. Il a toute sa tête, mais son corps ne répond plus normalement. Alors, je lui partage mes Aventures en images et écrits sur *Polarsteps* pour qu'il puisse voyager lui aussi, à distance, depuis son lit ou son fauteuil. Et à l'occasion, mes partages sont ouverts à tout le monde. Ce livre est la synthèse d'un voyage à vélo et de réflexions plus ou moins approfondies, entre Mai 2024 et Août 2026.

En **2024**, mon père et moi avons décidé d'aller nous aventurer en Écosse. Moi à vélo, lui en pensées. Pourquoi l'Écosse ? Pour 2 raisons :

1. Papa y est allé 30 ans plus tôt et il a gardé un très mauvais souvenir des *midges* – ces petites mouches qui passent à travers les moustiquaires classiques et qui cisailent la peau avec leurs mini-mandibules, pour ensuite sucer le sang. Charmant. J'ai hâte d'y être.
2. À la fin de mon contrat chez Decathlon, mes chers collègues m'ont offert 2 petites parcelles de terrain dans un parc naturel en Écosse, au Nord-Ouest de Glasgow. Je leur ai promis d'y aller à vélo.

Pour cette Aventure en Écosse, j'ai souhaité me challenger sur 3 dimensions : Physique, Intellectuelle, et Relationnelle. J'appelle cela une Aventure #XYZ.

Sur le plan physique, voici ce que ça a donné : Draveil → Pierrefitte – la ville où était hospitalisé papa suite à son AVC – en passant par les contours de l'Écosse. 35 jours, 2700km, 26 000 D+. Seul avec mon vélo. Sur le plan intellectuel, j'ai choisi d'ajouter à mon journal de bord des réflexions profondes imagées, pour les rendre accessibles. Aussi, chaque jour, je devais trouver 1 fleur, comme promis à papa.

Challenge 3 dimensions #XYZ

#X – Faire le tour d'Écosse à vélo

#Y – Réaliser 1 croquis introspectif par jour

#Z – Faire en sorte que mon père voyage en pensée

Partir avec le strict nécessaire.

J'aime tellement ce sentiment d'être libre, relativement léger, avec ma *maison mobile*. Tout le nécessaire est là, sur mon vélo, de l'hygiène corporelle à la survie, en passant par l'électronique.

Idéalement, ne pas dépasser les 110kg, pour ce type de vélo en aluminium. Je pèse 70kg, le vélo 13kg. Donc j'ai droit à environ 25kg en plus. Mais attention, entre le poids des sacoches et le matériel spécifique pour le vélo, le poids augmente vite.

Ce qui est pratique avec le vélo, c'est que lorsqu'on manque d'eau ou de nourriture, on peut rapidement rejoindre un village pour se ravitailler. Alors, simplement prévoir quelques repas et des friandises pour garder le rythme pendant l'effort. J'ai souvent opté pour des *Mars* et des *Sneackers*, des pots de beurre de cacahuète en plastique, des bananes. Le soir, sardines et semoule, pâtes sauce tomate ou des boîtes de conserve plutôt goûteuses quand on a faim et que l'on a fait du sport. Pour le matin, le *porridge* c'est idéal.

Deep Blue dōTERRA pour prendre soin de mes muscles et articulations
Arnica Montana granules 9CH BOIRON pour éviter les courbatures

Huiles essentielles by dōTERRA (flacons de 2mL)

- **Tea Tree** pour tout ce qui est infection, de la gorge aux ampoules
- **Lavande Vraie** pour cicatriser les bobos et sentir bon
- **On Guard** pour booster l'immunité quand j'en ai marre du Tea Tree
- **Ciste Ladanifère** en cas de saignement externe.

Dans mes sacoches

3 paires de chaussettes en **laine de mérinos** DECATHLON

1 tee shirt manches longues en laine de mérinos ODLO

1 polaire DECATHLON

Lunettes de soleil photochromiques JULBO

Tour de cou en laine de mérinos DECATHLON

2 tee shirts en laine de mérinos DECATHLON

2 caleçons en **laine de mérinos** DECATHLON

1 **cuissard** DECATHLON

Casque DECATHLON

Mitaines GIRO

1 pantalon-short convertible DECATHLON

1 paire de BIRKENSTOCK

1 paire de chaussures de trail BROOKS

Veste imperméable SALOMON

Short de sport HUMMEL

Doudoune PATAGONIA

Casquette NIKE

1 savon solide

Crème solaire

Stick à lèvres solaire

Déodorant roll-on RESPIRE

1 rouleau de papier toilette

Ciseaux, Coupe-ongles, Boules-ques

1 Serviette de toilette en lin SEAGALE

Déodorant en poudre LUSH (pour les pieds)

Brosse à dents, Dentifrice, **Brosse à cheveux**



sur mon vélo

Popote inox 1 L DECATHLON

Cuillère titane KEITH TITANIUM

Mug titane 450 mL DECATHLON

Bonbonne de gaz 230g

Réchaud DECATHLON

Couteau OPINEL n°8

Briquet

Sacs poubelle 30L

Carnet 80 pages MUJI

1 **stylo** bleu BIC

5 Feutres de couleur

Duvet 0°C DECATHLON

Tente 2 places DECATHLON

Matelas gonflable COZIYA

Sac étanche en guise d'oreiller OSPREY

2 **Couvertures de survie** réutilisables DECATHLON

Polarsteps.com pour partager images, croquis et anecdotes, avec géolocalisation

INSTAGRAM pour partager l'Aventure au grand public

Batterie 10 000 mAh et son câble USB-A/USB-C, Prise secteur

Lampe frontale UL500 et son câble micro-HDMI DECATHLON

Cordelette de 3 mètres, diamètre 3 mm

Mapy.com #itinéraire

iPhone 15 pro



Vélo Triban RC520 DECATHLON

Pneus Vittoria Adventure tech G2.0 en 700x35

1 Petite pince

1 **pompe** manuelle MICHELIN

Sacoche de cadre 14L APIDURA

1 harnais de guidon DECATHLON

Huile pour chaîne dans une petite fiole

2 Portes-gourde de guidon DECATHLON

2 chambres à air 700x35-45 DECATHLON

1 petite sacoche de dessus de cadre RESTRAP

1 harnais de selle + sacoche de selle DECATHLON

2 Sacoche 15L pour porte-bagages DECATHLON

Outil multifonctions 900 + maillon rapide DECATHLON

Kit réparation crevaison + 5 démonte-pneus DECATHLON

Chaque départ

Je suis prêt. Et mon mental continue de chercher ce que je pourrais avoir oublié de mettre dans mes sacoches. En partant au bout de l'Europe seul accompagné d'un vélo, il vaut mieux se préparer à tous les scénarios. Du plus probable au moins probable – *crevaison, dérailleur qui se dérègle, câble de frein qui casse, chaîne qui casse, roue libre qui casse, cadre ou fourche qui se fissure.*

Par exemple, en 2023, quand je suis parti de Lisbonne, après 1 minute de route cabossée, une de mes sacoches de fourche s'est détachée. J'ai alors dû l'attacher avec un bout de ficelle, et ça a tenu les 25 jours suivants.

En fait, 2 véhicules sont à prendre en compte : le système {corps + psyché} d'une part, et le système {vélo + équipement} d'autre part. Ils se soutiennent mutuellement, chacun apporte à l'autre, même si au final ça reste la psyché qui pilote.

C'est anxiogène de préparer le vélo et l'équipement, qu'il faut bien ranger dans les sacoches. *"Est-ce que le vélo va supporter tout ce poids ?" "J'ai peur que la fourche casse avec les 2 grosses sacoches à l'avant + la tente sur le guidon." "J'espère que cette fois-ci la roue arrière ne me lâchera pas."* Chaque aventure laisse ses traces riches d'enseignements. Parfois, on espère ne pas revivre certaines situations critiques, comme le moment où ma roue libre m'a lâché, vers Malaga (Espagne) en Octobre 2023 : je pédalais alors dans le vide. En abaissant la selle, mon vélo s'est transformé en draisienne pour aller chercher un réparateur de roue arrière. José et Francis, deux frères espagnols tenant un magasin d'équipement et réparation vélo m'ont sauvé de ma détresse.

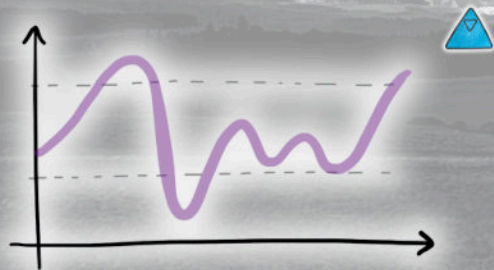
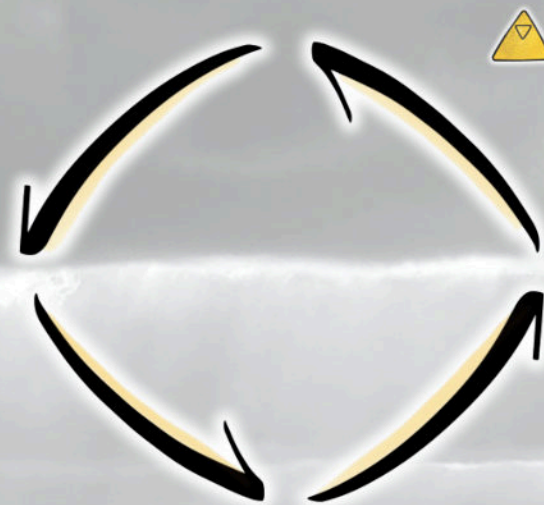
En mode sur-Vie

Je suis **sur** le point de **vivre** une aventure d'exception avec mon corps, mon esprit et mon vélo. J'aime me forcer à sortir de ma bulle de confort illusoire – *maison, nourriture abondante, possibilité de consommer pour que le temps soit le plus agréable possible, ce qui mène dans l'excès à une atrophie de l'âme qui se voit incapable de s'expanser.*

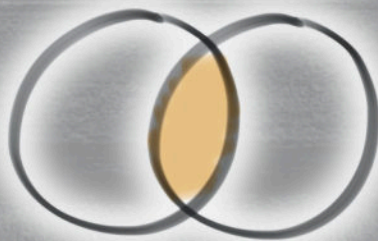
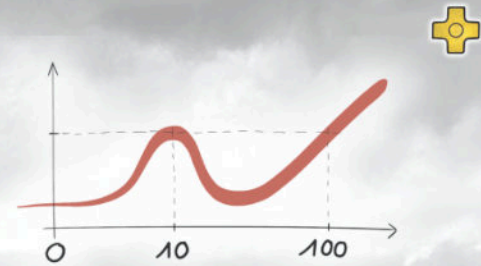
En projetant cette aventure, j'ai quitté la sûre vie pour aller me connecter à cette dimension éthérique, ce supplément vibratoire, un nectar d'émotions, comme la cerise de l'expansion de l'âme sur le gâteau de la Vie. J'ai passé le voile de cette bulle de confort et de connu qui m'entourait et se resserrait sur moi avec le temps qui passe, pour affronter l'inconnu. Le temps, mon corps, mon mental, mon vélo, l'itinéraire, les gens. Ma seule certitude avant de partir : pour rien au monde je ne tenterai *pas* l'aventure. Cette envie profonde, ce besoin viscéral d'expérimenter la réalisation de ce rêve est inarrêtable. Et comme ça fait du bien d'être mis en mouvement par quelque chose de viscéral, d'inarrêtable !

Alors j'observe ce qui se passe en moi, j'écris dans mon carnet pour remarquer des réactions qui reviennent, et me souvenir de ces moments inconfortables traversés en me lançant dans l'inconnu. Parfois, quelques mots particulièrement pleins de sens pour moi émergent, comme cette phrase qui m'est venue quelques jours avant le départ – *si j'étais vous je l'écrirais sur un bout de papier et le mettrais dans mon portefeuille pour ses effets magiques :*

"En quoi ce qui se passe $\frac{\text{en moi}}{\text{autour de moi}}$ est le reflet de ce qui se passe $\frac{\text{autour de moi}}{\text{en moi}}$?"



Jours 1 à 7



If History is the WHEN?
And Science the HOW?
If Philosophy is the WHY?
Then Art is the WOW!



I don't pay time with you

Jour 1 - Gare St Pancras, Londres

JOUR 1 - I want my time with you

55km, 350D+, 310D-

Départ de la maison à 10h30, bien équipé. Pour l'anecdote, mon matelas gonflable m'a été livré ce matin même, à 9h30. Mieux vaut tard que jamais ! J'ai pris le RER de Juvisy vers Gare du Nord à Paris, pour prendre l'Eurostar en direction de Londres. Démontage du vélo au bureau du service de transport des bagages encombrants. Toutes mes sacoches tiennent dans la housse. On pèse le tout sur la balance : 30kg. C'est tout pile la limite maximale autorisée. Papa, bon voyage !

Aujourd'hui, une Pensée
(Viola Tricolor)
pour vous qui me lisez.



Le trajet Paris-Londres en Eurostar est passé très vite, environ 2h. À la gare d'arrivée, je vois une jolie phrase écrite en néons rose "I want my time with you - Je veux passer mon temps avec toi". Papa, c'est toi qui a fait installer ça dans la gare ? On est ensemble. Même à distance, je pense à toi !

Trajet pas facile pour sortir de Londres, c'est bruyant, très urbanisé. Je me surprends à tenir ma droite sur la voie de cyclistes, alors qu'au Royaume-Uni on roule à gauche. Il va me falloir quelques jours pour m'habituer. Une fois la campagne de l'Essex rejointe, je prends du plaisir à rouler. Entre les champs et les forêts, il fait beau et frais. Le soir j'ai rencontré pour la première fois le fils du cousin de papa, Gregory, et sa merveilleuse famille, Nora, Paul et la petite dernière Chantelle, 2 ans, adoptée en début d'année.

On a passé un très bon moment ensemble et j'ai eu la chance de dormir dans un lit. J'ai quand même hâte d'essayer mon nouveau matelas.



Jour 2 - Chelmsford, Angleterre

#▲ - Capte Assimile Crée



À chaque instant, on capte des informations, et on crée de l'information.
Entre temps, on assimile.

CAPTE

Notre corps est doté de récepteurs sensoriels qui captent des informations provenant de notre environnement extérieur.

On peut considérer deux manières de capter : l'une passive, l'autre active.

- Passive – on ne choisit pas ce que l'on capte passivement, cela dépend de ce qui nous entoure, de notre environnement extérieur.
- Active – notre attention est ici notre meilleure alliée. C'est grâce à elle que l'on peut sélectionner ce que l'on veut capter d'utile.

Comment ne pas être submergés par l'infinité d'informations qui nous arrivent à chaque instant ?

Faire l'effort de focaliser notre attention sur ce que l'on souhaite capter activement.

Mettre en place des filtres pour capter passivement une majorité de choses qui nous nourrissent. *Par exemple, sur les réseaux sociaux, je ne m'abonne qu'à des comptes qui me nourrissent vraiment. Les publications qui me semblent inutiles, je fais savoir à l'algorithme qu'elles ne m'intéressent pas.*

FILTRE

PASSIF	SENS	ACTIF
Voir		Regarder
Entendre		Écouter
Sentir		Hummer
Gouter		Déguster
Toucher		Palper

ASSIMILE

Notre cerveau donne du sens aux informations captées. Une fois assimilées, elles font partie de notre réalité.

Une fois que les informations ont été captées, elles sont traitées par nos circuits cérébraux.

D'abord, l'information devient une image mentale. Puis on y attribue des mots. *Les mots sont propres à chacun.*

Lorsque l'on est capable d'expliquer ce que l'on a capté avec nos propres mots, on peut dire que l'on a assimilé l'information. *Cela demande effort et réflexion.*

Une information qui a été captée et assimilée devient *activable* : elle fait partie de notre réalité, on peut l'utiliser pour créer. C'est alors comme une brique de connaissance qui s'intègre à notre mémoire et à notre système de croyances.



« Take better inputs,
get better outputs. »

CRÉE

L'Être se met en mouvement, on matérialise nos pensées via nos gestes et nos paroles.

Pour moi, *créer* est synonyme de *matérialiser*.

On combine nos briques de connaissance pour former de nouvelles images mentales, que l'on exprime ensuite par une mise en mouvement de notre corps – *on parle, on chante, on écrit, on danse, on construit, on marche, on sourit, etc..* On rend nos pensées matérielles.

Nous-seuls avons conscience de ce que l'on a en tête. Et pour que les autres en prennent conscience, il est nécessaire de l'exprimer, de le communiquer par nos actions, nos gestes, nos paroles, nos créations.



Processus créatif

Un carnet, un stylo. Une idée, un croquis. Des mots, des phrases, des ratures. Mes pensées et images mentales se dessinent et deviennent partageables. Je me dis *“oui, c’est exactement cette image que j’ai envie d’allumer dans la tête de papa.”*

Écrire ce livre m’a fait explorer un grand nombre de couleurs émotionnelles. Je me souviens que dès mon retour en France, en Juin 2024, j’ai annoncé à ma grand-mère et à quelques amis que *j’écrirai un livre à partir de cette Aventure*. Pourquoi ? *Pour aider les humains à explorer les mondes intérieurs*. Je ne savais pas par quoi commencer, comment faire, quoi dire. Utiliser l’IA ou tout faire moi-même avec mes neurones et mes petites mains ? J’ai choisi la 2^{ème} option, parce que *ma volonté profonde est de vous aider à explorer votre intériorité*. Et les entités artificielles ne comprennent pas vraiment ces choses-là.

Je suis alors passé par 1 an d’écriture, d’août 2024 à août 2025. Chaque mois, j’allais voir mon père à l’hôpital pour lui lire un essai accompagné de croquis pour imager mes propos. S’il comprenait tout, et que sa note était supérieure ou égale à 4/5 (1 = nul, 5 = *waouh au delà de ses attentes*), on se lançait dans une autre exploration, un autre essai illustré. Sinon, je faisais des corrections avant de lui relire, pour valider ou non. Parfois j’ai dû réécrire 2 fois. Ça lui arrive d’être exigeant.

Puis 1 an de jachère. 1 année pendant laquelle j’ai mis mes réflexions méditées de côté, à décanter dans le terreau fertile de ma psyché. Petit à petit, au fil du temps, les fleurs du voyage sont devenues des fruits.

En Août 2026, je cueille ces fruits – *mon carnet de bord, mes essais illustrés, mes photos* – et me replonge dans *ce cheminement intérieur* commencé au Royaume-Uni 2 années plus tôt. Il est temps d’écrire ce livre. Un nouveau chemin de croix se dresse devant moi. Je sais que ce livre va me pousser dans mes retranchements. Je me mets au défi de terminer une première version en 2 semaines. Seul, dans la maison où j’ai grandi, avec un chat, le terrain de jeu m’est idéal.

Quelles images choisir ? Comment faire une mise en page qui donne envie de lire ? Quel fil rouge pour que l’histoire se tienne et que l’expérience de lecture soit immersive ? Je passe des heures sur mon ordinateur, à créer. Une part de moi résiste, elle n’a pas envie de rendre ce livre réel. *Aurais-je peur d’offrir au monde mes réflexions les plus profondes ? Peur d’ouvrir de trop mon monde intérieur et de montrer mes vulnérabilités ?* C’est justement pour ça que je choisis d’écrire. Je crois profondément que ces pages ont le potentiel de créer des brèches dans les barricades de nos croyances limitantes, pour faire apparaître de nouveaux éclairages, au cœur des mondes intérieurs.

Alors, écrire. Mettre en page 100 pages, puis avoir l’idée de faire autrement. Donc repartir pour quelques heures de travail pointilleux. Les yeux fixés sur l’ordinateur, le ventre plié je respire mal, j’oublie de boire, ma bouche s’assèche. On imagine souvent les écrivains et écrivaines au bord de l’océan, à la campagne ou à la montagne. Moi, je suis sur ma terrasse le matin, et dans le salon derrière les volets fermés l’après midi, pour éviter le soleil ardent de l’été. Entre doutes et moments de grâce, les pages s’habillent. Ça y est, ce livre est presque terminé. J’ai tenu mon timing : 2 semaines pour la V1, puis quelques finitions avant lancement en impression. En tout, du début à la fin, le processus de création de ce livre a duré 28 mois – de Mai 2024 à Septembre 2026.



Jour 9 - Megget Reservoir, Southern Uplands, Scotland

Merci

MERCI pour votre soutien ! En achetant ce livre, vous contribuez au financement des projets de l'association loi 1901 RÊVEURS-VOYAGEURS, dont la mission est d'inspirer et de sensibiliser au handicap et à l'inclusion.

MERCI à vous qui me lisez, vous donnez du sens à mes Aventures #XYZ.

MERCI aux relecteurs et relectrices, Cath et Marc, Catherine D., Laurence U., Clémentine B., Isabelle F., mes grands-parents Monique et Claude, et bien sûr et toujours ma chère maman, et toi, papa.

Voici ci-dessous une liste de références qui m'ont particulièrement nourri dans mon cheminement intérieur depuis 2018. MERCI à celles et ceux qui documentent leurs explorations et qui contribuent à l'élévation des niveaux de conscience.

- *The Power of Now* - Eckhart TOLLE, 1997
- *Formation au Brain Modus Operandi (BMO)* - Guillaume ATTIAS, 2025
- *Joyful Leadership* - F.BRNIČEVIĆ, P.TURČINOVIĆ, S.MOROSINI, ZOLTAN HOSSZU, 2018
- *Spiritual Warrior II, Transforming Lust into Love* - Bhakti Tirtha Swami, 1998
- *Les 4+1 Accords Toltèques* - Miguel RUIZ, 1997, 2009
- *Méditer, jour après jour* - Christophe ANDRÉ, 2011
- *Human Design, the science of differentiation* - Ra URU HU, Lynda BRUNNELL, 2011
- *Les 5 blessures* - Lise BOURBEAU, 1993
- *Reinventing Organizations* - Frédéric LALOUX, 2014
- *The 3 alarms* - Eric PARTAKER, 2020
- *Vos potentiels, des ressources inexplorées* - Marie-Renée ROLLET, 2010
- *La théorie U* - Otto SCHARMER, 2009
- *Anti-chaos* - Matthieu DARDAILLON, 2025
- *Compte instagram @cbmeditate* - Chandresh BHARDWAJ
- *Travaux d'ASIP Lab sur la Performance Durable* - Y.BERTRAND, B.MORE-CHEVALIER, J.PORTE, 2025

Je serai enchanté de lire vos coups de cœur, vos *feedbacks*, ou créations, s'il y en a !

julienportexyz@gmail.com



www.julienporte.xyz/AventureMeditativeEcosse

Via ce lien, je vous invite à retrouver toutes les infos complémentaires sur l'Aventure Méditative en Écosse :

- tracé GPX exact
 - liens vers Polarsteps et Instagram
 - offrir ce Livre
 - ... (surprises)



Réflexions Méditées

Dès que vous voyez un # suivi d'un **piKto marKeur**, cela signifie que la réflexion du jour est en lien avec une autre.
À vous de naviguer entre les pages !

#▲	- Capte Assimile Créé	p.17
#▲	- 4 PHASES	p.23
#▲	- BESOINS	p.33
#▲	- (IN)CONNU	p.39
#+	- MOI NOUS PAS MOI	p.45
#+	- LA COURBE DU SAVOIR	p.51
#+	- WOW	p.57
#+	- Happeople	p.65
#	- Amour(s)	p.71
#	- TOUT EST LÀ	p.79
#	- QUI SUIS-JE ?	p.85
#	- Responsabilité	p.91
#	- Émotions	p.97
#	- Slow Travel	p.103
#	- Passé Futur Présent	p.111
#	- OBSERVE	p.117
#▲	- On reçoit ce que l'on rayonne	p.123
#+	- Performance	p.129
#	- Alignement	p.135
#	- Contemplation, Planification, Effectuation	p.141

#	- RESSOURCES	p.147
#	- INTROSP'ACTION	p.155
#	- (Des)ÉQUILIBRE(S)	p.161
#	- Mode d'emploi & Apprendre en faisant	p.169
#	- Émotions, Corps, Psyché	p.175
#	- Impact au fil du temps	p.181
#	- MÉDITE	p.187
#	- LA VIE	p.193
#	- Jugement	p.203
#	- Montagnes	p.209
#	- VISION(S) D'AIGLE	p.215
#▲▲	- Énergie cinétique	p.221
#	- (dé)Construire ?	p.227
#▲▲	- Approfondir ou diversifier ?	p.233
#+	- 3 Mondes	p.239

