

# *Les Secrets*

*Volume 1*



# *Les Secrets*

*Volume 1*

Morgan Girardeau

Copyright © 2020 – Morgan Girardeau  
Tous droits réservés dans tous pays  
ISBN : 979-10-359-1752-4  
Dépôt légal : juillet 2020  
Éditeur : Morgan Girardeau  
Achevé d'imprimer en France

...à Tom et Sam



Dans ses relations, ses finances, sa carrière, sa santé... qui n'a pas un jour éprouvé le désir de découvrir les secrets d'une vie riche et épanouie ?

Surmonter ses peurs, dépasser ses limites, aller au-delà de l'échec, agir plutôt que subir...

Chaque jour sur les 365 pages qui composent une année, vous allez prendre connaissance d'un secret ; un principe, simple mais jamais simpliste. Une phrase courte, puissante, agissant sur vous comme une dose d'énergie, comme un formidable et puissant effet de levier pour vous faire réfléchir, mais aussi et surtout pour vous faire réagir.

Grâce au livre « LES SECRETS », vous allez apprendre à être, à avoir, à vous mettre en mouvement pour changer le cours de votre destinée.

Depuis près de quatre décennies, par une pratique assidue du judo, qui signifie littéralement « voie de la souplesse », Morgan Girardeau a acquis, renforcé et fait sienne la valeur fondamentale d'adaptabilité ; cette faculté physique et psychologique qui permet de faire face, avec davantage de facilité, aux différents challenges de la vie.

La mise en œuvre des principes de sa discipline éducative et sportive ; Seiryoku Zenyo pour « le bon emploi de l'énergie » et Jita Kyohei, pour la « prospérité mutuelle par l'union des forces », mais également ses lectures ou le suivi de formations et de conférences lui ont aussi permis de découvrir des clefs, des stratégies, de les tester pour mener une vie pleine, riche, épanouie et forte de succès tant personnels que professionnels.

Dans une volonté de partage et de contribution à un monde meilleur, Morgan Girardeau rend ici, de manière accessible et compréhensible aux yeux de tous, la synthèse de ses expérimentations et de ses rencontres.