



600 000 UTILISATEURS CONQUIS

CARNET DE BORD POUR SE F**TRE
DE TOUT AVEC DISTINCTION !

LE DUC  X LE PAPIER
FAIT DE LA RÉSISTANCE

UN CARNET POUR TE DÉBARRASSER DES EMMERDES !

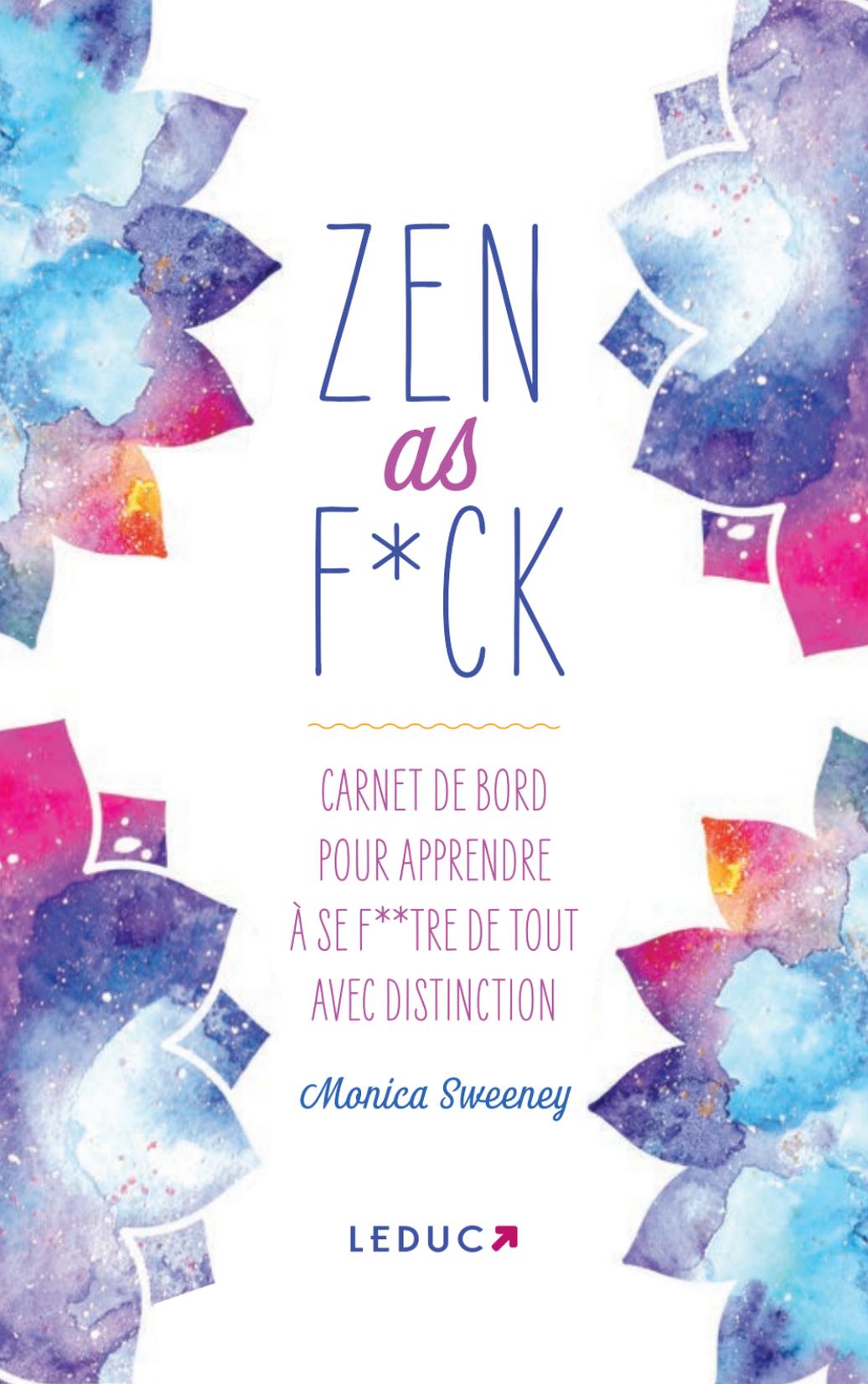
FABRIQUÉ EN UE
ÉCORESPONSABLE

16,90 €



Découvre des pensées positives décalées,
lâche-toi et célèbre ce qui te rend unique !





ZEN *as* F*CK

CARNET DE BORD
POUR APPRENDRE
À SE F**TRE DE TOUT
AVEC DISTINCTION

Monica Sweeney

LEDUC 

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : *Zen as F*ck*

Auteure : Monica Sweeney

Copyright © 2018 by St. Martin's Press.

All rights reserved.

For information, address St. Martin's Press,
120 Broadway, New York, N.Y. 10271.

www.stmartins.com

www.castlepointbooks.com

The Castle Point Books trademark is owned
by Castle Point Publications, LLC.

Castle Point books are published and distributed
by St. Martin's Press.

Conseil éditorial : Katharina Loix van Hoof

Traduction : Marie Tillol

Relecture : Clémentine Sanchez

Mise en page : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Julie Loreto et M^{elle} Sophie

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2268-1



Ce cul
BORDÉ DE NOUILLES
appartient à :

Aujourd'hui,
c'est

TOI

le boss!



PRÉSENTATION

Bienvenue à toi, fringant lecteur, fouguese lectrice ! Tu vas découvrir ici des pensées positives d'un genre bien particulier – le genre qui provoque une joie éblouissante, une joyeuse catharsis, et occasionne des grossièretés à la pelle. Au fil des pages de ce carnet, tu trouveras matière à te débarrasser des emmerdes et à rendre hommage à ce qui te rend unique : ta force, tes excentricités, bref, ta coolitude, et tu pourras célébrer dignement toutes les bonnes choses qui t'entourent.

Viens gambader le long de ce sentier de positivité au gré de tes envies : page à page ou un peu partout à la fois. Tâche d'accorder autant d'attention à tous les sujets, sérieux ou farfelus. Personne n'aime les menteurs, alors réponds avec sincérité ! Adopte un je-m'en-foutisme débridé, un brin de sérénité et une bonne dose de vulgarité, libère-toi de toutes les prises de tête et... éclate-toi !





INSPIRE
DE LA FORCE,
EXPIRE
LES PRISES
DE TÊTE.



ON A TOUS NOS MAUVAIS JOURS.

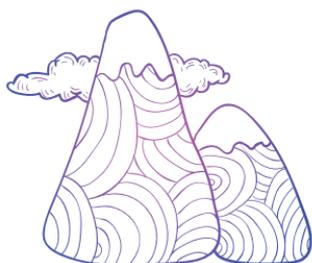
Dresse la liste de tout ce qui t'a gonflé(e)
aujourd'hui.

Puis barre les lignes une à une...

... ET INSULTE-LES À VOLONTÉ.

Fais une autre liste : celle de tout
ce qui valait le coup aujourd'hui.

DÉFINIS DES OBJECTIFS *et* DÉPASSE-LES.



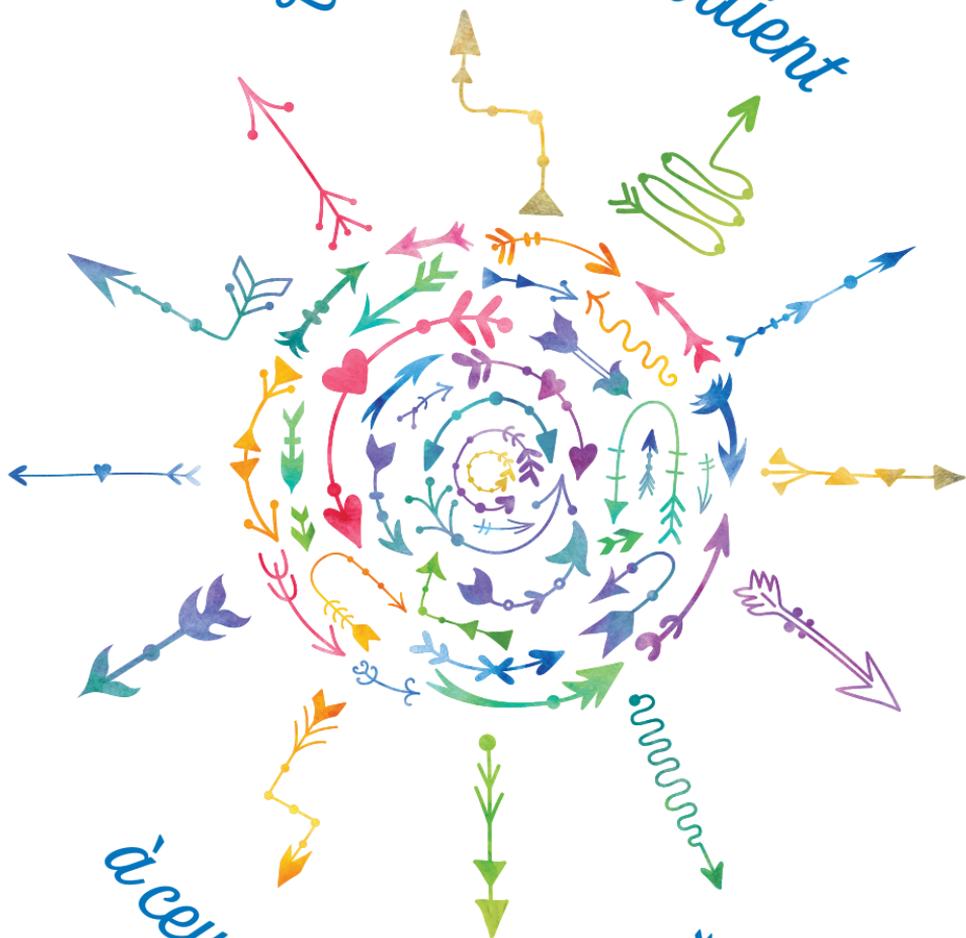
Tu es au sommet :
fais la liste de 5 choses
qui font de toi une personne
FRANCHEMENT SENSASS.

« Une fois devant la porte
des opportunités, inutile de frapper.
Défonce-la d'un coup de pied,
souris et présente-toi. »

— DWAYNE JOHNSON



L'avenir appartient



à ceux qui défoncent tout.





PLUS ZEN TU MEURS.



C'EST QUOI, UNE ICÔNE, AUJOURD'HUI ?

Songe à quelqu'un qui apporte une touche positive (même minime) à ton univers.

Résume en quelques mots ce qu'il ou elle t'inspire.

Prends tes crayons de couleur et décore-moi cette putain de page.



TROP DE LICORNES TUENT LA LICORNE

Hier, tu étais une licorne, être unique et féérique.

Aujourd'hui, le monde croule sous les licornes
et plus rien n'est sacré.

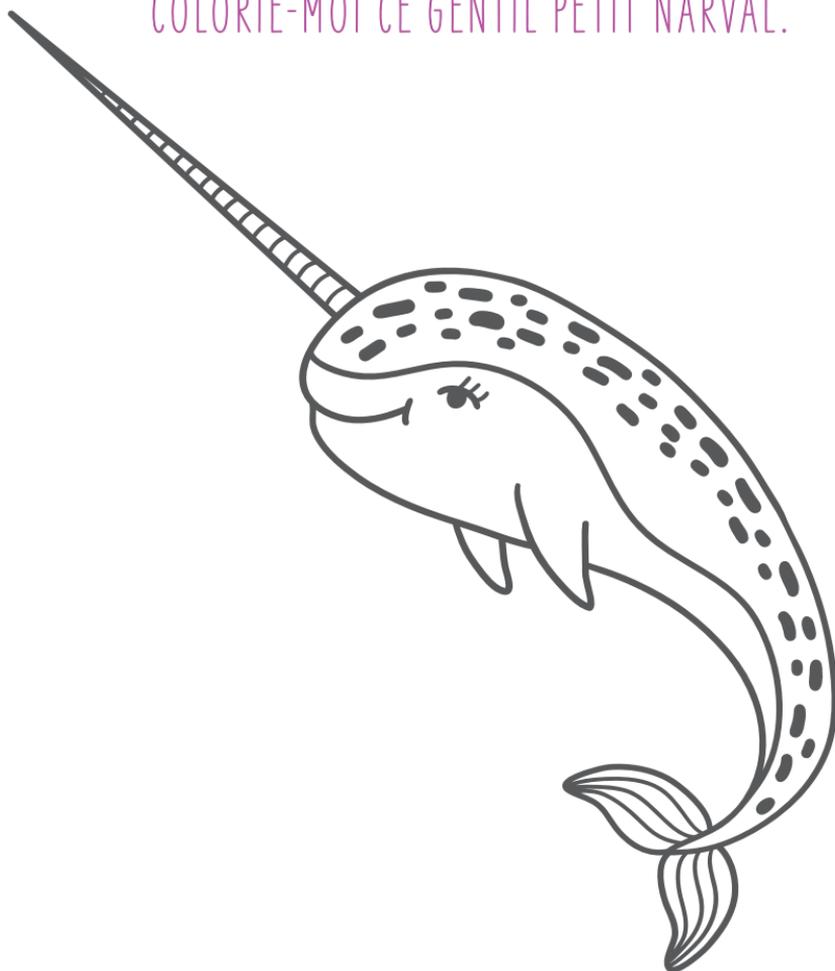
Tu te dis :

« Et si je devenais
un narval mystique ? »

Et tu as raison ! Sauf qu'un narval n'a rien de mystique,
c'est 100 % réel. Comme toi.

Alors sois réel(le) et trace ta route d'un coup
de nageoires, avec ou sans corne sur la tête.

À TOI DE JOUER,
COLORIE-MOI CE GENTIL PETIT NARVAL.





SUPERCALIFRAGILIS TUMECASSESLESPIEDS TUDÉGAGES

Ça t'arrive souvent de tomber sur des gens
vraiment atroces ?

Trop souvent ?

Brûler ses vaisseaux est généralement déconseillé,
mais rien n'oblige à naviguer dessus. Songe à tous
les gros relous que tu croises sur internet et qui
te saoulent...

... TU LES EMMERDES !

Entoure-toi de gens qui te challengent
de manière saine, qui te rendent heureux(se),
qui t'encouragent - *exit*, les gens négatifs.



Et pendant que tu te désabonnes de leur compte
ou que tu les bloques, fredonne gaiement :
SuperCaliFragilisTuMeCassesLesPiedsTuDégages.

Lang-délélé-lang-déléla !

