

COMMENT ATTIRER VOTRE PARTENAIRE IDEAL

en amour et en business



La plupart d'entre nous veulent une relation solide, durable... une relation pour la vie. Mais combien d'entre nous savent créer et maintenir une relation amoureuse ?

Bonjour, je suis Jessica et vous regardez la toute première vidéo des « Chroniques de Jessica ». Toutes les semaines, vous recevrez des conseils, des exercices et des astuces - simples et efficaces - pour « créer une vie que vous aimez VRAIMENT ! ».

C'est la St-Valentin ! J'adore cette période ! LOVE... LOVE... LOVE... L'amour romantique ? Oui aussi, mais pas seulement. Pour moi, c'est le moment de fêter l'amour avec un grand « A ». L'amour pour votre famille, pour vos amis et aussi le moment de penser à tous ceux qui ne voient pas l'amour dans leurs vies.

Je parlais au début de cette vidéo de la difficulté à maintenir une relation solide. Et pourquoi est-ce si difficile ? Peut-être parce que la création d'une relation à long terme avec un partenaire sous-entend une relation à long terme avec vous-même.

Pour beaucoup de personnes, les trois premiers mois de n'importe quelle relation romantique sont les meilleurs. Pourquoi ? Parce que pendant ce temps-là, votre attention est sur toutes les bonnes choses, celles que vous appréciez dans votre partenaire. Et SON attention est sur toutes les bonnes choses que résident en vous. Qui n'aimerait pas une relation de ce genre et qui durerait pour toujours ?

Quand vous avancez dans la relation, des petits détails commencent à vous déranger - voir vous agacer, alors les « trois ennemis » d'une relation commencent à montrer leurs visages. Ils détruisent l'amour que vous aviez eu une fois pour votre partenaire jusqu'à ce que vous ne puissiez plus trouver cet amour des débuts.

Ennemi numéro 1. L'accusation

« Si tu n'étais pas comme ceci, Si tu n'étais pas comme cela, alors nous aurions une super relation. »
« Pourquoi est-ce que tu ne fais/dis/agis pas comme ça ? »
« Tu détruis notre relation. »
« Je ne peux plus supporter cette situation. »

On accuse nos partenaires. C'est leur faute ! Si seulement ils pouvaient changer, s'ils n'étaient pas comme ceci ou comme cela, alors vous deux auriez eu une relation merveilleuse. L'accusation met **l'attention** sur toutes les choses que vous n'aimez pas dans votre partenaire. Que pensez-vous qu'il arrive quand vous faites cela ? Vous voyez de plus en plus, leurs fautes et les choses qui vous

dérangent en eux. Tôt ou tard, la relation n'est plus amusante, ou encore pire, elle devient une torture quotidienne.

Ennemi numéro 2. La Honte

- « Je suis un désastre lorsqu'il est question d'une relation. »
- « Tout est de ma faute, pas étonnant qu'il/qu'elle ne veuille plus de moi. »
- « Je n'aurai jamais la relation dont je rêve. »

La honte est l'accusation adressée à vous-même. Maintenant, au lieu d'accuser votre partenaire, vous vous accusez vous ! L'accusation personnelle est tout aussi destructive, peu importe qui elle vise. Quand vous voyez le pire en vous, où pensez-vous que va l'attention de votre partenaire ? Oui (C'est juste !). Vers le pire qu'il y a en vous - pas les meilleures bases pour construire un vrai amour, pour construire une relation à long terme.

Ennemi numéro 3. La Justification

- « Nous n'avons pas assez d'argent pour être heureux. »
- « Son travail l'éloigne tellement de moi que nous ne pouvons pas avoir une bonne relation. »
- « Il/elle vit trop loin pour que la relation puisse fonctionner. »

La justification est une autre forme d'accusation, mais maintenant vous accusez votre situation ou les circonstances. Si les choses étaient différentes, donc la relation pourrait être merveilleuse. Comme l'accusation et la honte, la justification est aussi une façon subtile de mettre votre attention sur ce que vous ne voulez pas. Un facteur destructeur d'une relation à long terme efficace.

Tous ces « ennemis » d'une relation à long terme sont le résultat de notre culture, à toujours chercher des choses qui sont à l'extérieur de nous pour nous rendre heureux. Impossible !!!

Comment Être Heureux dans Votre Relation

Le bonheur surgit toujours de l'intérieur. Vous voulez avoir une superbe relation ? Créez d'abord une super relation avec vous.

Quand vous êtes amoureux de vous (de qui vous êtes), quand vous aimez passer du temps avec vous, ensuite un partenaire devient une joie supplémentaire et qui vient s'ajouter à celle que vous éprouvez déjà.

Oui, le bon partenaire peut vous aider à surmonter les difficultés. Il peut vous aider à cultiver et surmonter vos propres démons internes, mais pour que cela arrive, cette relation doit être basée sur ce qui est juste dans chacun d'entre vous, pas ce qui est faux. Votre partenaire devient alors celui qui vous rappelle qui vous êtes vraiment quand les situations sont difficiles. Il est celui qui vous reconforte quand vous vous rabaissez.

Voulez-vous connaître les **4 principes pour une relation pleine et durable** ? Alors, allons-y :

Principe Numéro 1. La conscience d'autoréférence

Cela signifie que vous allez chercher l'amour, l'appréciation, le soin de soi à l'intérieur de vous. Oui, c'est à l'intérieur que vous trouverez l'amour, l'appréciation et la force nécessaire pour

l'accomplissement d'une relation. S'il y a des problèmes ou des obstacles, allez chercher en vous, au plus profond de vous, pour trouver la solution et leur faire face. Quand vous êtes capables de faire ceci, alors l'amour que votre partenaire vous donne devient la cerise sur le gâteau. La conscience d'autoréférence ne signifie pas que vous n'avez pas besoin de votre partenaire. Ça signifie simplement que vous ne dépendez pas de lui/elle pour votre bonheur et pour votre accomplissement dans la vie. À partir de là, votre amour envers votre partenaire peut alors devenir inconditionnel. Vous voulez pour eux ce qu'ils veulent pour eux-mêmes.

Principe Numéro 2. La découverte du cadeau

Ceci est une autre façon de dire que vous portez une attention consciente sur ce que vous appréciez dans votre partenaire, dans votre relation et en vous. Plutôt que de les accuser pour les choses qui vous dérangent, cherchez le cadeau dans la situation et découvrez ce que vous pouvez apprendre de cet inconfort que vous sentez.

Jouer régulièrement au « Jeu de l'Appréciation » avec votre partenaire. Ce jeu est une bonne façon d'améliorer votre capacité à trouver le cadeau.

Au fil du temps on a appris qu'il y a une corrélation directe entre le doute que nous portons sur notre capacité à accomplir et vivre nos passions, **et** la faible estime de soi. Vous trouvez rarement l'un sans l'autre. Ce qui accompagne la faible estime de soi est la croyance que « je ne suis pas digne et donc je ne peux absolument pas accomplir mes rêves ». « Le comment » de vivre vos passions est le résultat de votre alignement aux lois de la nature et votre "moi-supérieur". Une façon pour trouver ce « moi supérieur » est ce qu'on appelle « **le Jeu de l'Appréciation** » .

- Si vous jouez le Jeu de l'Appréciation avec un partenaire, attendez-vous à bien vous amuser. J

Comment jouer :

- Trouvez une chose que vous appréciez chez l'autre et vous lui révélez cette chose. Relayez-vous. Maintenant, l'autre personne prend son tour pour trouver quelque chose qu'il aime en vous. Faites ceci dix fois.
- Faites maintenant un autre tour, sauf que maintenant chaque personne dit une chose qu'elle apprécie en elle-même et personne ne peut répéter ce qui a déjà été dit.

Remarquez comment vous vous sentez après avoir joué au Jeu de l'Appréciation - envers vous et votre partenaire. Quand vous arrivez à vous libérer de votre faible estime de soi, vos possibilités sont vraiment infinies.

Prêtez votre attention à ce que vous faites de bien, à vos victoires, aux choses que vous réussissez. Vous constaterez que votre progression est plus rapide et beaucoup plus grande que quand vous vous concentrez sur vos erreurs - là où vous portez votre attention s'intensifie.

Principe Numéro 3. L'engagement

Les relations doivent soutenir votre croissance. Elles ont pour but votre évolution, de découvrir qui vous êtes vraiment au niveau le plus profond. Pour cette raison, quoi que ce soit qui ne soit pas « amour » en vous, fera surface pour être guéri. Le niveau de croissance que vous éprouvez dans une relation est directement proportionnel à votre niveau d'engagement. Plus vous êtes engagé, plus vous grandissez et vice versa.

Donc, cela veut dire qu'un engagement à vie est la clé pour une croissance maximale ? Qui peut le faire ? Comment pouvez-vous savoir ce que vous sentirez ou ce qui arrivera dans un an, deux ans, cinq ans, dix ans ou 20 ans ? Vous ne pouvez pas.

Donc, la question est : pouvez-vous être **complètement engagés** envers votre partenaire tout de suite, sur le moment présent ? Quand vous vous engagez sur chaque moment présent, et vous alignez en suite tous « ces moments » sur 10, 15, 20, 50 ans ; alors peut-être que vous regarderez en arrière et direz « c'était toute une vie d'engagements ».

Principe Numéro 4. La création de vos rituels

Les « rituels » sont les moyens que vous avez pour organiser votre temps, votre énergie et votre pensée. C'est par le rituel que les parents peuvent passer du temps ensemble, les amants peuvent créer l'amour physique et les partenaires peuvent résoudre leurs défis ensemble. Structurez le rituel dans votre relation de sorte à avoir - vous et votre partenaire - du temps seuls, à organiser des sessions régulières pour discuter de vos défis, organiser des moments affectueux avec vos enfants et créer un espace sacré dans lequel votre relation vit.

Savez-vous comment faire pour être heureux dans votre relation ? Commencez par un de ces exercices simples et incorporez ces conseils dans vos relations :

Ex. 1) Le Jeu de l'Appréciation - Jouez-le avec votre partenaire. Chacun d'entre vous se relaie en mentionnant quelque chose que vous appréciez chez l'autre et **POURQUOI** vous appréciez cela en lui/elle.

Ex. 2) Le Jeu de la Gratitude - à la fin de chaque jour notez ou exprimez 5-10 choses dont vous êtes reconnaissants dans votre vie et **POURQUOI** vous êtes reconnaissant pour ces choses-là.

3) Le Jeu du Merci - ceci est une variation du Jeu de la Gratitude. Avec votre partenaire, commencez votre phrase par "Merci, ... (Dieu, Allah, forces de l'univers, loi de la Nature ou autres. L'important est de reconnaître qu'il y a une force extérieure invisible qui nous accompagne et de la remercier), donc merci à ----- pour ... parce que...". Relayez-vous ou faites une petite compétition pour voir qui peut trouver le plus de choses à remercier dans un temps limite.

Ces jeux amusants, sont des rituels simples pour consciemment mettre votre attention sur le bon qui existe dans votre vie.

Faite une habitude de regarder le bon qui existe dans votre vie et vos relations deviendront une bénédiction supplémentaire dans une vie merveilleuse qu'est la vôtre.

Comme toujours, je vous retrouve sur **positivejessica.com** pour continuer la chronique dans la zone de commentaires. Racontez-moi : est-ce que vous avez des astuces pour créer et maintenir une relation amoureuse solide ? Partagez vos idées dans les commentaires. Donnez un peu d'amour et de réconfort à d'autres personnes et faisons de ce 14 février un hymne à l'amour universel !

Avez-vous aimé cette vidéo ? Si oui, partagez là avec vos amis.

Pour encore plus d'outils et de surprises que je réserve qu'aux membres, inscrivez-vous pour recevoir des nouvelles par email.

L'Univers a été créé pour votre épanouissement. Vivez votre vie en harmonie avec vos passions, et remplie de joie.

À bientôt dans la prochaine chronique sur **positivejessica.com** !