

À LA RENCONTRE DE L'AMOUR



Poursuis ton
aventure !

Dominique Baudouin

À la rencontre de l'Amour

Tu as décidé de partir à la rencontre de
l'amour.
Bravo !

À l'image du pèlerin s'engageant sur le chemin
de Compostelle ou encore du chevalier
poursuivant sa quête, tu sais que ta route
comportera des moments de joie mais aussi
des embûches.
Il te faudra marquer des étapes pour garder
ton calme et intégrer les leçons de l'existence.

Car il ne s'agirait pas de partir dans tous
les sens !

Pour préparer ton voyage, voici les objets à inclure dans tes bagages :



Une boussole pour garder ta direction



Une clé pour ouvrir ton coeur



Une paire de ciseaux pour couper les liens qui t'enchaînent



Un joli cahier pour noter tes impressions et faire tes exercices

Et surtout :



Cet e-book où je te partage
3 secrets...

Secret numéro 1 :

Définir ton intention

Pourquoi définir ton intention ?

Parce que c'est ce qui va donner du sens à ta recherche.

- Tu vas te sentir responsable
- Tu vas te sentir plus tranquille en sachant où tu vas
- Tu vas pouvoir reconnaître plus facilement la personne qui te correspond

Donc, pose-toi la question sincèrement :

Quelle est mon intention en voulant accueillir un homme dans ma vie ?

Il est important de ne pas trop intellectualiser !

Pour cela, ferme les yeux et essaie de te relier à ce que tu ressens

Exercice

Quelle est ta direction? Écris TOUT ce qui te passe par la tête, sur le joli carnet que tu auras choisi.

Pas trop d'inspiration ? Voici quelques pistes :

Quand tu penses à la vie à deux qui serait le plus en accord avec toi-même, tu imagines...

- Une relation légère, basée sur les loisirs, les sorties, les voyages ?
- Une relation qui t'implique et implique ton partenaire mais "chacun chez soi" ?
- Le partage d'une vie commune ?

Complète la phrase ci-dessous :



Mon intention est de...

Exercice

Cet exercice est inspiré du Cercle Connect de Sarah Diviné.

Incarne tes qualités :

1. Prends 3 grandes respirations

2. Écris sur ton carnet tes 7 qualités principales

Par exemple, le courage, la créativité, la capacité à rebondir, l'attention envers tes proches, l'écoute...

3. Sur une échelle de 1 à 10 jusqu'à quel point estimes-tu posséder chacune d'entre elles?

1 est le chiffre le plus bas, 10 le plus élevé

4. À partir de quel sens te connectes-tu le plus à chacune d'entre elles?

Les perçois-tu comme une image? Entends-tu un son mélodieux? Ressens-tu quelque chose dans ton corps? À quel endroit précisément? Sens-tu un parfum agréable? Lequel? Imagines-tu cette qualité comme un plat délicieux? Quelle sorte de plat?

Cet exercice permet de lâcher l'intellectualisation et de se connecter à ses ressources à l'intérieur de soi.

Secret numéro 2 :

Ouvrir ton cœur

1. Te tourner vers toi



Avant de cheminer vers l'autre, il est indispensable de regarder en soi.
Avant de chercher un compagnon, il est nécessaire de s'appivoiser, afin de devenir notre meilleure amie.

Comment nous traitons-nous ?

- Supportons-nous d'être seule en notre compagnie ?
- Nous apportons-nous l'appui dont nous avons besoin ?
- Sommes-nous capable d'être bienveillante envers nous ?
De nous pardonner nos défauts ?

Nous acceptons-nous telle que nous sommes ?

Ouvre ton cœur

2. Te tourner vers les autres



Les relations que nous tissons avec notre entourage préfigurent celle que nous aurons avec la personne que nous choisirons.

Si nous voulons aller vers cet autre dans une énergie d'abondance, il est important de nous nourrir des relations d'affection que nous nouons déjà. Tous les liens de complicité que nous entretenons génèrent déjà en nous le sentiment d'amour.

Avec notre famille

Bien sûr, il existe des familles toxiques, dysfonctionnelles et je ne parle pas de celles-ci. Mais chaque fois que cela est possible, prendre soin de nos relations avec notre fratrie, nos parents, s'ils sont encore là, ancre en nous la tendresse. Si nous avons la chance d'avoir des enfants dans notre entourage, il est doux de goûter la spontanéité de nos échanges avec eux.



Avec nos amis

La complicité de nos amitiés est précieuse et ce serait une erreur de la sous-estimer. Dans le sentiment amoureux, la philia, l'affection qui nous pousse à aimer un être pour ce qu'il est, et non pour ce qu'il peut nous apporter occupe une place majeure.

Nous pouvons expérimenter cet aspect désintéressé avec nos amis pour pouvoir ensuite la reconnaître et l'apprécier dans l'amour que nous porterons à notre amoureux ou notre amoureuse.

Qu' un ami véritable est une douce chose !

Montaigne

Dominique Baudouin

Secret numéro 3 : *Lâcher sur le résultat*



Que se passerait-il si tu cessais de te mettre
la pression ?

Si tu faisais un pas de côté pour regarder ta situation
autrement?

En un mot si tu considérais qu'une fois engagée dans
ce voyage vers l'autre, tu puisses te dire que tu fais le
mieux que tu peux et qu'il est temps de faire
confiance?

Dominique Baudouin

Fais la paix avec ton destin

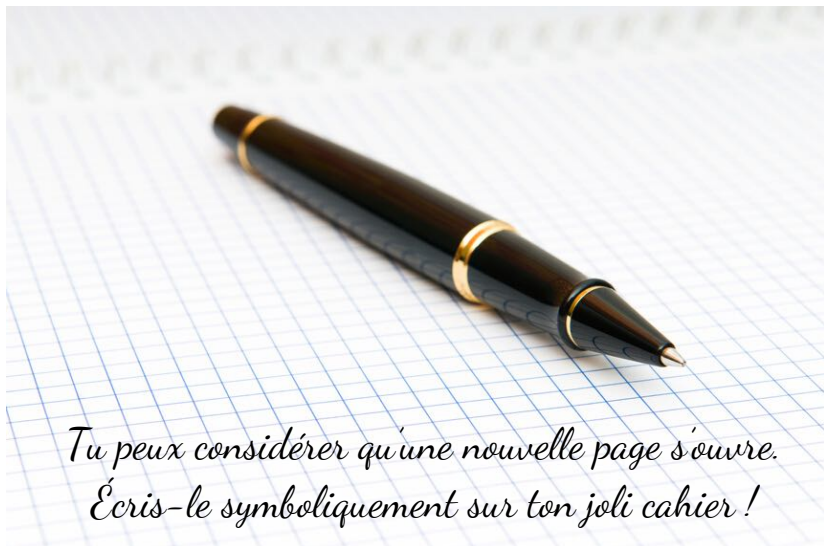
Même si ça n'a pas marché jusqu'ici, tu n'as
aucune preuve
que la Vie ne va pas te donner un petit coup de
pouce, juste au moment où tu ne
t'y attends pas !

Souvent, nous en voulons à la terre entière de
ne pas être heureuse, au lieu de commencer par
l'être, tout simplement !

Les petits moments de joie sont précieux ! Ne
les loupe pas et célèbre-les !

*Tu es venue sur Terre pour accomplir ton
chemin.*

Honore ton destin !



*Tu peux considérer qu'une nouvelle page s'ouvre.
Écris-le symboliquement sur ton joli cahier !*

Exercices

1. Exprime ta gratitude

Tu peux à la fois avoir un projet de vie à deux et apprécier ton existence, telle qu'elle t'est offerte aujourd'hui !

Quotidiennement, fais la liste des 5 petits bonheurs que tu as eu la chance de vivre dans ta journée. Tu n'en trouve pas 5 ? C'est un entraînement ! Et l'important, c'est la régularité !

Commence par 3 et augmente progressivement !

Cultiver la gratitude, c'est s'ouvrir à la joie et apprécier la chance d'être en vie.

2. le tableau de vision

Nous allons imaginer ta vie au-delà de la rencontre, quand tu vivras une belle relation amoureuse avec la personne qui te correspond vraiment.

Prends 3 grandes respirations et visualise cette vie.

Note ensuite tes émotions et tes sensations.

Fais enfin ton tableau de vision pour matérialiser ce qui symbolise la joie de la relation amoureuse.

Dessine, cherche dans les magazines, colle des images inspirantes...

Puis place ce tableau dans un lieu où tu pourras le voir tous les jours.

Cet exercice permet de ressentir l'énergie de la joie et d'envisager l'avenir avec confiance.

Il est temps de partir...

Nous voilà arrivés au terme de cette première étape.
Tu as désormais en ta possession 3 secrets
pour aller à la rencontre de l'amour sereinement.

*C'est le moment de te lancer dans l'aventure !
Elle demande courage et persévérance mais tu verras,
elle est passionnante !*



Envie d'aller plus loin?

Je te propose un accompagnement inédit, en 5 modules,
qui allie formation et coaching individuel personnalisé.
Tu veux en savoir plus?

[CLIQUE ICI](#)

Dominique Baudouin

Dominique Baudouin



*Coach certifiée Coaching orienté solution
Écrivaine*

Publications :

Poursuivons l'aventure !

D'Encre et de Sang in La Fête des Mots, ed. Provence Poésie

Blogueuse

<https://www.poursuivonslaventure.com>



Dominique Baudouin Auteure



dominiquebaudouinauteure