

Heureuse *pour moi...*

21 jours

pour créer et vivre sa plus belle relation d'amour !

LISETTE DOUCET
COACH EN RÉUSSITE AMOUREUSE
LISETTEDOUCET.CA

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ :

Les informations, stratégies et conseils partagés dans ce guide intitulé « Heureuse pour moi : 21 jours pour créer et vivre sa plus belle relation d'amour » proviennent de mon opinion personnelle, de mes expériences de vie, de mes apprentissages et de mes études. Ce guide a été conçu dans le but de vous offrir des outils et des ressources pour améliorer et transformer votre relation amoureuse.

Cependant, il est important de noter que ce guide ne remplace en aucun cas les soins professionnels d'un spécialiste de la santé qualifié, tel qu'un psychologue, un médecin ou tout autre professionnel compétent dans le domaine. Les informations fournies dans ce guide sont destinées à vous informer, à vous inspirer et à vous guider vers une relation amoureuse épanouissante.

Chaque personne et chaque relation est unique, et les résultats peuvent varier en fonction de nombreux facteurs. Avant de prendre des décisions importantes concernant votre vie amoureuse, il est recommandé de consulter des professionnels de la santé et des experts en la matière.

Ce guide a pour objectif de vous encourager à réfléchir, à explorer et à évoluer dans votre relation amoureuse. C'est un outil pour vous aider à atteindre un autre niveau de satisfaction, de bonheur et d'épanouissement.

En utilisant ce guide, vous reconnaissez et acceptez que vous êtes responsable de vos propres choix et actions. Vous êtes encouragées à utiliser ces informations de manière réfléchie et à adapter les conseils en fonction de votre situation individuelle.

Je vous remercie pour votre confiance et je vous incite à poursuivre votre parcours vers une relation amoureuse épanouissante.

Avec gratitude,
Lisette Doucet
Coach de vie, spécialiste en réussites amoureuses pour femmes

Ce document est la 1re édition du guide - Heureuse pour moi (août 2023)

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite de Lisette Doucet. Toute reproduction non autorisée peut donner lieu à une poursuite en justice.

Heureuse pour moi...

c'est beaucoup plus qu'un simple concept, c'est un

MODE DE VIE !

BIENVENUE

Premièrement, je désire te souhaiter la bienvenue dans l'univers Heureuse pour moi !

Je suis ravie que tu aies choisi mon guide pour t'accompagner sur le chemin du bonheur dans ta relation amoureuse. Ce guide a été créé avec amour et soin, dans le but de t'offrir des outils pratiques, des conseils inspirants et des réflexions profondes pour t'aider à construire la vie amoureuse dont tu as rêvé.

Ta décision d'investir en toi-même et dans ton bonheur est vraiment louable. Tu mérites d'être comblée dans toutes les facettes de ta vie, y compris dans ta relation amoureuse. Avec le guide « Heureuse pour moi », je vais te faire explorer les clés du bonheur, de l'amour de soi ainsi que des stratégies pour te construire une relation amoureuse à ton goût.

Je t'encourage à t'engager pleinement dans ce voyage de 21 jours, à prendre le temps de te connecter avec toi-même, à réfléchir profondément et à mettre en pratique les enseignements que tu vas découvrir tout au long du guide. Sois ouverte à la transformation et à la croissance personnelle, car c'est là que réside le véritable bonheur dans nos relations.

Je crois en toi et en ta capacité à créer la plus belle relation d'amour qui soit. Prépare-toi à découvrir des révélations, à surmonter des défis et à célébrer des victoires. Ce guide est conçu pour te soutenir à chaque étape du chemin.

Je te remercie sincèrement pour ta confiance et je suis honorée de t'accompagner dans cette aventure extraordinaire. Souviens-toi toujours que tu mérites une vie heureuse, épanouie et authentique. Que ce guide t'inspire, te guide et te permet de créer et vivre ta plus belle relation d'amour.

Allons commencer ces 21 jours pour transformer ta vie d’amour.

> *Si ton désir est d’être heureuse en amour, la clé de la réussite n’est pas de vivre avec l’intention que c’est la relation qui va te rendre heureuse. Au contraire, c’est ton niveau de bonheur qui va rendre la relation heureuse.*

Mon cheminement de vie qui a pavé la voie de ce guide.

Après avoir passé à travers un affreux divorce, surmonter une séparation qui m'a presque coûté ma vie, ces deux évènements m'ont permis d'être aujourd'hui une femme heureuse, comblée et épanouie.

Ce jour merveilleux, celui où le déclic s'est produit, a été celui où je me suis fait la promesse que plus jamais mon bonheur amoureux n'allait dépendre du niveau d'amour reçu par un homme. J'ai pris cette décision, coûte que coûte, que j'allais être heureuse pour moi en premier, m'épanouir personnellement pour ensuite être heureuse et m'épanouir en amour.

Ce processus que je vous propose dans ce guide, je l'ai pratiqué en premier. J'ai marché sur ce terrain tumultueux rempli d'obstacles, de défis, d'apprentissages pour me permettre, aujourd'hui, d'être celle dont j'aurais eu besoin lors de mes périodes difficiles, coach en réussites amoureuses pour femmes.

Tu y trouveras dans ce guide, 21 stratégies que je te partage, qui m'ont permis de me retrouver, de réapprendre à me connaître et surtout, me reconnecter à mon essence. Ce processus, ou bien connu aussi comme un cheminement personnel, me permet aujourd'hui de vivre en pleine conscience du pouvoir de me choisir en premier, et ce, sans culpabilité afin de me créer et vivre LA VIE AMOUREUSE dont j'ai toujours rêvé.

C'est avec un énorme plaisir et une immense satisfaction, que je transmets mes leçons apprises par l'entremise d'enseignements, au plus grand nombre de femmes qui désirent, elles aussi, sauver, changer, transformer leur relation amoureuse et vivre une vie remplie d'amour, bonheur et satisfaction.

Inspirer les femmes à être heureuses en amour, j'en fais ma mission de vie.

À ton plus grand bonheur en amour,

Lisette xx



En route vers un nouveau mode de vie... heureuse pour moi !

Es-tu prête à vivre une transformation incroyable dans ta vie amoureuse ?

Es-tu prête à vivre une expérience que tu n'as jamais vécue ?

Le guide 21 jours pour te créer et vivre ta plus belle relation d'amour est spécialement conçu pour toi, pour vous les femmes qui aspirent à être heureuses et épanouies dans votre vie personnelle et amoureuse.

Ce guide pratique et inspirant t'offre un processus complet sur 21 jours, rempli d'exercices, de conseils et d'outils puissants qui t'aideront à créer la relation amoureuse que tu désires vraiment.

Chaque jour, tu découvriras des stratégies claires et concrètes pour te reconnecter avec toi-même, améliorer la communication, renforcer l'estime de soi, cultiver l'amour de soi, approfondir l'intimité émotionnelle, gérer les conflits, et bien plus encore.

En suivant ce guide pour 21 jours, tu apprendras à comprendre tes besoins et tes valeurs en amour, mais aussi dans tous tes domaines de vie.

Durant ce parcours vers un nouveau mode de vie, tu parviendras à identifier et à surmonter les blocages émotionnels qui peuvent saboter ta relation et à développer des habitudes saines et positives pour construire un lien solide avec ton partenaire de vie.

Que tu sois célibataire, en couple depuis peu ou depuis longtemps, le guide 21 jours pour te créer et vivre ta plus belle relation d'amour t'offre un parcours transformateur, où tu exploreras en profondeur ta relation avec toi-même afin d'offrir le meilleur de toi dans ta relation amoureuse ainsi que dans toutes autres relations.

N'attends plus pour prendre le contrôle de ton bonheur en amour et commence dès aujourd'hui à te créer une vie à deux qui te comble de bonheur. et prépare-toi à vivre une véritable métamorphose d'amour.

APPRENDRE
à se connaître



UN PILIER FONDAMENTAL

Dans le monde complexe des relations humaines, il est essentiel de comprendre que l'un des fondements les plus solides pour une relation amoureuse réussie, saine et durable, est la connaissance de soi.

JOUR #1

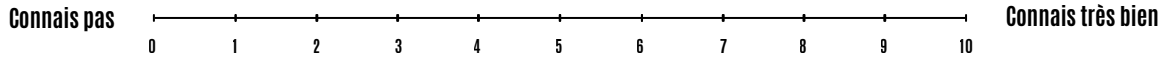
Apprendre à se connaître

Dans la quête du bonheur en amour, il est essentiel de commencer par une étape fondamentale : **apprendre à se connaître soi-même.** Découvrir qui nous sommes réellement, nos valeurs, nos besoins, nos désirs profonds, ainsi que nos croyances personnelles et amoureuse, va nous permettre non seulement d'optimiser la relation avec nous-mêmes, mais c'est aussi la clé pour construire une belle relation d'amour.

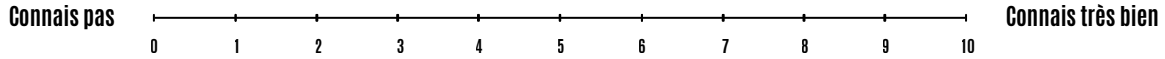
La connaissance de soi est un élément essentiel pour vivre une vie heureuse et elle apporte son lot d'avantages tels que :

- Connaître tes valeurs est essentiel pour établir des limites saines dans ta relation.
- Découvrir tes besoins personnels et relationnels te permettra de savoir ce qui est important et qui a du sens pour toi.
- Découvrir tes passions, tes rêves et tes aspirations te permettra de mieux comprendre ce que tu veux dans une relation ainsi que ce dont tu as à offrir.
- Être consciente de tes croyances va te permettre d'éliminer celles qui limitent la croissance de la relation et les remplacer par de nouvelles croyances inspirantes.

Sur une échelle de 0 à 10, comment penses-tu connaître ce qui est important pour toi afin d'être heureuse dans ta vie personnelle ?



Sur une échelle de 0 à 10, comment penses-tu connaitre ce qui est important pour toi afin d'être heureuse dans ta vie amoureuse ?



SE CONNAITRE EN QUELQUES QUESTIONS

- Quelles sont mes priorités dans ma vie ?
- Suis-je vraiment heureuse ?
- Quelles sont mes passions, mes passe-temps ?
- Quand suis-je véritablement et profondément bien ?
- Mes actions sont-elles alignées avec qui je suis réellement ?



Réflexion

Ne pas s'oublier dans la relation

Il est important de bien se connaître pour ne pas s’oublier au sein de la relation. Il est facile de vouloir se changer pour parfois plaire à l’autre ou pour s’ajuster aux besoins de son partenaire, mais ce ne sont pas des changements durables. Rester soi-même dans sa vie amoureuse est la meilleure manière d’en assurer ton bonheur, de contribuer à la réussite et la durabilité de la relation.

Pour les prochains 21 jours...

C’est ce dont nous allons explorer ensemble dans les prochains jours pour que tu puisses approfondir cette connexion à qui tu es réellement. Cette connaissance de soi va te permettre aussi de mieux te comprendre pour ainsi mieux comprendre ton partenaire, améliorer ta communication en exprimant tes besoins, tes désirs, tes attentes avec confiance et fluidité, sans crainte de causer un malaise ou une dispute.

Quand nous nous connaissons en profondeur, il est beaucoup plus facile de faire des choix et d’agir selon nos besoins et valeurs afin d’être heureuse et vivre une vie authentique, simple et harmonieuse.

Ce guide 21 jours pour te créer et vivre ta plus belle relation d’amour n'est pas seulement un guide, mais une invitation à une aventure personnelle profonde et révélatrice. Si tu es prête à t’engager envers toi-même, à découvrir tes besoins, à honorer tes valeurs et à créer une vie heureuse, alors ce guide sera ton compagnon idéal.

JOUR #2

Heureuse pour moi, un mode de vie

Aujourd'hui, je tiens à te partager un message essentiel : **être heureuse pour soi est bien plus qu'un simple concept, c'est une véritable façon de vivre.** Pour te permettre de créer et vivre une belle relation d'amour, la clé réside dans ton bonheur personnel.

Tu es la créatrice de ton propre bonheur, et c'est à partir de là que tout commence.

Trop souvent, nous avons tendance à nous perdre dans la recherche de l'amour, en plaçant la responsabilité de notre bonheur entre les mains de quelqu'un d'autre. Mais le véritable amour commence par l'amour de soi. Apprendre à s'apprécier, à se respecter, et à se valoriser est la première étape vers une vie heureuse.

Pour être heureuse et épanouie en amour, tu dois d'abord être heureuse et épanouie personnellement en premier. Comme la phrase populaire l'explique si bien, c'est impossible d'offrir aux autres ce dont tu n'as pas à offrir.

N'oublie pas que tu mérites d'être aimée, respectée et traitée avec bienveillance, autant par toi-même que par ton partenaire. Prends le temps de te connaître profondément, de comprendre tes passions, tes rêves et tes valeurs. Cultive ton propre bonheur en faisant ce qui te rend heureuse. Que ce soit des activités que tu aimes, des loisirs, des projets personnels ou des moments de détente.

Lorsque tu es capable de dire que tu es d'abord heureuse pour toi-même, que tu prends en charge ton bonheur, tu vas rayonner d'une énergie positive et inspirante. En devenant cette source d'inspiration, tu pourras, à ton tour, inspirer les autres à se choisir et se responsabiliser face à leur bonheur. Tu deviens cette source d'inspiration qui inspire le changement, le bonheur et l'amour.

Aujourd'hui, je te propose de faire une introspection sur ton bonheur et ta responsabilisation face à celui-ci. En répondant à ces dix questions, ça va te donner une belle impression où tu te situes actuellement en étant heureuse pour toi.

Questionnaire de satisfaction personnelle et responsabilisation

À quel point te sens-tu épanouie et heureuse dans ta vie actuelle, indépendamment de ta situation amoureuse ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

Es-tu satisfaite du temps que tu prends pour toi afin de poursuivre des activités qui te procurent de la joie et du bien-être ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

Es-tu satisfaite du niveau de contrôle que tu as envers ton propre bonheur, peu importe les circonstances extérieures ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

Est-ce que tu accordes de l'importance à tes réalisations personnelles et à tes objectifs en dehors de ta vie amoureuse ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

Es-tu satisfaite de la personne que tu es devenue et des choix que tu as faits dans ta vie ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

À quel point t'apprécies-tu et que tu te traites avec bienveillance et respect ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

Quel est ton niveau de satisfaction face à tes cercles de soutien (amis/es, famille, mentors) qui contribuent à ton bonheur personnel et à ta croissance ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

À quel point es-tu engagée dans des activités et des passions qui nourrissent ton bonheur indépendamment de ta relation amoureuse ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

Quel est ton niveau de satisfaction que ton bonheur personnel contribue positivement à ta relation amoureuse ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

Ta satisfaction face à ton bonheur en général dans ta vie quotidienne se situe à quel niveau ?

Insatisfaite ——————————— très satisfaite

JOUR #3

Redéfinir le terme égoïste

Briser le mythe : se choisir en premier c'est égoïste

En matière d'amour, il est souvent dit que le bonheur réside dans la capacité à combler les besoins de l'autre. Cependant, il est essentiel de comprendre que pour aimer véritablement une autre personne, il est primordial de commencer par **s'aimer soi-même.**



Se choisir en premier pour combler ses propres besoins n'est pas égoïste, mais plutôt un acte de générosité que l'on fait envers soi-même et envers les autres.

Lorsque nous parlons de réussite amoureuse, nous évoquons une relation épanouissante, harmonieuse et durable. Or, pour atteindre cet idéal, il est crucial de s'engager dans une démarche de développement personnel axée sur l'amour de soi. Se responsabiliser face à son propre bonheur signifie prendre conscience de nos besoins et valeurs, nos désirs, nos aspirations et de nos limites, puis agir en conséquence pour cultiver notre bien-être.

En nous choisissant en premier, nous renforçons notre estime de soi et notre confiance. Nous devenons alors plus authentiques et capables d'exprimer nos émotions, nos attentes et nos besoins de manière claire et respectueuse. Cette transparence émotionnelle favorise une communication saine au sein du couple, renforçant ainsi les liens d'affection et de compréhension mutuelle.

En cultivant notre propre bonheur, nous devenons également des partenaires plus équilibrés, capables de se soutenir et de s'encourager dans nos propres projets et aspirations.

Se choisir en premier n'est pas un acte d'égoïsme, car en prenant soin de notre bonheur et de notre épanouissement personnel, nous devenons des êtres plus aimants, bienveillants et présents dans la relation. En étant alignées avec nous-mêmes, nous offrons le meilleur de nous-mêmes à notre partenaire, créant ainsi une relation équilibrée où chacun peut s'épanouir en tant qu'individu et en tant que couple.

Bien entendu, cela ne signifie pas que nous négligeons les besoins de notre partenaire, mais plutôt que nous nous appuyons sur une base solide d'amour-propre pour construire une relation épanouissante à deux.

Acte de générosité envers soi-même et la relation amoureuse



Redéfinir le terme "égoïste" en amour transcende les notions conventionnelles, car choisir de se mettre en premier lieu ne reflète pas nécessairement une attitude égocentrique. Au contraire, c'est un acte de générosité envers soi-même et envers la relation amoureuse.

En se priorisant, on cultive un amour-propre solide et une compréhension profonde de ses propres besoins et désirs. Cet investissement personnel permet ensuite d'offrir le meilleur de soi à la relation. En étant en phase avec nos aspirations et en entretenant une relation positive avec nous-mêmes, nous sommes en mesure d'apporter une contribution enrichissante et authentique à notre partenaire.

Il s'agit en fin de compte de trouver un équilibre entre l'attention portée à soi-même et celle donnée à l'autre, créant ainsi un terrain propice à une relation épanouissante et harmonieuse.

Exercice à faire

Pour commencer à adopter ce concept de se choisir en premier, voici quelques questions pour t'aider dans tes réflexions.

Comment je me sens à la moindre idée de me choisir en premier ?

_____

_____

Qu'est-ce qui se produit lorsque je me choisis en premier ?

_____

_____

Comment ma vie et celle des personnes qui me sont chères s'amélioreront-elles si je me choisis en premier ?

_____

_____

Quel sera l'impact sur la vie de mon partenaire, de mes enfants, de ma famille si je me choisis en premier ?

_____

_____

JOUR #4

Démystifier le mindset en amour

Si demain, tu veux vivre selon une meilleure version de toi, tu ne peux pas emporter avec toi tes mauvaises habitudes, tes croyances limitantes.

Démystifier le mindset en amour consiste à identifier et à remettre en question les croyances limitantes qui peuvent influencer négativement notre vie amoureuse. Cela implique d'examiner nos pensées et nos perceptions concernant l'amour et notre relation, afin de créer un changement positif et constructif.

Voici comment procéder :

Prendre conscience de ses croyances : le premier pas consiste à identifier les croyances qui peuvent être des obstacles à notre bonheur amoureux. Ces croyances peuvent être liées à l'estime de soi, à la peur de l'engagement, aux schémas relationnels passés, etc.

Questionner ces croyances : une fois que nous avons identifié ces croyances, il est essentiel de les remettre en question. Se demander si elles sont basées sur des faits réels ou si elles sont le résultat d'expériences passées peut nous aider à les déconstruire.

Remplacer les croyances limitantes : une fois que nous avons pris conscience de nos croyances limitantes, nous pouvons les remplacer par des pensées positives et constructives. Par exemple : remplacer « Je ne mérite pas d'être aimée » par « Je mérite d'être aimée et respectée ».

Comprendre et se libérer du passé : il est important de comprendre les erreurs passées et les relations qui n'ont pas fonctionné. Se libérer du poids du passé nous permet de nous ouvrir à de nouvelles opportunités amoureuses.

Cultiver l'amour de soi : développer une relation saine avec soi-même est essentiel pour éliminer les croyances limitantes. Pratiquer l'amour de soi et l'acceptation de soi nous permet de mieux nous comprendre et de nous bâtir une relation amoureuse qui est en harmonie avec nos besoins et valeurs.

Changer ses schémas de pensée : adopter un état d'esprit positif et réaliste envers l'amour et les relations est essentiel. En remplaçant les pensées négatives par des pensées positives, nous nous donnons la possibilité de vivre une belle relation d’amour.

Démystifier le mindset en amour



En démystifiant le mindset en amour, nous nous donnons la possibilité de nous épanouir et de vivre une relation amoureuse épanouissante et saine. En nous débarrassant des croyances limitantes, nous créons un espace propice pour l'amour, la croissance personnelle et le bonheur. C'est un processus continu qui nous permet de nous rapprocher de relations authentiques et enrichissantes.

Exercice que je te propose de faire

Prends le temps de réfléchir à tes pensées, ton dialogue interne ou tes communications avec les gens à propos d'une relation amoureuse. Identifier tes croyances va te permettre de prendre conscience si celles-ci contribuent à la croissance de la relation ou bien sont-elles nuisibles à une vie à deux.

Croyances qui me limitent ou m'empêchent d'être heureuse pour moi

Exemple :

- Me choisir en premier c'est égoïste
- Je suis responsable du bonheur de mon conjoint
- Je suis responsable du bonheur de mes enfants
- Le couple parfait n'existe pas

Écris tes croyances que tu as face à une relation amoureuse et qui ne te servent plus dans l'atteinte de vivre une vie heureuse et épanouie en amour.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Maintenant, remplace ces croyances avec de nouvelles croyances qui vont te permettre d'atteindre cet objectif de vivre une vie heureuse et épanouie en amour.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

l’art de découvrir ses besoins et valeurs



UN VOYAGE INTÉRIEUR

L'épanouissement personnel peut être considéré comme l'art de se plonger profondément en soi-même pour découvrir et comprendre ses besoins fondamentaux et ses valeurs les plus authentiques.

JOUR #5

L'épanouissement personnel : l'art de découvrir ses besoins et valeurs

Dans notre quête perpétuelle du bonheur et de la satisfaction, il est facile de se perdre dans le tumulte des responsabilités quotidiennes et des attentes extérieures. Cependant, la clé de l'épanouissement personnel réside dans la connaissance profonde de ses besoins et valeurs. En comprenant ce qui nous motive, ce qui nous inspire et ce qui résonne avec notre être le plus profond, nous ouvrons la voie à nous créer et vivre une vie personnelle et amoureuse épanouie.

Les valeurs profondes : le compas de notre vie

Les valeurs sont les principes qui nous guident dans nos choix et actions. Elles reflètent nos croyances les plus profondes sur ce qui est ***important*** dans la vie. Lorsque nos actions sont en harmonie avec nos valeurs, nous ressentons une sensation de plénitude et de congruence. Reconnaître nos valeurs personnelles, qu'elles soient l'authenticité, la compassion, la liberté ou la croissance, nous permet de vivre avec intention et intégrité.

Les besoins fondamentaux : la fondation de l'épanouissement

Nos besoins sont les piliers fondamentaux qui soutiennent notre bien-être émotionnel et mental. Ils agissent comme des ***signaux internes*** qui nous guident vers ce qui est essentiel pour notre épanouissement. Prendre conscience de ces besoins, qu'ils soient de l'amour, de la sécurité, de la créativité ou de la connexion sociale, nous permet d'établir des priorités et de prendre des décisions alignées avec notre véritable essence.

L'impact sur la relation amoureuse : un miroir de l'intérieur

Lorsque nous explorons nos besoins et valeurs personnels, nous devenons mieux équipés pour cultiver le bonheur et l'amour dans notre relation amoureuse. Une compréhension profonde de soi nous aide à communiquer nos désirs et attentes de manière claire, ouvrant la voie à une communication ouverte et respectueuse avec notre partenaire. En alignant nos besoins et valeurs avec ceux de notre partenaire, nous créons une base solide pour une relation équilibrée et durable.

L'IMPORTANCE DE CONNAÎTRE SES VALEURS
POUR VIVRE LE BONHEUR DANS SA RELATION AMOUREUSE

- Est-ce que tu sais ce qui est important pour toi dans ta vie ?
- Est-ce que tu sais ce qui est important pour toi dans ta vie amoureuse et dans tous les autres domaines de vie ?

L’importance de connaître ses valeurs profondes

Les valeurs personnelles sont les fondements de ton identité. Issues de ton éducation, de ta culture, de tes expériences de vie, elles t’aident à comprendre qui tu es et où tu veux aller. Ce sont les croyances profondes, les règles morales qui dirigent chacun de tes pas et qui impactent tes actions dans tous les domaines de ta vie, consciemment ou pas.

Dans le voyage vers le bonheur dans une relation amoureuse, il est essentiel de se comprendre soi-même pour être en mesure de connecter dans l'intimité avec ton/ta partenaire. Connaître ses valeurs est un pilier fondamental pour la construction d’une belle relation amoureuse solide et durable. Lorsque nous sommes conscientes de nos valeurs profondes, nous pouvons mieux communiquer, établir des liens significatifs et prendre des décisions éclairées qui mènent à une relation authentique.

En somme, la connaissance de nos valeurs personnelles, dans tous les domaines de vie, est un élément clé pour réussir en amour. En étant en harmonie avec nos valeurs, nous pouvons créer des liens plus authentiques, développer une communication honnête, et établir des fondations solides basées sur la cohérence et le respect mutuel. Cela nous permet également de mieux comprendre nos besoins et nos attentes, ainsi que ceux de notre partenaire, favorisant ainsi une relation saine et épanouissante.



Prendre le temps de se découvrir soi-même et ses valeurs est donc essentiel pour trouver le bonheur dans sa relation amoureuse et vivre une belle histoire d'amour.

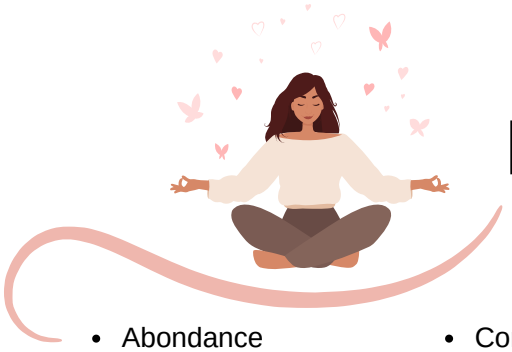
Valeurs – domaine de vie personnelle

Voici un exercice que je te propose de faire afin de bien connaître tes valeurs de vie.

Aujourd’hui, nous allons explorer tes valeurs dans le domaine de vie personnelle. C’est important de savoir que les valeurs peuvent varier d’un domaine à l’autre. C’est pourquoi, il est nécessaire de bien les identifier et de les associer au bon domaine de vie.

Parcours la liste de valeurs non exhaustive et encercle toutes les valeurs qui te semblent les plus importantes dans ta vie personnelle.

Parmi la liste que tu as encerclée, avec un surligneur, choisis cinq valeurs qui sont essentielles pour toi et qui ne sont pas négociables. En choisissant seulement cinq valeurs, ça ne veut pas dire que les autres n'ont plus d'importance, c'est uniquement pour prendre conscience de ce qui a le plus d’importance et qui a le plus de sens pour toi dans ta vie.



Le domaine de ta vie *personnelle*

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Actualité
- Adaptabilité
- Affection
- Agilité
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour de soi
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux
- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Autonomie
- Avancement
- Aventure
- Beauté
- Bénévolat
- Bienveillance
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Certitude
- Charme
- Clarté
- Cohérence
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connaissance
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Continuité
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Croissance
- Curiosité
- Découverte
- Déférence
- Défi
- Délectation
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Dignité
- Diligence
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Disponibilité
- Diversité
- Domination
- Don
- Dynamisme
- Économe
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Élégance
- Empathie
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Équité
- Équilibre de vie
- Espérance
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Famille
- Fascination
- Fermeté
- Fiabilité
- Franchise
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaieté
- Générosité
- Gratitude
- Habileté
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Importance
- Intelligence
- Jeunesse
- Légèreté
- Liberté
- L'indépendance financière
- Maîtrise de soi
- Notoriété
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Passion
- Patience
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Réciprocité
- Résilience
- Respect
- Sacré
- Sagesse
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d'appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquillité
- Travail d'équipe
- Unicité
- Variété
- Vérité

Prenez note que le bonheur et le succès ne font pas partie de la liste, car ceux-ci sont plutôt un résultat ou un accomplissement.

L’importance de connaître ses valeurs profondes



Mes valeurs profondes dans ma vie personnelle

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

**En reconnaissant tes valeurs de vie personnelle,
il te sera plus facile de t’exprimer avec confiance et fluidité.**



JOUR #6

Valeurs – domaine de vie amoureuse

L'amour, ce sentiment qui émeut les cœurs et qui défie les barrières du temps, est un élément essentiel de la vie humaine. Cependant, les relations amoureuses peuvent être aussi complexes que magnifiques, et il est souvent difficile de trouver un équilibre entre les désirs personnels et les attentes du partenaire.



Au cœur de cette complexité réside une vérité fondamentale : la connaissance de ses valeurs relationnelles approfondit le lien de connexion et d'intimité.

Les valeurs relationnelles sont les fondations sur lesquelles reposent des relations saines et équilibrées. Qu'il s'agisse de la valeur de la communication, de respect mutuel, d'intimité émotionnelle ou de soutien, ces éléments influencent grandement notre bien-être émotionnel dans une relation.

En identifiant ces valeurs et en les exprimant avec clarté, nous créons un environnement où nos attentes sont comprises et respectées, favorisant ainsi une connexion profonde et durable.

Lorsque nous connaissons nos valeurs et celles de notre partenaire et qu'elles sont en harmonie, nous créons une base solide pour une relation authentique et nourrissante. Cependant, si nos valeurs diffèrent, cela peut mener à des conflits et à un sentiment de déséquilibre. Reconnaître ces divergences et travailler ensemble pour les comprendre peut renforcer la compréhension mutuelle et la croissance dans la relation.

Valeurs – domaine de vie amoureuse

Exercice que je te propose de faire

Aujourd'hui, nous allons explorer tes valeurs dans le domaine de vie amoureuse.

Parcours la liste de valeurs non exhaustive et encercle toutes les valeurs qui te semblent les plus importantes dans ta vie amoureuse.

Parmi la liste que tu as encerclée, avec un surligneur, choisis dix valeurs qui sont essentielles pour toi et qui ne sont pas négociables. En choisissant seulement dix valeurs, ça ne veut pas dire que les autres n'ont plus d'importance, c'est uniquement pour prendre conscience de ce qui a le plus d'importance et qui a le plus de sens pour toi dans ta vie.



Le domaine de ta vie *amoureuse*

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Actualité
- Adaptabilité
- Affection
- Agilité
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour de soi
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux
- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Autonomie
- Avancement
- Aventure
- Beauté
- Bénévolat
- Bienveillance
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Certitude
- Charme
- Clarté
- Cohérence
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connaissance
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Continuité
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Croissance
- Curiosité
- Découverte
- Déférence
- Défi
- Délectation
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Dignité
- Diligence
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Disponibilité
- Diversité
- Domination
- Don
- Dynamisme
- Économe
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Élégance
- Empathie
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Équité
- Équilibre de vie
- Espérance
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Famille
- Fascination
- Fermeté
- Fiabilité
- Franchise
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaieté
- Générosité
- Gratitude
- Habileté
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Importance
- Intelligence
- Jeunesse
- Légèreté
- Liberté
- L’indépendance financière
- Maîtrise de soi
- Notoriété
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Passion
- Patience
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Réciprocité
- Résilience
- Respect
- Sacré
- Sagesse
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d’appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquillité
- Travail d’équipe
- Unicité
- Variété
- Vérité

✳ ***Prenez note que le bonheur et le succès ne font pas partie de la liste, car ceux-ci sont plutôt un résultat ou un accomplissement.***

L'importance de connaître ses valeurs profondes



Mes valeurs profondes dans ma vie amoureuse

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

En reconnaissant tes valeurs de vie amoureuse,
il te sera plus facile de t'exprimer avec confiance et fluidité.



JOUR #7

Valeur – domaine de vie familiale

La famille, cet ensemble de relations qui transcende le temps et les distances, joue un rôle essentiel dans la construction de notre identité et de notre bien-être émotionnel. Cependant, dans la complexité des dynamiques familiales, il est facile de se sentir submergée, incomprise ou parfois même étouffée.



Au cœur de cette complexité se trouve une vérité fondamentale : la connaissance de ses valeurs familiales établit les bases de relations solides fondées dans le respect.

La famille est un lieu où nos valeurs profondes prennent racine. De l'amour inconditionnel à la sécurité émotionnelle, ces valeurs influencent la manière dont nous interagissons avec nos proches. Connaître nos valeurs et les exprimer clairement aux membres de notre famille peut favoriser des relations plus équilibrées et gratifiantes. Lorsque nous nous sentons compris et soutenus dans nos valeurs, la famille devient un lieu de refuge et de réconfort.

Les valeurs familiales jouent un rôle crucial dans la façon dont nous percevons et façonnons nos interactions. Les valeurs telles que le respect, la communication et l'harmonie peuvent servir de fondement pour des relations saines et positives. Cependant, il se peut que nos valeurs soient différentes de celles des membres de notre famille, créant des frictions et des incompréhensions. En identifiant ces différences et en travaillant à créer un terrain d'entente, nous pouvons maintenir des liens familiaux forts tout en honorant notre authenticité.

Valeurs – domaine de vie familiale

Exercice que je te propose de faire

Aujourd’hui, nous allons explorer tes valeurs dans le domaine de vie familiale.

Parcours la liste de valeurs non exhaustive et encercle toutes les valeurs qui te semblent les plus importantes dans ta vie familiale.

Parmi la liste que tu as encerclée, avec un surligneur, choisis dix valeurs qui sont essentielles pour toi et qui ne sont pas négociables. En choisissant seulement dix valeurs, ça ne veut pas dire que les autres n'ont plus d'importance, c'est uniquement pour prendre conscience de ce qui a le plus d’importance et qui a le plus de sens pour toi dans ta vie.



Le domaine de ta vie *familiale*

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Actualité
- Adaptabilité
- Affection
- Agilité
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour de soi
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux
- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Autonomie
- Avancement
- Aventure
- Beauté
- Bénévolat
- Bienveillance
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Certitude
- Charme
- Clarté
- Cohérence
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connaissance
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Continuité
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Croissance
- Curiosité
- Découverte
- Déférence
- Défi
- Délectation
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Dignité
- Diligence
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Disponibilité
- Diversité
- Domination
- Don
- Dynamisme
- Économe
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Élégance
- Empathie
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Équité
- Équilibre de vie
- Espérance
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Famille
- Fascination
- Fermeté
- Fiabilité
- Franchise
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaieté
- Générosité
- Gratitude
- Habileté
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Importance
- Intelligence
- Jeunesse
- Légèreté
- Liberté
- L’indépendance financière
- Maîtrise de soi
- Notoriété
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Passion
- Patience
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Réciprocité
- Résilience
- Respect
- Sacré
- Sagesse
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d’appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquillité
- Travail d’équipe
- Unicité
- Variété
- Vérité

✳ ***Prenez note que le bonheur et le succès ne font pas partie de la liste, car ceux-ci sont plutôt un résultat ou un accomplissement.***

L’importance de connaître ses valeurs profondes

Mes valeurs profondes dans ma vie familiale

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

En reconnaissant tes valeurs de vie familiale,
il te sera plus facile de t’exprimer avec confiance et fluidité.

JOUR #8

Valeur – domaine de vie sociale

La vie sociale, tissée de liens humains et d'interactions variées, est une toile complexe qui influence grandement notre bien-être émotionnel et notre sentiment d'appartenance. Dans ce vaste réseau de relations, il est facile de se perdre, de se sentir dépassée et même de sacrifier son propre équilibre pour répondre aux attentes extérieures.



Au cœur de cette complexité réside une vérité fondamentale : connaître ses valeurs sociales est la boussole qui guide vers des relations sociales épanouissantes et authentiques.

Nous sommes des êtres sociaux par nature, constamment influencés par les interactions avec nos amis, nos collègues et nos connaissances. Dans cet environnement dynamique, nos besoins jouent un rôle crucial en définissant ce qui nous permet de nous sentir connectées et nourries émotionnellement. Reconnaître ces valeurs, qu'il s'agisse de l'écoute, de la camaraderie ou du respect mutuel, nous permet de rechercher des relations qui nous enrichissent.

Nos valeurs guident nos choix et interactions au sein de notre cercle social. Elles reflètent nos convictions profondes et influencent la manière dont nous nous comportons et communiquons avec les autres. Lorsque nos interactions sont en accord avec nos valeurs, nous cultivons des relations authentiques et durables, tandis qu'un écart peut entraîner des sentiments de déséquilibre et d'inconfort.

Valeurs – domaine de vie sociale

Exercice que je te propose de faire

Aujourd’hui, nous allons explorer tes valeurs dans le domaine de vie sociale.

Parcours la liste de valeurs non exhaustive et encercle toutes les valeurs qui te semblent les plus importantes dans ta vie sociale.

Parmi la liste que tu as encerclée, avec un surligneur, choisis dix valeurs qui sont essentielles pour toi et qui ne sont pas négociables. En choisissant seulement dix valeurs, ça ne veut pas dire que les autres n'ont plus d'importance, c'est uniquement pour prendre conscience de ce qui a le plus d’importance et qui a le plus de sens pour toi dans ta vie.



Le domaine de ta vie *sociale*

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Actualité
- Adaptabilité
- Affection
- Agilité
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour de soi
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux
- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Autonomie
- Avancement
- Aventure
- Beauté
- Bénévolat
- Bienveillance
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Certitude
- Charme
- Clarté
- Cohérence
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connaissance
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Continuité
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Croissance
- Curiosité
- Découverte
- Déférence
- Défi
- Délectation
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Dignité
- Diligence
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Disponibilité
- Diversité
- Domination
- Don
- Dynamisme
- Économe
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Élégance
- Empathie
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Équité
- Équilibre de vie
- Espérance
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Famille
- Fascination
- Fermeté
- Fiabilité
- Franchise
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaieté
- Générosité
- Gratitude
- Habileté
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Importance
- Intelligence
- Jeunesse
- Légèreté
- Liberté
- L’indépendance financière
- Maîtrise de soi
- Notoriété
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Passion
- Patience
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Réciprocité
- Résilience
- Respect
- Sacré
- Sagesse
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d’appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquillité
- Travail d’équipe
- Unicité
- Variété
- Vérité

✳ ***Prenez note que le bonheur et le succès ne font pas partie de la liste, car ceux-ci sont plutôt un résultat ou un accomplissement.***

L’importance de connaître ses valeurs profondes



Mes valeurs profondes dans ma vie sociale

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

En reconnaissant tes valeurs de vie sociale,
il te sera plus facile de t’exprimer avec confiance et fluidité.



JOUR #9

Valeurs – domaine de vie professionnelle

Le monde professionnel, où les défis et les opportunités se croisent, occupe une part significative de nos vies. Cependant, dans la poursuite incessante de succès et de réalisation de carrière, il est facile de se sentir déconnectée de ses véritables aspirations.



Au cœur de cette quête se trouve une réalité essentielle : la connaissance de ses besoins professionnels, être le guide vers un épanouissement durable et authentique.

Nos valeurs professionnelles sont la base de notre satisfaction au travail. Que ce soit la valeur d'autonomie, de créativité ou de reconnaissance, ces éléments sont essentiels pour se sentir engagée et investie dans son travail. En identifiant et en honorant ces valeurs, nous pouvons façonner une carrière qui reflète notre véritable identité et contribue à notre bien-être global.

Nos valeurs façonnent la façon dont nous percevons notre rôle professionnel. Lorsque notre travail est aligné avec nos valeurs personnelles telles que l'intégrité, la contribution à la société ou l'apprentissage continu, il prend un sens profond et devient source d'épanouissement. Cependant, si nos valeurs divergent de celles de notre environnement professionnel, nous pouvons ressentir une discordance qui entraîne de la frustration et du désengagement.

La quête de l'épanouissement professionnel à travers la connaissance de soi va au-delà des choix de carrière. Elle implique une compréhension profonde de nos talents, de nos passions et de notre éthique personnelle. En intégrant ces éléments dans notre vie professionnelle, nous pouvons créer un équilibre harmonieux où notre travail nourrit notre croissance personnelle.

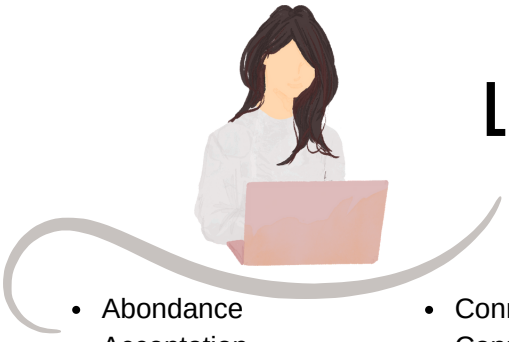
Valeurs – domaine de vie professionnelle

Exercice que je te propose de faire

Aujourd’hui, nous allons explorer tes valeurs dans le domaine de vie professionnelle.

Parcours la liste de valeurs non exhaustive et encercle toutes les valeurs qui te semblent les plus importantes dans ta vie professionnelle.

Parmi la liste que tu as encerclée, avec un surligneur, choisis dix valeurs qui sont essentielles pour toi et qui ne sont pas négociables. En choisissant seulement dix valeurs, ça ne veut pas dire que les autres n'ont plus d'importance, c'est uniquement pour prendre conscience de ce qui a le plus d’importance et qui a le plus de sens pour toi dans ta vie.



Le domaine de ta vie *professionnelle*

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Actualité
- Adaptabilité
- Affection
- Agilité
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour de soi
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux
- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Autonomie
- Avancement
- Aventure
- Beauté
- Bénévolat
- Bienveillance
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Certitude
- Charme
- Clarté
- Cohérence
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connaissance
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Continuité
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Croissance
- Curiosité
- Découverte
- Déférence
- Défi
- Délectation
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Dignité
- Diligence
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Disponibilité
- Diversité
- Domination
- Don
- Dynamisme
- Économe
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Élégance
- Empathie
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Équité
- Équilibre de vie
- Espérance
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Famille
- Fascination
- Fermeté
- Fiabilité
- Franchise
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaieté
- Générosité
- Gratitude
- Habileté
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Importance
- Intelligence
- Jeunesse
- Légèreté
- Liberté
- L'indépendance financière
- Maîtrise de soi
- Notoriété
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Passion
- Patience
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Réciprocité
- Résilience
- Respect
- Sacré
- Sagesse
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d'appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquillité
- Travail d'équipe
- Unicité
- Variété
- Vérité

✳ ***Prenez note que le bonheur et le succès ne font pas partie de la liste, car ceux-ci sont plutôt un résultat ou un accomplissement.***

L’importance de connaître ses valeurs profondes

Mes valeurs profondes dans ma vie professionnelle

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

**En reconnaissant tes valeurs de vie professionnelle,
il te sera plus facile de t’exprimer avec confiance et fluidité.**

JOUR #10

Les besoins

Se choisir en premier afin de combler ses besoins n'est pas un signe d'égoïsme, c'est plutôt un geste de générosité, car se choisir en premier, c'est offrir le meilleur de soi à la relation amoureuse.

Dans la quête du bonheur et de l'épanouissement en amour, il est essentiel de commencer par se comprendre soi-même et de reconnaître ses besoins fondamentaux. Savoir ce que l'on désire et ce qui est essentiel dans tous les domaines de notre vie est une clé précieuse pour se créer et vivre notre plus belle relation d'amour.

Comprendre ses besoins personnels est un processus d'introspection crucial. Cela implique de prendre le temps de réfléchir à ce qui nous rend heureuses et comblées. En identifiant nos besoins et nos limites, nous sommes mieux armées pour exprimer nos désirs et nos attentes de manière claire et saine dans nos communications.

En outre, connaître ses besoins ne signifie pas être égoïste ou exigeante, mais plutôt être consciente de ce qui est essentiel pour notre épanouissement personnel. Cela nous permet de rechercher un équilibre dans notre relation, où les deux partenaires peuvent s'épanouir ensemble, tout en respectant les besoins individuels de chacun.

En somme, la connaissance de soi et de ses besoins est un élément clé pour cultiver notre bonheur en amour. En étant à l'écoute de nos aspirations et de nos limites, nous sommes mieux préparées à trouver des partenaires compatibles et à bâtir des relations fondées sur l'amour, la confiance et la compréhension mutuelle.

En reconnaissant nos besoins personnels, nous prenons la responsabilité face à notre bonheur et nous sommes capables de construire une vie à deux dans le respect de ce qui est important pour nous.

L'IMPORTANCE DE CONNAÎTRE SES BESOINS
POUR VIVRE LE BONHEUR DANS SA RELATION AMOUREUSE

- Est-ce que tu sais ce dont tu as besoin dans ta vie pour être heureuse ?
- Est-ce que tu sais ce dont tu as besoin dans ta vie amoureuse pour être heureuse et épanouie ?

Besoins – domaine de vie personnelle

La connaissance de ses besoins dans le domaine de la vie personnelle est fondamentale pour cultiver un équilibre et un bien-être intérieurs. En identifiant ces besoins, qu'il s'agisse d'amour-propre, de créativité, de bien-être physique ou d'équilibre émotionnel, nous sommes mieux équipés pour prendre des décisions alignées avec notre authenticité.

En faisant des choix en harmonie avec qui nous sommes, nous créons un environnement personnel qui favorise notre croissance émotionnelle et mentale. Les résultats qui en découlent soutiennent une estime de soi renforcée, une meilleure gestion du stress et une vie personnelle qui reflète nos valeurs et aspirations les plus profondes.

Cette prise de conscience nous aide à vivre en harmonie avec nous-mêmes, à instaurer des limites saines pour préserver notre bien-être, et à prendre des mesures concrètes pour répondre à nos aspirations et désirs profonds, contribuant ainsi à une vie personnelle épanouissante et enrichissante.

En reconnaissant et en répondant à nos besoins personnels, nous construisons une fondation solide pour une vie riche de sens et de bonheur.

Dans la quête de transformer ou d'améliorer sa vie personnelle, il est essentiel de comprendre ses propres besoins et désirs. Reconnaître ce dont tu as besoin pour être véritablement heureuse dans ta vie est la première étape pour atteindre l’épanouissement personnel.

Voici quelques conseils pour t’aider à déterminer tes besoins personnels :

L'auto-réflexion : prends le temps de te plonger dans une auto-réflexion honnête. Identifie les expériences passées, les schémas récurrents, les succès et les échecs dans ta vie.

Essaye de comprendre ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné. Pose-toi des questions sur les aspects qui t’ont apporté du bonheur, ainsi que sur ceux qui ont engendré des frustrations. Qu’est-ce qui te rend heureuse et surtout, qu’est-ce qui ne te rend pas heureuse.

Écoute tes émotions : tes émotions peuvent être de précieux guides pour comprendre tes besoins personnels.

Sois attentif à ce que tu ressens lorsque tu interagis avec d'autres personnes, lorsque tu fais des activités, etc. Les moments de joie, de tristesse, d'excitation ou d'anxiété peuvent révéler des aspects importants de tes besoins émotionnels.

Besoins – domaine de vie personnelle



Exercice à faire

Voici l'exercice que je te propose de faire. À partir des dix **valeurs identifiées** dans ton domaine de vie personnelle, choisis en cinq que tu devras trouver des actions que tu dois entreprendre afin de respecter tes valeurs profondes.

Valeur	Apprentissage
Pourquoi c'est important ?	L'apprentissage est important pour moi, car je veux continuer de m'outiller pour aider mes clientes, apprendre de nouvelles techniques pour permettre à mes clientes d'être heureuses en amour.
Actions à poser	• J'ai besoin de m'inscrire à de la formation en ligne • J'ai besoin d'avoir du temps pour lire mes livres en tranquillité • J'ai besoin d'être entouré de gens qui vont me permettre d'apprendre

Sentiment de satisfaction :

Lorsque tu réponds à tes besoins personnels, tu ressens un sentiment de satisfaction profond. Tu te sens comblée, épanouie et en harmonie avec toi-même.



Les besoins – domaine de vie personnelle

Mes " TOP " 5 valeurs profondes

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Qu'est-ce qui est important pour moi, qui est non négotiable...

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

Quelles actions dois-je entreprendre afin de respecter mes valeurs profondes...

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

JOUR #11

Les besoins – domaine de vie amoureuse

Comprendre ses besoins dans le domaine de la vie amoureuse revêt une importance capitale pour être heureuse et épanouie en amour. Les besoins amoureux sont les fondements de notre bien-être émotionnel au sein d'une relation.

En identifiant ces besoins, nous pouvons communiquer nos attentes clairement, créer un équilibre émotionnel, préserver notre estime de soi et renforcer la connexion avec notre partenaire.

Cette compréhension envers nos besoins favorise une croissance personnelle harmonieuse, mais nous apporte aussi une compréhension envers les besoins de notre conjoint. En somme, être dans une relation amoureuse où les deux individus ont appris à connaître et exprimer leurs besoins et se responsabiliser face à ceux-ci, créer un espace dans lequel le bonheur et l'intimité sont cultivés avec compréhension et respect.

Exercice à faire

Voici l'exercice que je te propose de faire. À partir des dix valeurs identifiées dans ton domaine de vie amoureuse, choisis en cinq que tu devras trouver des actions que tu dois entreprendre afin de respecter tes valeurs profondes.

Voici un exemple :

Valeur	*Intimité*
Pourquoi c'est important ?	*C'est important pour moi d'avoir un lien d'intimité avec mon conjoint pour me sentir proche et connecté avec lui.*
Actions à poser	• *J'ai besoin d'avoir des moments seuls avec mon conjoint* • *J'ai besoin d'avoir une bonne communication pour bien échanger nos besoins, désirs et attentes* • *J'ai besoins de planifier des soirées spéciales pour créer des moments d'intimité*

Les besoins – domaine de vie amoureuse



Mes " TOP " 5 valeurs profondes

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Qu'est-ce qui est important pour moi, qui est non négotiable...

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

Quelles actions dois-je entreprendre afin de respecter mes valeurs profondes...

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

JOUR #12

Les besoins – domaine de vie familiale

Aujourd'hui, nous allons explorer les besoins dans le domaine de la vie familiale. Comme tous les autres besoins, ceux-ci sont importants pour construire de belles relations familiales. Les besoins familiaux sont les éléments essentiels qui contribuent à notre bien-être émotionnel et à notre sentiment d'appartenance.

En identifiant ces besoins, nous pouvons établir des limites saines, créer une communication ouverte et respectueuse, et maintenir des relations familiales basées sur la compréhension mutuelle.

Cette connaissance approfondie favorise un climat familial harmonieux, où chacun se sent écouté, respecté et valorisé, contribuant ainsi à un lien familial solide et nourrissant.

Exercice à faire

Voici l'exercice que je te propose de faire. À partir des dix valeurs identifiées dans ton domaine de vie familiale, choisis en cinq que tu devras trouver des actions que tu dois entreprendre afin de respecter tes valeurs profondes.

Voici un exemple :

Valeur	*Proximité*
Pourquoi c'est important ?	*C'est important pour moi d'avoir un lien d'intimité avec mon conjoint pour me sentir proche et connecté avec lui.*
Actions à poser	• *J'ai besoin d'avoir des moments seuls avec mon conjoint* • *J'ai besoin d'avoir une bonne communication pour bien échanger nos besoins, désirs et attentes* • *J'ai besoins de planifier des soirées spéciales pour créer des moments d'intimité*

Les besoins – domaine de vie familiale



Mes " TOP " 5 valeurs profondes

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Qu'est-ce qui est important pour moi, qui est non négotiable...

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

Quelles actions dois-je entreprendre afin de respecter mes valeurs profondes...

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

JOUR #13

Les besoins – domaine de vie sociale

Comprendre ses besoins dans le domaine de la vie sociale est d'une importance capitale pour cultiver des relations harmonieuses et enrichissantes.

Les besoins sociaux sont les fondations de notre bien-être émotionnel au sein de nos interactions avec les autres.

En identifiant clairement ce dont tu as besoin dans tes interactions avec les autres, tu peux établir des relations plus profondes et plus satisfaisantes. Cela permet une communication plus ouverte et authentique, favorise des liens plus solides avec des personnes partageant tes intérêts similaires, et crée un environnement où tu te sens comprise et soutenue.

Exercice à faire

Voici l'exercice que je te propose de faire. À partir des dix valeurs identifiées dans ton domaine de vie sociale, choisis en cinq que tu devras trouver des actions que tu dois entreprendre afin de respecter tes valeurs profondes.

Voici un exemple :

Valeur	*Plaisir*
Pourquoi c'est important ?	*C'est important pour moi d'avoir du plaisir lorsque je suis entre amis(es). J'accorde beaucoup d'importance à mes liens d'amitié et je mets les efforts pour créer des liens profonds.*
Actions à poser	• *J'ai besoin de rester en contact régulièrement avec mes amis(es).* • *J'ai besoin de planifier des soirées, des soupers et activités avec eux.* • *J'ai besoin d'avoir un sentiment d'appartenance avec mes amis(es).*

Les besoins – domaine de vie sociale



Mes " TOP " 5 valeurs profondes

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Qu'est-ce qui est important pour moi, qui est non négotiable...

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

Quelles actions dois-je entreprendre afin de respecter mes valeurs profondes...

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

JOUR #14

Les besoins – domaine de vie professionnelle

La prise de conscience de ses besoins dans le domaine de la vie professionnelle est essentielle pour cultiver une carrière épanouissante et alignée.

Identifier ses besoins permet de choisir des chemins professionnels qui correspondent à nos aspirations profondes, de maintenir un équilibre entre travail et vie personnelle, et de favoriser une satisfaction continue.

En reconnaissant nos besoins professionnels tels que la créativité, la collaboration ou l'autonomie, nous pouvons établir des objectifs plus clairs, rechercher des opportunités qui nous ressemblent et créer un environnement de travail propice à notre épanouissement.

Exercice à faire

Voici l'exercice que je te propose de faire. À partir des dix valeurs identifiées dans ton domaine de vie professionnelle, choisis en cinq que tu devras trouver des actions que tu dois entreprendre afin de respecter tes valeurs profondes.

Voici un exemple :

Valeur	*Créativité*
Pourquoi c'est important ?	*C'est important pour moi d'avoir la flexibilité de la créativité dans mon travail. Je veux créer des documents de travail, des programmes, etc.*
Actions à poser	• *J'ai besoin de rester en contact avec ma créativité et trouver un emploi qui me permet la liberté de créer.* • *J'ai besoin de suivre de la formation pour rester à jour avec les tendances graphiques.* • *J'ai besoin de me trouver des petits contrats de travail pour exploiter ma créativité.*

Les besoins – domaine de vie professionnelle



Mes " TOP " 5 valeurs profondes

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Qu'est-ce qui est important pour moi, qui est non négotiable...

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

C'est important pour moi de ... _____

Quelles actions dois-je entreprendre afin de respecter mes valeurs profondes...

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

Besoin de... _____

L'ÉQUILIBRE DE VIE

l'art subtil de se créer et vivre une vie heureuse



ÉQUILIBRE DE VIE

Bien-être, bonheur et satisfaction trouvent leur harmonie dans l'équilibre subtil de chaque instant de notre vie.

JOUR #15

L'équilibre de vie

L'AMOUR ce sentiment magnifique qui peut transformer nos vies de manière profonde et significative, est une aventure complexe et gratifiante. Cependant, dans la quête de l'amour et du lien intime, il est facile de se perdre dans les tourbillons des émotions et des responsabilités. C'est pourquoi il est essentiel de garder à l'esprit l'importance cruciale de se créer un équilibre de vie satisfaisant pour nous permettre d'être heureuses et épanouies dans tous les domaines de notre vie.



"L'équilibre n'est pas quelque chose que vous atteignez un jour et que vous conservez. C'est une chose à rechercher et à maintenir constamment." - Sheryl Sandberg

Les différents rôles de vie

Chaque individu est comme un artiste talentueux qui interprète plusieurs rôles sur la scène complexe de la vie. En tant que femmes, nous jonglons avec diverses identités – celle de la partenaire, de la mère, de la professionnelle, de l'amie, et bien plus encore. Ces rôles ne sont pas seulement des étiquettes, mais des dimensions essentielles qui ajoutent de la profondeur et de la richesse à notre existence.

En honorant chaque rôle et en leur allouant une part équitable de notre temps et de notre énergie, nous prévenons l'épuisement, renforçons nos relations et entretenons une connexion profonde avec nous-mêmes.

Cet équilibre subtil nous permet de puiser dans la diversité de nos rôles pour créer une symphonie harmonieuse où chaque note contribue à l'ensemble, façonnant ainsi une vie qui reflète notre plénitude et notre capacité à prospérer dans tous les aspects de notre existence.



L'équilibre de vie



Reconnaître et équilibrer nos différents rôles dans la vie revêt une importance capitale pour cultiver un équilibre à la fois satisfaisant et épanouissant. Chacun de ces rôles représente une facette unique de notre identité et apporte son lot d'obligations, de défis et d'épanouissement.

Voici une description de l'importance de cette reconnaissance :

Source d'épanouissement : Chaque rôle que tu joues est une source d'épanouissement unique. Reconnaître ces différentes facettes te permet de puiser dans des sources variées de satisfaction, créativité et accomplissement. Lorsque tu t'investis dans tes différents rôles, tu apprends à les nourrir de différentes manières tout en contribuant ainsi à ton bien-être global.

Prévention de l'épuisement : T'investir de manière excessive dans un seul rôle peut mener à l'épuisement et au déséquilibre. En reconnaissant tes multiples rôles, tu es mieux équipée pour répartir tes énergies de manière équilibrée. Cela aide à éviter la fatigue émotionnelle et physique, préservant ainsi sa vitalité et sa résilience.

Épanouissement relationnel : Tes rôles entrelacés ont des répercussions sur tes relations avec les autres. En comprenant tes engagements envers ton partenaire, tes amis, ta famille et tes collègues, tu te permets de cultiver des liens harmonieux. L'équilibre des rôles permet d'offrir de l'attention et du temps de qualité à chaque relation, renforçant ainsi les liens qui sont importants pour toi.

Exploration de l'identité : Tes rôles t’offrent une plateforme pour explorer différentes facettes de ton identité. Chaque rôle révèle un aspect unique de qui tu es, contribuant ainsi à ton développement personnel. En reconnaissant ces différentes identités, tu embrasses la complexité de ton être et tu t’ouvres à la croissance continue.

Harmonie intérieure : L'équilibre des rôles dans la vie crée une harmonie intérieure qui se reflète dans ton bien-être émotionnel et mental. Lorsque chaque rôle est honoré et nourri, tu ressentiras un sentiment de plénitude et de satisfaction, renforçant ta confiance et ta positivité.

Reconnaître et équilibrer tes différents rôles dans la vie est un acte d'amour envers toi-même et envers ceux qui t'entourent. C'est la clé pour cultiver une vie épanouissante, où chaque aspect de ton identité contribue à un tableau vivant et dynamique. En honorant tes rôles, tu tisses un tapis coloré d'expériences et de relations, créant une existence qui reflète la beauté de la diversité et l'harmonie de l'équilibre.

Dans les prochains jours, nous allons découvrir comment tu peux créer et garder un équilibre satisfaisant dans tous tes différents domaines de vie.

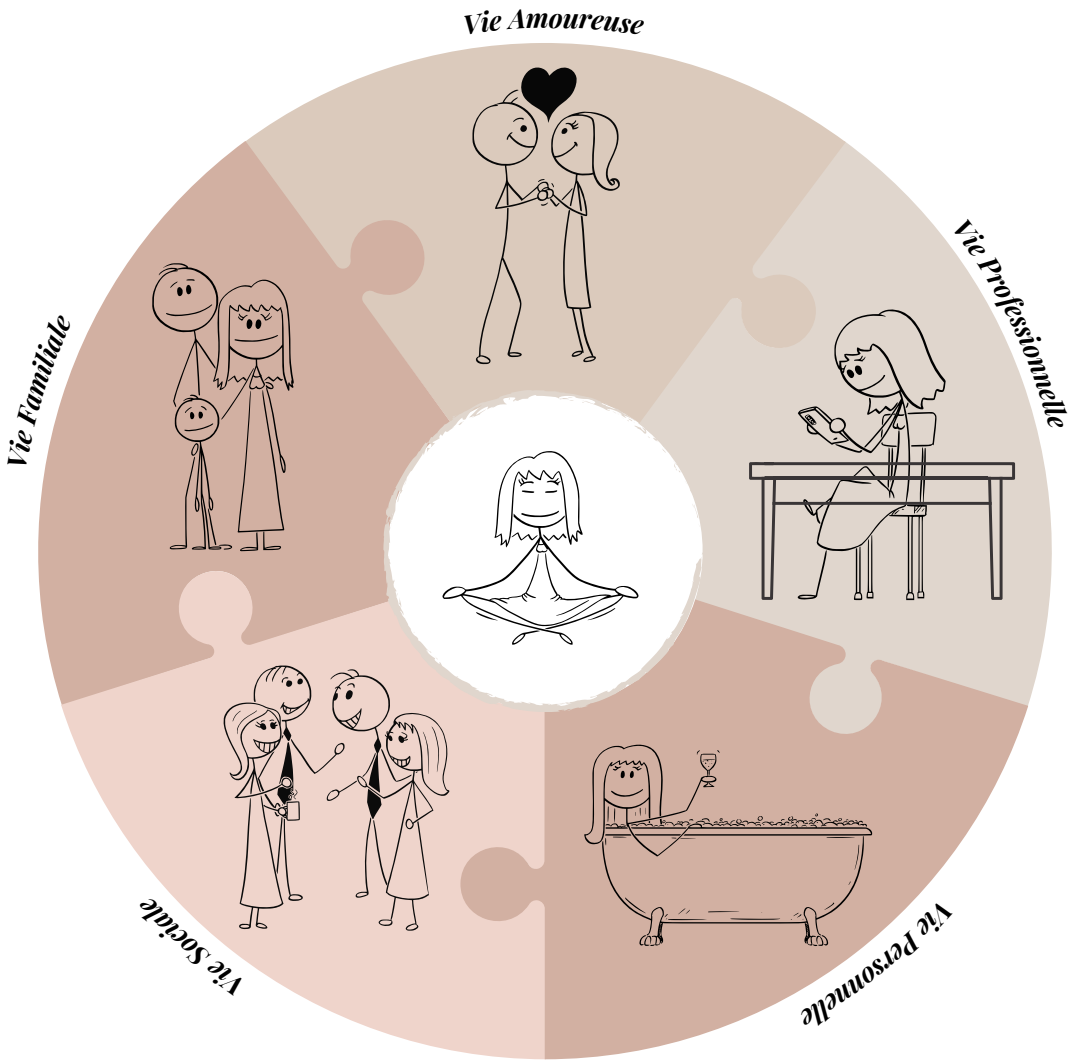
L'équilibre de vie

Cartographie de soi : explorer et équilibrer les rôles de vie

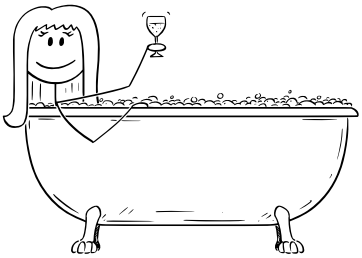
Exercice à faire : identifier tes différents rôles de vie dans tous tes domaines

Pour cet exercice, je t'invite à explorer en profondeur les différents rôles que tu joues dans chaque domaine de ta vie. En identifiant les rôles, ça te permettra de cartographier ton identité multidimensionnelle et de visualiser comment chaque rôle s'insère dans les différents domaines de ta vie.

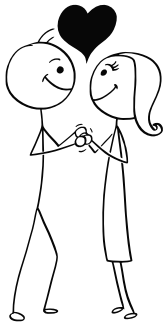
Cet exercice va aussi t'aider à mieux comprendre où tu investis ton temps et ton énergie, ainsi qu'à créer un plan pour maintenir un équilibre de vie plus satisfaisant et épanouissant.



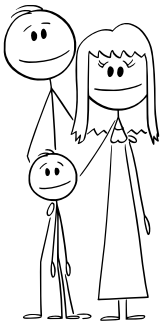
Tous mes rôles dans mon domaine de vie personnelle



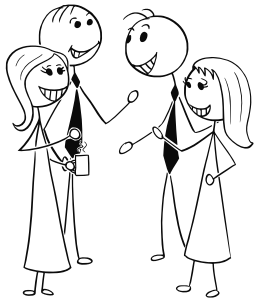
Tous mes rôles dans mon domaine de vie amoureuse



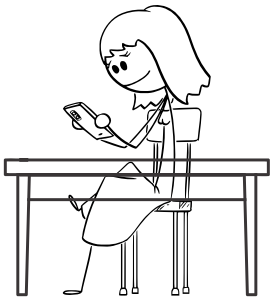
Tous mes rôles dans mon domaine de vie familiale



Tous mes rôles dans mon domaine de vie sociale



Tous mes rôles dans mon domaine de vie professionnelle



JOUR #16

Équilibrer les rôles

Loin de rechercher une répartition rigide et uniforme de notre temps entre différents domaines de vie, l'équilibre véritable réside dans la capacité à jongler habilement entre nos multiples rôles avec souplesse et intention.

La réalité de nos vies modernes implique des fluctuations constantes, des défis inattendus et des moments d'intensité variable dans chaque domaine. En essayant de maintenir un pourcentage identique dans chaque domaine, nous risquons de sacrifier la qualité de notre engagement, devenir esclaves de chiffres abstraits plutôt que de maîtres de nos vies épanouissantes.

C'est pourquoi il est plus profondément significatif de se concentrer sur la qualité de notre présence et de notre investissement dans chaque rôle. Prendre le temps de réellement se connecter avec nos proches, de s'engager pleinement dans nos projets professionnels, de s'adonner à nos passions personnelles, et d'accorder des moments de repos et de recharge – c'est là que l'équilibre prend forme.

Rappelle-toi que l'équilibre de vie est un état d'esprit autant qu'une distribution de temps. Il s'agit de développer la conscience nécessaire pour ajuster tes priorités en fonction des besoins changeants, tout en maintenant une réflexion constante sur la manière dont chaque rôle contribue à ton bien-être global.

C'est dans cet équilibre dynamique que tu vas trouver la clé pour naviguer avec succès à travers tes différents rôles que tu as et vivre une vie en harmonie.

Exercice à faire

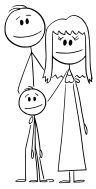
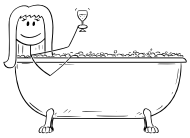
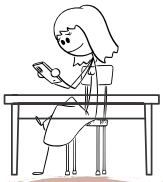
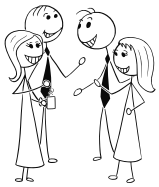
Débutons avec un fait : une semaine comporte 168 heures (7 jours x 24 heures/jour). Lorsqu'on retranche le temps consacré au sommeil (7 à 8 heures par jour) et à l'hygiène personnelle, nous disposons d'une centaine d'heures, soit environ 14 heures par jour que l'on peut répartir dans les cinq domaines: le travail, le couple, la famille, la vie sociale et personnelle.

Évalue sommairement combien de temps (nombre d'heures pour un total de 100) que tu consacres présentement en moyenne à chacun de ces cinq domaines au cours d'une semaine de sept jours.

Le nombre d'heures te donne automatiquement le pourcentage de temps alloué à chaque semaine.

Par exemple : 10 heures dans un domaine sur 100 au total = 10% du temps consacré à ce domaine de façon hebdomadaire.

Calcule le nombre d'heures par jour que tu consacres à chaque domaine

Familiale	*Personnelle*	*Professionnelle*	*Amoureuse*	*Sociale*
				
Maman	Être	Entrepreneure	Conjointe	Amie/soeur
_____	_____	_____	_____	_____

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10

Le % du rôle occupé dans une journée.



- *L'équilibre n'est pas d'avoir 20% dans chaque domaine de vie.*
- *Ce n'est pas important d'être à 100% du temps dans tous les différents rôles de vie. L'important, c'est d'être consciente dans quel rôle vous êtes pour être 100% présente.*

DEUX VOIX, UNE MÉLODIE

trouver
l'harmonie dans
la vie à deux



"Dans le vaste théâtre de la vie, former une équipe à deux, c'est écrire ensemble une histoire où chaque jour devient une scène d'amour, de croissance et de complicité."

JOUR #17

La Vision Commune

La création d'une vision commune équivaut à sculpter vos rêves individuels dans le marbre du futur que vous construisez main dans la main.

Dans le voyage de l'amour et d'une vie à deux, il existe un trésor souvent inconnu, négligé et même ignoré, mais être consciente de l'existence d'un tel trésor est d'une importance capitale : **la création d'une vision commune pour l'avenir de la relation.**

Imagine la vision comme étant la boussole qui guide ta relation vers des eaux calmes et florissantes. Tout comme un navire navigue en ayant une destination en tête, une relation de couple prospère se construit solidement grâce à une vision commune partagée. C'est cette vision qui donne une direction à tes aspirations, aligne tes rêves et renforce le lien qui vous unit.

L'importance de la vision commune

Imaginons un instant que ta relation soit comme un voyage. Comme pour toute aventure, il est important de savoir où vous voulez aller. En ayant une vision commune de votre destination, tu crées une base solide pour guider vos décisions, vos actions et vos priorités au sein de votre relation.

Voici quelques points pour souligner l'importance :

- **Alignement des objectifs :** en partageant vos rêves, vos aspirations et vos objectifs pour le futur, vous avez l'opportunité d'aligner vos attentes et vos désirs. Cela permet d'éviter les malentendus et les déceptions potentielles, tout en renforçant la compréhension mutuelle.

- **Renforcement de la connexion :** travailler ensemble sur une vision commune crée un sentiment de partenariat et de collaboration. Cela renforce la connexion émotionnelle entre vous et votre partenaire, en vous faisant sentir que vous évoluez ensemble vers quelque chose de significatif.

- **Motivation et engagement :** une vision claire et inspirante pour votre relation peut servir de moteur de motivation. Lorsque vous avez un objectif commun à atteindre, cela peut renforcer votre engagement à surmonter les défis et à investir dans votre croissance personnelle et relationnelle.

- **Flexibilité et adaptation :** bien sûr, la vie est imprévisible et les choses peuvent changer. Cependant, une vision commune vous donne un cadre flexible pour vous adapter aux circonstances changeantes tout en restant concentré sur l'essentiel de ce que vous voulez réaliser ensemble.

Qu’est-ce qu’une vision commune amoureuse ?

Une vision commune pour une vie amoureuse est une idée partagée, une image ou un ensemble d'objectifs que deux partenaires élaborent ensemble pour façonner leur relation et leur futur en harmonie. C'est une représentation de ce qu'ils souhaitent accomplir, expérimenter et créer ensemble tout au long de leur parcours amoureux.

Voici quelques éléments clés qui peuvent faire partie d'une vision commune pour une vie amoureuse :

Objectifs de vie : les partenaires identifient les objectifs personnels qu'ils aimeraient réaliser dans leur vie, tels que les carrières, les voyages, les loisirs, la famille, etc. Ils explorent comment ces objectifs individuels peuvent se compléter et s'aligner pour construire un avenir commun.

Valeurs partagées : les valeurs fondamentales qui sont importantes pour chaque partenaire et pour la relation sont mises en évidence. Une vision commune prend en compte ces valeurs et cherche à les incarner dans tous les aspects de la vie ensemble.

Engagements et étapes : la vision peut inclure des engagements spécifiques et des étapes pour atteindre les objectifs fixés. Cela peut concerner des aspects tels que la stabilité financière, la progression de la relation (comme l'engagement formel, le mariage, etc.), l'éducation des enfants ou d'autres projets.

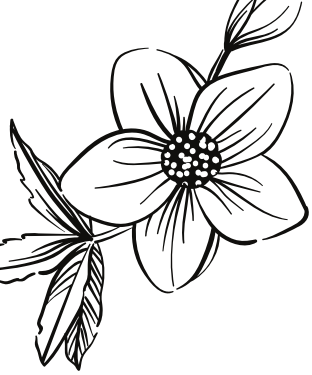
Mode de vie désiré : les partenaires imaginent le mode de vie qu'ils souhaitent mener ensemble. Cela peut englober des éléments tels que l'endroit où vivre, les loisirs partagés, les valeurs de la vie quotidienne, etc.

Soutien mutuel : une vision commune peut également exprimer l'engagement à se soutenir mutuellement dans la poursuite des objectifs individuels et collectifs. Cela renforce le sentiment de partenariat et de coopération.

Flexibilité et évolution : une vision commune n'est pas figée, elle peut évoluer au fil du temps. Les partenaires doivent être ouverts à la possibilité de réajuster leur vision en fonction des circonstances changeantes et de leur propre développement personnel.

Bonheur et épanouissement : au cœur de la vision commune se trouve le désir de vivre une vie heureuse et épanouissante ensemble. Cela inclut la recherche de moments de joie, de connexion profonde et de croissance continue en tant que couple.

Il est important de noter que la création d'une vision commune nécessite une communication ouverte, une écoute attentive et un respect mutuel. Les partenaires doivent être prêts à partager leurs rêves et à travailler ensemble pour les réaliser. Une vision commune peut servir de guide pour prendre des décisions importantes et pour rester concentrés sur l'essentiel tout au long du voyage amoureux.



Voici un exemple d'une vision commune pour une vie amoureuse

Vision commune pour une vie amoureuse : créer un avenir équilibré et aventureux

Nous, [Partenaire 1] et [Partenaire 2], sommes déterminés à construire un avenir épanouissant et significatif en tant que couple. Notre vision commune repose sur l'harmonie entre nos objectifs personnels et nos aspirations partagées. Ensemble, nous envisageons :

Épanouissement personnel : nous nous engageons à soutenir activement les aspirations personnelles de l'autre. [Partenaire 1] poursuivra son rêve de devenir artiste tout en [Partenaire 2] continuera sa carrière dans la médecine. Nous croyons que notre épanouissement individuel enrichira notre relation.

Voyages et exploration : nous désirons explorer le monde main dans la main. Nous avons pour objectif de visiter au moins un nouveau pays chaque année, ce qui nous permettra de créer des souvenirs inoubliables et de découvrir de nouvelles cultures ensemble.

Famille et engagement : nous avons la vision de fonder une famille aimante et équilibrée. Nous travaillerons à maintenir une communication ouverte et à créer un environnement dans lequel nos futurs enfants pourront s'épanouir tout en suivant leurs propres passions.

Engagement envers la santé : notre vision commune inclut la priorité accordée à notre santé physique et mentale. Nous nous engageons à mener un mode de vie actif et à soutenir mutuellement nos objectifs de bien-être.

Partage d'expériences artistiques : en tant qu'artistes, nous souhaitons collaborer sur des projets artistiques uniques qui reflètent notre connexion profonde. Nous explorerons des moyens de fusionner nos talents pour créer quelque chose de significatif ensemble.

Flexibilité et évolution : nous comprenons que la vie est pleine de défis et de changements. Notre vision commune est flexible et évolutive, nous permettant d'adapter nos objectifs en fonction des circonstances tout en restant fidèles à nos valeurs et à notre engagement mutuel.

Nous nous engageons à travailler en partenariat pour réaliser cette vision. Nous investirons dans notre relation en continuant à communiquer ouvertement, à écouter activement et à célébrer nos réalisations, grandes et petites. En poursuivant cette vision commune, nous aspirons à une vie amoureuse équilibrée, épanouissante et pleine d'aventures.

[Signature de Partenaire 1] _____
[Signature de Partenaire 2] _____
[Date] _____



Exercice à faire

Maintenant, c'est à ton tour de créer ta vision commune pour ta vie amoureuse.

Ma/Notre vision commune pour une vie amoureuse

[Signature] _____
[Signature] _____
[Date] _____

JOUR #18

Rester soi-même dans la relation

Il arrive parfois, lorsqu'une personne entre dans une relation, de vouloir impressionner l'autre personne et de chercher à créer une image qui correspond à ce que nous pensons qu'elle pourrait aimer. Cependant, à long terme, maintenir cette façade peut devenir épuisant et peut nuire à la véritable connexion que l'on partage avec son partenaire.



Le véritable amour ne vous demande pas de changer, mais il vous encourage à grandir en restant fidèle à qui vous êtes." - Oprah Winfrey

Aujourd'hui, je souhaite discuter de l'importance fondamentale de rester authentique et fidèle à soi-même dans une relation amoureuse.

Les bienfaits pour la relation de rester soi-même

Rester fidèle à soi-même au sein d'une relation amoureuse apporte une multitude de bienfaits précieux. En embrassant ton authenticité, tu établis un lien profond basé sur la confiance, la compréhension et le respect mutuel. En partageant tes véritables pensées, émotions et intérêts, tu encourages une communication ouverte et honnête, renforçant ainsi la fondation de votre relation.

Cette approche honore ton identité individuelle, favorise une estime de soi solide et te permet de grandir ensemble tout en conservant ton unicité. Elle prévient également les frustrations résultant d'une dissimulation ou d'une inauthenticité, créant ainsi un espace dans lequel l'amour peut s'épanouir naturellement.

En restant vraie envers toi-même, tu crées un environnement où l'amour, le soutien et la croissance personnelle se fusionnent harmonieusement, donnant lieu à une relation épanouissante et durable.

> *Je ne chercherai jamais à te changer pour t'aimer, parce que je ne veux pas avoir à changer pour que tu m'aimes.*

Exemples de situations

Pour que tu puisses saisir complètement le concept de rester soi-même, je te donne quelques exemples de situations où nous pourrions ne pas agir comme nous-mêmes dans une relation amoureuse :

Masquer ses émotions : si tu caches tes réels sentiments pour éviter les conflits ou pour ne pas décevoir ton partenaire, tu pourrais ne pas agir authentiquement. Par exemple, dire que tout va bien alors que tu es en réalité malheureuse ou triste.

Changer ses intérêts : si tu abandonnes tes propres intérêts et passe-temps pour adopter ceux de ton partenaire, tu risques de ne pas être fidèle à toi-même. Par exemple, si tu arrêtes de faire du sport parce que ton partenaire n'aime pas ça, même si c'était une grande passion pour toi.

Adopter des opinions contraires : si tu évites de partager tes opinions réelles parce que tu crains que cela ne conduise à des désaccords, tu pourrais ne pas être honnête avec toi-même. Par exemple, prétendre être d'accord avec quelque chose alors que tu as une opinion différente.

Sacrifier ses besoins : si tu mets constamment les besoins de ton partenaire avant les tiens, au point de te négliger, tu pourrais perdre ton authenticité. Par exemple, renoncer à des opportunités personnelles pour répondre aux demandes constantes de ton partenaire.

Se conformer aux attentes : si tu agis d'une manière spécifique simplement parce que tu penses que c'est ce que ton partenaire attend de toi, tu pourrais compromettre ton authenticité. Par exemple, porter des vêtements ou agir d'une certaine manière pour correspondre à une image idéalisée.

Cacher ses faiblesses : si tu évites de montrer tes vulnérabilités par peur d'être jugée ou rejetée, tu pourrais ne pas être complètement toi-même. Par exemple, ne pas partager tes préoccupations ou tes inquiétudes de peur d'apparaître faible.

Fausser ses intentions : si tu modifies tes intentions et tes objectifs personnels pour qu'ils correspondent à ceux de ton partenaire, tu pourrais perdre ta propre direction de vie personnelle. Par exemple, changer de carrière pour satisfaire les attentes de ton partenaire plutôt que de suivre ta véritable passion.

Il est important de noter que les relations exigent des compromis et des ajustements, mais cela ne devrait pas se faire au détriment de ton authenticité et de ton bien-être. Reconnaître ces situations où tu pourrais ne pas agir comme toi-même est la première étape pour rétablir un équilibre sain et rester fidèle à ton identité dans une relation amoureuse.

Exercice à faire

L'exercice que je te suggère de faire maintenant est de réfléchir si tu as fait des compromis face à ton bonheur dans tes domaines de vie.

Est-ce que tu as fait des compromis face à certains de tes besoins ?

☐ oui ☐ non

Si oui, quels compromis as-tu fait ?

_____

_____

_____

Est-ce que tu as fait des compromis face à certaines de tes opinions ?

☐ oui ☐ non

Si oui, quels compromis as-tu fait ?

_____

_____

_____

Est-ce que tu as fait des compromis face à tes désirs ?

☐ oui ☐ non

Si oui, quels compromis as-tu fait ?

_____

_____

_____

Est-ce que tu as fait des compromis face à tes rêves ?

☐ oui ☐ non

Si oui, quels compromis as-tu fait ?

_____

_____

_____

JOUR #19

Cultiver l’amitié dans un couple



Permets-moi, aujourd'hui, de souligner à quel point cultiver une amitié solide au sein d'une relation amoureuse peut être bénéfique.

L'amour peut être passionnant et enivrant, mais c'est l'amitié qui constitue la base durable d'une belle relation d’amour. Imagine ton partenaire comme ton meilleur ami, celui avec qui tu partages tes rêves, tes craintes et tes joies les plus profondes. Une amitié authentique nourrit la communication ouverte, la confiance inébranlable et le respect mutuel, des éléments essentiels pour surmonter les défis de la vie à deux.

Lorsque tu cultives une amitié forte avec ton partenaire, tu développes une complicité qui dépasse au-delà les aspects romantiques. Vous vous soutenez mutuellement dans vos aspirations individuelles, tout en créant des souvenirs et des expériences communes qui renforcent votre lien.

En somme, investir dans cette amitié au sein de ta relation amoureuse peut jeter les bases d'une connexion profonde et durable, vous permettant de naviguer ensemble avec amour et compréhension à chaque étape de votre parcours amoureux.

L’amitié au cœur de la relation

L'amitié occupe une place fondamentale au sein d'une relation amoureuse épanouissante. Elle constitue le socle sur lequel se construit une intimité solide et durable. L'amitié dans un couple transcende les moments romantiques et passionnés, offrant une profonde connexion émotionnelle et intellectuelle. Elle implique une compréhension mutuelle, un soutien inconditionnel et la possibilité de partager des intérêts, des rires et des rêves.

En cultivant cette amitié, les partenaires établissent une base de confiance et de respect qui renforce leur lien, les aidant à naviguer avec succès à travers les hauts et les bas de la vie à deux.

L'amitié apporte un sentiment de sécurité émotionnelle, où chacun peut être authentique, sans crainte de jugement, et encourage une communication ouverte et honnête. En somme, l'amitié dans une relation amoureuse est un joyau précieux qui nourrit le cœur de la relation, créant un espace où l'amour, la complicité et la confiance prospèrent jour après jour.

Voici quelques exemples concrets de la manière dont tu peux cultiver l'amitié au sein de ta relation amoureuse :

Communication ouverte et sincère : prends le temps de discuter de tout, des sujets légers aux plus sérieux. Partage tes pensées, tes sentiments et tes préoccupations de manière honnête, sans crainte de jugement.

Partage d'intérêts communs : identifiez des activités que vous aimez tous les deux et engagez-vous régulièrement dans ces activités ensemble. Que ce soit cuisiner, faire du sport, regarder des films ou explorer de nouveaux endroits, ces expériences renforcent votre connexion.

Rire ensemble : ne sous-estimez pas le pouvoir du rire. Partagez des moments de légèreté et d'humour, car le rire peut renforcer le lien émotionnel et créer des souvenirs positifs.

Soutien mutuel : sois le principal partisan de votre partenaire. Encourage ses rêves, ses projets et aspirations, et sois-la pour lui en cas de difficultés.

Temps de qualité : accordez-vous du temps sans distractions pour vous concentrer l'un sur l'autre. Cela peut être aussi simple qu'une soirée à cuisiner ensemble ou une promenade main dans la main.

Apprentissage constant : continuez à apprendre l'un sur l'autre, même après des années de relation. Les gens évoluent, et prendre le temps de découvrir les nouvelles facettes de votre partenaire renforce votre lien.

Sorties et aventures : explorez de nouveaux endroits, essayez de nouvelles activités et créez des souvenirs excitants ensemble.

En cultivant ces habitudes, vous renforcez l'amitié au cœur de votre relation amoureuse, créant ainsi une base solide pour une connexion durable et épanouissante.

L'Exploration des intérêts communs

L'exercice que je te suggère de faire aujourd’hui est de dresser une liste de tes intérêts personnels, passions et loisirs ainsi qu’une liste des intérêts, passions et loisirs de ton partenaire.

Une fois les deux listes établies, identifie les domaines d'intérêt communs. Ensuite, sélectionne un ou deux intérêts que vous n'avez pas encore explorés ensemble, mais qui suscitent ta curiosité.

Cultiver l'amitié dans une vie amoureuse

Mes intérêts, passions, loisirs	Ses intérêts, passions, loisirs

Planifie des moments spécifiques pour partager et vivre ensembles ces activités. Que ce soit la cuisine, la randonnée, la danse, la peinture, la lecture ou toute autre passion, cette exploration commune crée des souvenirs partagés, renforce les liens et offre l'opportunité de découvrir de nouvelles facettes de l'autre.

L'exploration d'intérêts communs forge des liens tandis que le soutien inconditionnel témoigne d'une équipe unie. Des instants de qualité, exempts de distractions, nourrissent la connexion, tout comme le rire partagé qui construit des souvenirs positifs. Une écoute active et empathique favorise l'intimité émotionnelle, et le respect des différences consolide l'acceptation mutuelle.

En explorant de nouvelles aventures ensemble, vous alimentez l'excitation dans la relation. En résumé, en intégrant ces principes dans votre relation, vous tissez une amitié durable qui enrichit l'amour et la connexion qui vous unissent.

JOUR #20

Les limites dans une relation amoureuse



Dans le voyage complexe et merveilleux des relations amoureuses, l'établissement de limites saines joue un rôle essentiel pour cultiver une union épanouissante et respectueuse. Les limites ne sont pas des barrières destinées à diviser, mais plutôt des fondations solides qui permettent à une relation de s'épanouir dans le respect mutuel, la compréhension et l'amour véritable.

Établir des limites saines dans sa vie amoureuse

L'établissement de limites saines crée un cadre où chaque individu peut exprimer ses besoins, ses désirs et ses préoccupations sans craindre le jugement ou le rejet. Ces limites agissent comme des lignes directrices claires qui définissent le confort émotionnel et physique de chacun, tout en encourageant une communication ouverte et honnête.

Lorsque nous définissons nos limites, nous affirmons notre propre valeur au sein de la relation. Cela ne signifie pas être égoïste, mais plutôt être autonome et respecté. Les limites nous aident à équilibrer nos propres besoins avec ceux de notre partenaire, créant ainsi un terrain d'entente où les deux parties se sentent valorisées et prises en compte.

Des limites saines favorisent également le respect mutuel et la confiance. Quand nous comprenons et respectons les limites de notre partenaire, nous montrons notre engagement envers son bien-être émotionnel et physique. Cela crée un environnement où les inquiétudes peuvent être exprimées sans crainte de répercussions négatives, et où les problèmes peuvent être résolus avec maturité et compréhension.

En l'absence de limites claires, les relations risquent de glisser dans des schémas nuisibles. Le manque de respect des limites peut conduire à des frustrations, des malentendus et même à une détérioration de la confiance. En revanche, établir et respecter des limites saines permettent de prévenir les conflits inutiles, de renforcer la communication et de maintenir une connexion authentique.

En résumé, l'établissement de limites saines dans une relation amoureuse est un acte d'amour envers soi-même et envers son partenaire. C'est une démarche qui encourage le respect mutuel, la communication ouverte et la croissance personnelle.

En érigeant ces frontières bienveillantes, nous construisons un espace où l'amour peut s'épanouir sans entrave, où les préoccupations sont entendues et où les liens se renforcent avec le temps. Souvenons-nous toujours que des limites saines sont les piliers d'une relation amoureuse solide et épanouissante.



Voici 10 conseils comment imposer des limites de manière efficace

1. Comprend tes propres limites : avant de pouvoir les communiquer à ton partenaire, tu dois d'abord identifier tes propres limites. Prends du temps pour réfléchir à ce qui est important pour toi (tes valeurs et besoins), ce que tu acceptes et ce que tu ne tolères pas dans ta relation.

2. Communique ouvertement : une communication ouverte et honnête est essentielle. Trouve un moment calme pour parler à ton partenaire de tes limites. Utilise un langage respectueux et non accusatoire. Parle de tes sentiments et de tes besoins sans blâmer l'autre personne.

3. Sois spécifique : plutôt que de généraliser, soyez spécifique sur ce qui constitue une limite pour toi.. Par exemple, au lieu de dire "Tu ne m'accordes jamais assez de temps", dit "J'aimerais passer plus de temps de qualité ensemble".

4. Reste ferme : sois prête à défendre tes limites. Il se peut que ton partenaire ne comprenne pas immédiatement ou ne soit pas d'accord. Reste ferme dans ta position tout en continuant à être respectueuse.

5. Écoute également leur point de vue : une relation est un partenariat, donc il est important d'écouter également les besoins et les limites de ton partenaire. Trouve un équilibre qui convient aux deux parties.

6. Utilise le renforcement positif : récompense ton partenaire quand il respecte tes limites. Cela renforcera le comportement respectueux et encouragera une meilleure compréhension mutuelle. Exemple : lui dire votre satisfaction lorsque votre limite a été respectée.

7. Restez cohérente : une fois que tu as établi tes limites, tu dois les maintenir de manière cohérente. Cela montre que tu prends tes propres besoins au sérieux et renforce le respect mutuel.

8. Savoir quand dire non : sois prête à dire non si tes limites sont franchies. Si ton partenaire ne respecte pas tes limites de manière répétée ou délibérée, il est important de prendre des mesures pour protéger ton bien-être émotionnel.

9. Demande du soutien : si tu as du mal à faire respecter tes limites, n'hésite pas à demander du soutien à des amis, à ta famille ou à un professionnel (coach, thérapeute, etc.).

10. Évalue régulièrement : les besoins et les limites évoluent avec le temps. Prends régulièrement le temps d'évaluer comment tu te sens dans la relation et si tes limites doivent être ajustées.

JOUR #21

Élever ses standards

Tu es rendue au jour 21. Wow! Ton engagement est remarquable.

Maintenant que ça fait 21 jours que tu plonges en toi-même, découvrant ce qui te fait vibrer et ce qui te rend vraiment heureuse, voici la dernière étape, l'étape la plus importante. Tu ne dois jamais baisser tes standards.

C'est une étape énorme, car le bonheur que tu cherches à vivre, provient de tout ce que tu as appris sur toi, tes besoins, tes valeurs, etc. À présent que tu sais ce dont tu as besoin pour vivre une vie heureuse et épanouie, c'est à toi d'être la gardienne de ton bonheur.

Lorsque tu cèdes à la tentation de baisser tes standards, les conséquences peuvent être profondément nuisibles pour ta vie personnelle et amoureuse. En abaissant la barre de ce que tu acceptes et attends d'une relation, tu risques de te retrouver dans des situations où tu te sens sous-estimée, négligée et non valorisée.

De plus, en acceptant moins que ce que tu mérites, tu ouvres la porte à une vie en déséquilibre où tes besoins et désirs peuvent être mis de côté au profit des autres. Les relations qui existent avec des standards réduits sont souvent empreintes de tensions, de frustrations et d'un manque d'épanouissement.

Alors, maintenant que tu as une bonne connaissance de qui tu es et ce dont tu as besoin pour être heureuse, c'est à toi de jouer et de gagner au grand jeu de la vie… être heureuse.

Les bénéfices de respecter ses standards de vie

Respecter ses standards de vie a des résultats profondément gratifiants. En élevant et en maintenant tes critères, tu ouvres la voie à des relations et des expériences qui t'enrichissent réellement. Tu te retrouves entourée de personnes qui te respectent, qui t'apprécient et te soutiennent dans tes aspirations.

Ta confiance en toi se renforce alors que tu réalises que tu mérites ce que tu as choisi pour toi. Les moments de bonheur et d'épanouissement deviennent plus fréquents, et tu établis une harmonie entre ta vie personnelle et amoureuse.

En respectant tes standards, tu prends le contrôle de ta propre satisfaction et de ton bonheur, façonnant ainsi une réalité où tu es au centre d'une relation et d'une vie qui t'épanouissent à tous les niveaux.

Élever ses standards



Voici une liste concise de conseils sur la façon d'élever ses standards dans la vie personnelle et amoureuse :

- **Identifie tes valeurs fondamentales :** Comprendre ce qui est vraiment important pour toi te permettra de fixer des standards en accord avec tes convictions.
- **Définis tes critères non négociables :** établis les éléments essentiels que tu attends dans tes relations et ta vie en général.
- **Connais tes limites :** sois consciente de ce que tu es prêt(e) à accepter et de ce que tu ne tolères pas, que ce soit dans le comportement des autres ou dans les situations.
- **Travaille sur ton estime de toi :** développe une confiance en toi solide pour être en mesure de rechercher ce qui te convient vraiment.
- **Apprends à dire non :** ne t'engage pas dans des relations ou des situations qui ne correspondent pas à tes standards, même si cela signifie refuser certaines choses.
- **Communique tes attentes :** sois transparente sur tes besoins et tes attentes avec les personnes que tu fréquentes pour établir des bases claires.
- **Évalue constamment :** réfléchis régulièrement à tes relations et à ta vie pour t'assurer qu'elles correspondent toujours à tes standards.
- **Fais confiance à ton intuition :** si quelque chose ne semble pas correct, fais confiance à ton instinct et ne compromets pas tes standards.
- **Évite les compromis majeurs :** ne renonce pas à tes besoins et à tes valeurs fondamentales pour satisfaire quelqu'un d'autre.
- **Priorise ton bonheur :** garde à l'esprit que ta propre satisfaction et ton bien-être sont primordiaux dans chaque relation.

Mots de fin

WOW ! Tu es rendue à la fin…

Félicitations pour avoir complété ces 21 jours de transformation et de découverte de soi. J'espère que tu es fière et satisfaite de ton engagement envers ton propre bonheur pour contribuer le meilleur de toi dans ta vie amoureuse. Bravo…

Ce parcours n'était pas seulement une série de jours d'exercices et réflexions, mais une aventure intérieure qui t'a conduite à une meilleure compréhension de toi-même et de ce qui est important pour toi dans ta vie personnelle, amoureuse et les autres domaines.

En choisissant d'investir en toi-même, tu as posé la première pierre de la construction d'une relation plus profonde et plus significative. Chacune de tes réflexions, de tes actions et de tes moments de croissance personnelle ont contribué à façonner ton chemin vers un amour authentique et épanouissant.

Rappelle-toi, tu mérites un amour qui est en harmonie avec tes valeurs, tes besoins, tes rêves et tes aspirations. Tu as le pouvoir de définir ton propre bonheur et de créer une vie amoureuse qui te comble et te rend heureuse.
Continue à faire briller cette lumière intérieure qui guide tes pas vers des relations qui t'apportent joie, amour et épanouissement.

Alors que tu clôtures ce chapitre de 21 jours, j'espère que tu vas continuer à cultiver ton amour de soi, à affirmer tes besoins avec confiance et à poursuivre ton voyage vers une vie amoureuse épanouissante. Souviens-toi que l'amour authentique commence d'abord par l'amour que tu portes en toi.

Je t'encourage à continuer de grandir, de rêver et d'aimer avec une ouverture d'esprit et un cœur rempli de compassion. Ton engagement envers ton bonheur est une inspiration pour tous celles et ceux qui croiseront ton chemin.

Avec toute mon admiration et mes vœux sincères pour ton bonheur,

Lisette xx

Coach en réussites amoureuses *pour femmes!*



LISETTE DOUCET
COACH EN RÉUSSITES AMOUREUSES

lisette@lisettedoucet.ca
lisettedoucet.ca

Pour du contenu gratuit,
suivez-moi sur mes différentes plateformes.