

Résumé de la soirée Parcours Couples 65 - du lundi 16 octobre 2017

MIEUX SE CONNAÎTRE "POUR MIEUX S'AIMER (SOI, L'AUTRE, LES AUTRES)

Chers couples, nous vous avons trouvé formidables !!! Quelle soirée !

Il est certain que ce sujet peut être inconfortable... Nous souhaitons élargir nos horizons ! Voir grand ! Grandir ensemble !

Merci d'être ce que vous êtes !

Voici les grandes lignes de la soirée, si vous vous sentez de replonger, poursuivre, approfondir !

Nous sommes aussi à votre disposition pour éventuellement répondre à des questions simples ! Nous pouvons approfondir le sujet quand vous voulez en off du parcours autour d'un verre, d'un dîner, chez vous, chez nous...

POURQUOI TRAVAILLER SUR SOI ?

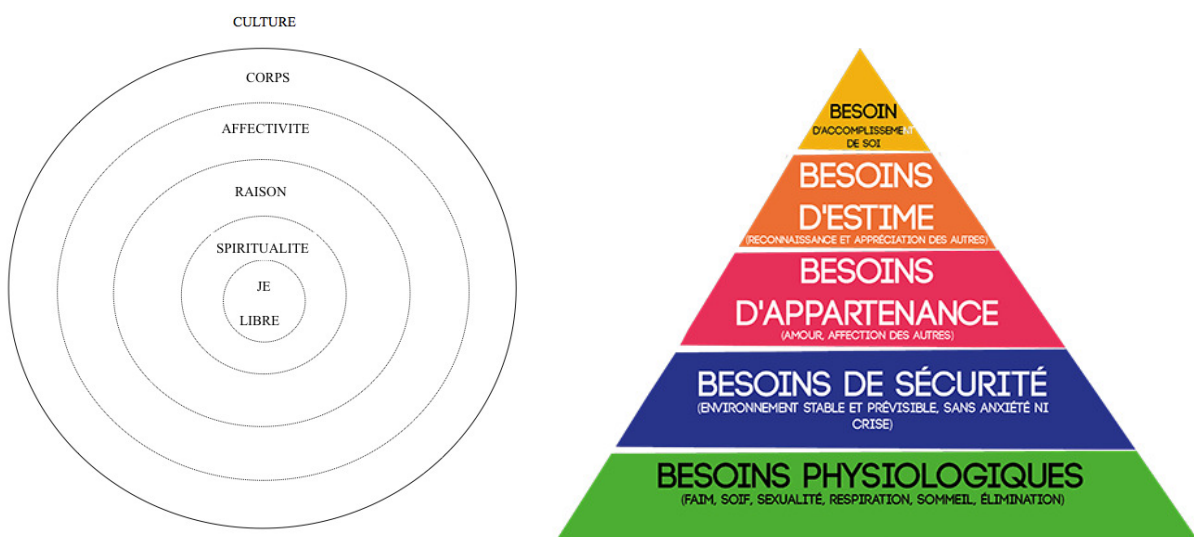
Quand on sait que la connaissance de soi est « une mer sans limites », un travail de vie pour tenter de se connaître dans ses changements perpétuels, on peut se poser la question de l'intérêt de ce sujet... **D'autant plus que nous sommes là pour notre couple... Le couple... Formé de deux personnes issues de 2 planètes différentes, chacune d'horizons différents, chargée de son histoire, sa famille, son éducation... le couple est une association complexe.** Pour améliorer la qualité relationnelle dans notre couple, on doit inévitablement passer par la case « Je vais à la rencontre de moi-même pour mieux me connaître » ne serait-ce que pour avoir un minimum à « présenter » à l'autre. Bonne nouvelle, la connaissance de soi nous mène à la paix intérieure et par ricochet à la paix extérieure.... En recherchant à devenir meilleur. Il y a toujours une partie de moi-même que je peux améliorer. Je peux toujours améliorer ma communication, mon calme, le respect que je vais générer, l'amour que je peux porter envers les autres, le talent que je peux développer et offrir au monde.

Il y a toujours quelque chose à faire progresser dans votre vie. Si vous êtes dans une période où vous vous dites, c'est bon, j'ai tout, j'ai tout appris, je n'ai pas besoin de progresser, je n'ai pas besoin de m'améliorer, la vie devient très ennuyante !

JE SUIS UN MIRACLE !

Ne cessez jamais de croître. Oscar Wilde disait « soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris ». Vous êtes unique, vous êtes extraordinaire, vous êtes fantastique. Vous êtes né comme ça ! Regardez votre corps ! Votre cœur bat plus de 100000 fois par jour et pompe plus de 6 000 litres de sang par jour, sans même que vous y pensiez ! Vos yeux distinguent plus de 10 millions de couleurs différentes. Vous pouvez ressentir des milliers d'émotions, vous permettant d'expérimenter la vie sous toutes ses formes. Votre cerveau est l'ordinateur le plus avancé du monde, votre système nerveux est automatique. Vous êtes déjà un miracle, vous êtes déjà extraordinaire, vous êtes déjà remplis de talents ! ça c'est acquis !

LES ZONES DE L'ÊTRE



De même que nous prenons soin de notre corps, il est essentiel de prendre soin de notre psychisme, de notre esprit, de notre âme ... Ne pas oublier de s'aimer soi-même...

Nous sommes des êtres spirituels et avons autant besoin d'amour que de nourriture...

Aujourd'hui est ce que toutes les dimensions sont épanouies ?

Est ce que je me sens bien, beau, belle, respecté, aimé ?

Ai-je une bonne estime de moi?

Est ce que mon champ social s'élargit, mes capacités intellectuelles se déploient,

Suis-je en accord avec mes valeurs, ai-je le sentiment de me réaliser ?

... Nous pouvons réapprendre l'art de la douceur, du sourire et de l'humilité : 3 signes visibles de notre authenticité retrouvée.

Pourquoi ne sommes nous pas authentiques (nous, mêmes, simples, vrais, heureux) ? Notre éducation, le regard et les mots reçus dans notre enfance (parents, éducateurs, école, religion, société,) nos expériences, rencontres... nous ont orientés, modelés et inévitablement blessés. Ces blessures, choses à régler, colères, casseroles, rêves, désirs non aboutis ne nous permettent pas de développer notre potentiel, de faire les bons choix, de nous voir tels que nous sommes...

LES CERCLES VERTUEUX

Par où démarrer ?

Beaucoup de possibilités... nous vous proposons 2 cercles vertueux :



Partir de nos talents : un talent est un don, une faculté, une capacité particulière, une habileté naturelle pour réussir en société ou dans une activité donnée. Nous sommes nés avec, nous en avons tous ! Le talent est une capacité facile à mobiliser, qui procure du plaisir et qui mène très souvent au succès. C'est un cadeau de Dieu ! Reste à découvrir quels sont nos talents... indice n°1 nous éprouvons réellement de la facilité, de la satisfaction, du plaisir en exerçant nos talents (ocytocine).

<http://www.etreproactif.com/comment-savoir-quels-talents-vous-avez-parce-que-vous-en-avez/>

1) Développer ses talents, c'est faire reculer ses limites.

- Nous avons alors davantage confiance en nous
- Nous devenons de plus en plus capables d'aider et d'aimer les autres.

- Nous devenons aussi plus aimable.
- Plus nous sommes souriant, ouvert et dévoué aux autres, plus nous recevons de la sympathie et de la reconnaissance.
- La reconnaissance boost la confiance en soi, dans ses qualités, ses compétences, à laquelle on ajoute le fait d'être en accord avec ses valeurs. Ce qui caractérise une belle estime de soi
- Qui permet de développer de nouveaux talents...

2) Partir d'un acte de volonté :

- ♦ Je décide d'être heureux
- ♦ Je deviens une personne souriante, positive, heureuse et pleinement épanouie dans ma vie...
- ♦ Je reçois régulièrement des compliments.
- ♦ Je rayonne de joie de vivre, et les gens aiment me côtoyer ...
- ♦ Je m'accomplir au niveau professionnel,
- ♦ je reçois régulièrement de nouvelles opportunités d'activités
- ♦ Je ressors grandi des expériences même douloureuses...
- ♦ Je deviens agréable, intéressant, doux, tendre, affectueux

- ♦ ma famille est fière de moi
- ♦ Je suis heureux

C'est un beau bon début ! Mais... la seule volonté ne suffit pas... un grain de sable dans le rouage... On ne peut poser cet acte de volonté de bonheur sans l'accompagner d'une vraie recherche de soi, une libération de son être profond...

QUI SUIS-JE ? RÔLE DU CONJOINT.

Nous avons vu nos zones, (profil), notre potentiel phénoménal, (possibilités+++), nos talents (cadeau) qui nous aident à trouver notre place et dépoussiérer nos croyances limitantes...

Nous sommes aussi bourrés de compétences, expertises, savoir faire, savoir être, nous avons un caractère, un tempérament, des qualités, des défauts, des vertus, des vices, des passions, des valeurs, expériences, une mémoire, une histoire, nous avons une personnalité unique faite de tout cela et nous en percevons mal les nuances... Se connaître vous permettra de mieux fonctionner avec vous même (développer de nouveaux talents, ...) et avec les autres, décrypter et comprendre ses réactions, ses émotions, ses attentes, ses envies, être au clair avec soi, les autres, gagner en liberté intérieure, apaiser les tensions, panser ses blessures, faire la paix avec soi et les autres... augmenter votre confiance en vous, vous engager, vous réaliser... bref retrouver votre nature profonde qui est d'être dans la joie (conséquence de la paix, la liberté, la vérité, la sécurité, authenticité, unité...).

Vous n'êtes pas seuls !!! Votre conjoint a un rôle à jouer dans votre apprentissage !

Notre conjoint est notre plus beau cadeau !!! Notre maître: il nous apprend comment changer !

La différence homme femme réside avant tout dans la différence universelle qui existe entre tous les êtres humains. On peut être hyper formé sur le sexe opposé, il va quand même falloir aller à la rencontre de l'Autre, son conjoint, unique, spécifique et C'est dans la relation qu'on peut faire le plus de découvertes sur nous mêmes. La relation de couple est le lieu de prédilection où resurgissent les blessures du passé (de l'enfance). Quand on entre en relation, on n'est pas vierge d'expériences relationnelles: (mère, père, frères, sœurs, camarades, éducateurs, amis...) les blessures coupent l'enthousiasme et la joie; nés dans une relation, blessés dans une relation, nous guérirons dans une relation ! Et notre conjoint est le mieux placé pour nous faire faire ce travail !

Que faut il faire concrètement ? Créez une relation de couple consciente ! Chacun de nous porte en soi une image inconsciente du partenaire « idéal » composée des attitudes et des traits positifs et négatifs des gens qui ont été importants pour nous depuis notre naissance, nous choisissons donc inconsciemment celui qui appuiera là où ça fait mal...et réciproquement, mais pas que... **en Progressant, s'améliorant et devenant meilleur pour lui plutôt que pour soi, nous nous guérissons mutuellement et retrouvons la joie initiale mais décuplée parce que partagée ! Vivre à deux c'est tout un art qui doit conduire à la joie de l'Amour !**

LIBÉRER LA JOIE

Moyens pour libérer la joie, aider à grandir, changer, guérir en couple:

- Les paroles valorisantes, positives, bienveillantes...
- La tendresse
- L'acceptation sereine des événements / conversion du regard
- La cohérence avec soi-même (sens qui corresponde à ses valeurs)
- Créer des liens, être en relation
- Agir, et non réagir, en sollicitant ses forces et ses talents.
- La volonté (trouver chaque jour sa joie quotidienne)
- Libérer l'enfant intérieur (s'amuser, vivre tout simplement!)
- Rester connecté à La Source (la joie est un don de l'Esprit Saint, « Que Ma joie soit en vous et que votre joie soit parfaite »

Les 10 commandements du couple

- ♦ Sur ton couple, tu te concentreras
- ♦ La routine, tu combattras
- ♦ De toi, tu t'occuperas
- ♦ Ton homme, Ta femme, tu valoriseras
- ♦ La télé, tu banniras
- ♦ L'humour, tu pratiqueras
- ♦ La flamme, tu attiseras
- ♦ Des projets, tu élaboreras
- ♦ Du quotidien, tu t'échapperas
- ♦ De patience, tu t'armeras

