

# Loveletter

## Printemps 2013

“ Trouver le véritable amour et le garder ”

Accompagnement & Ateliers par Delphine

[www.d-love-info.com](http://www.d-love-info.com)



Bonjour à toutes et tous !

Voici ma toute première «Loveletter», pour vous que l'Amour passionne et appelle. Le rythme auquel les suivantes vous seront envoyées s'imposera de lui-même, en fonction de ce que j'ai à partager avec vous ... et du temps dont je dispose.

Je suppose que vous êtes comme moi, un peu en manque de soleil et de chaleur en cette mi-Mai froide et humide (en tout cas dans le Sud-Ouest de la France).

Alors, quoi de mieux que des nouvelles, des infos, des astuces, des vidéos, des partages... sur l'Amour (au sens large) bien sûr ?

Alors, voilà, régalez-vous, prenez ce qui vous parle, faites circuler si vous voulez, et si vous ne désirez pas recevoir les Loveletters suivantes, aucun souci ! Il vous suffit de m'envoyer un email à [d.love333.info@gmail.com](mailto:d.love333.info@gmail.com)

Avec tout mon amour,

Delphine

### Un amour de coton

Saviez-vous que la culture du coton consomme énormément d'eau et ¼ des pesticides utilisés dans le monde alors qu'elle ne représente que 3% de sa surface cultivée ? Toutes les grandes marques et supermarchés (ou presque) ont une ligne de coton bio à prix démocratique. Alors cet été, vive le coton bio !

### Quelques conseils de printemps, début de la saison des amours...

Avec la belle saison, nous arrivons au moment de l'année où les occasions de rencontres avec de nouvelles têtes se multiplient : mariages, fêtes de toutes sortes, réunions, vacances...

Voilà quelques conseils pour les célibataires parmi vous (*surtout si vous l'êtes depuis un moment*) qui se sentent nerveux(ses) ou inquiets(tes) à chacune de ces occasions !

Tout d'abord : voyez cela sous l'angle d'«une sortie pour vous amuser», et non pas d'une occasion de trouver LA relation de vos rêves ! Ne vous inquiétez pas si la (ou les) personne rencontrée vous apprécie ou non, elle ne vous connaît pas de toute façon, elle ne voit qu'une infime partie de vous. Soyez simplement avec ces personnes, décontracté-e, sans vous soucier de si ces rencontres vont mener quelque part ou non. Vous êtes là pour vous détendre ! Et bien évidemment, avec cet état d'esprit, vous serez bien plus relax, bien plus naturel-le, bien plus attirant-e que bredouillant-e, tendu-e, embarrassé-e ! Vous passerez un bon moment et ceux qui vous découvriront aussi... et...qui sait ?



Autre conseil : n'en faites pas des tonnes ! On dit par exemple qu'il est important d'être à l'écoute de l'autre, de le laisser parler de lui/elle. C'est vrai. Mais si vous vous «forcez», ça se sent. La personne en face de vous sera mal à l'aise. Même chose si vous vous forcez à rire, à sourire, à être drôle.... Vous obtenez le résultat inverse. Et si toutes sortes de pensées parasites vous traversent la tête, laissez les passer, comme des nuages dans le ciel, et revenez à ce qui se passe, remettez-vous en présence de la personne en face de vous, (ou concentrez-vous sur le goût de votre nourriture ou boisson par exemple pour «revenir»).

Enfin : restez dans la légèreté lors des premières rencontres ! Ne vous lancez pas dans des confidences sur des aspects un peu trop personnels de votre vie (*drame, maladie, célibat depuis XX années, licenciement, etc*). Le temps approprié pour cela viendra si la rencontre se développe.

Pour terminer : ne déversez pas votre rancœur à propos de qui ou quoi que ce soit (*patron, ex, voisins...*), et restez modéré-e avec la boisson. Rien de tout cela ne peut donner un bon résultat !

### Quand l'Amour inspire des artistes exceptionnels !

Mon mari étant anglais, la seule télévision que nous regardons parfois est anglaise. Chaque année, il y a l'émission «Britain's Got Talent», un défilé d'artistes aux talents divers... Et parfois, quelques vraies pépites comme la troupe «Attraction», à voir absolument !

[www.youtube.com/watch?v=a4Fv98jttYA](http://www.youtube.com/watch?v=a4Fv98jttYA)

Et puis, parmi bien d'autres, ce jeune chanteur à la voix bouleversante (patientez jusqu'à 1,55 mns). RARE !

[www.youtube.com/watch?v=-xn9suJHD0Q](http://www.youtube.com/watch?v=-xn9suJHD0Q)

Enfin, toujours basée sur une histoire d'amour, (*qui tourne mal celle-là*), la performance stupéfiante d'une rockeuse à nulle autre pareille ! INSPIRANT !

[www.youtube.com/watch?v=qErKb09nePU](http://www.youtube.com/watch?v=qErKb09nePU)

**Il vous suffit de copier-coller ces liens dans Google.**

### Préservez votre sourire, gros atout séduction

Beaucoup d'hommes interrogés considèrent un sourire comme le meilleur des maquillages chez une femme...

3 conseils pour préserver le vôtre !

1. Attendez au moins 30 mns avant de brosser vos dents après le repas, le temps que leur email se réduise après avoir été temporairement amolli et rendu poreux par les acides alimentaires, sinon vous emportez l'email !
- 2 & 3. Evitez le coca cola à l'acidité désastreuse, bien pire que celle du citron, rongant votre email et rendant vos dents poreuses, jaunâtres ou grisâtres à la longue... et mangez des fraises, naturellement blanchissantes !

## Premier Atelier 1 «Préparer son cœur» de 2013 : WOW !

Les 10, 11, 12 Mai, le premier Atelier «Préparer son cœur» de l'année a eu lieu ! Toutes les participantes (*aucun homme cette fois-ci...*) sont reparties ravies, et poursuivent l'aventure en Juin avec l'Atelier 2 «Créer LA rencontre». Rires, larmes, partages, découvertes, transformations.... je suis touchée, une fois de plus, par la confiance qui m'est faite, et par la générosité de chacune. Voici le témoignage de 2 d'entre elles :

«*Bonjour Delphine, le voyage auquel tu nous as conviées est un révélateur sur nous-mêmes et notre destinée, la baguette de l'enchanteresse, de tous les possibles ou « c'est encore possible » a fait jaillir notre lumière intérieure. Oui, certes, mais dans la mesure où la passagère ou le passager se laisse guider par toi, avec si grande douceur, dans ses espaces intérieurs jusque-là non dévoilés. Je me suis jointe à cette traversée accompagnée d'autres âmes (je vous embrasse au passage), et te remercie pour ton don de guidance en eaux claires tout comme en eaux sombres et profondes. L'AMOUR au bout du voyage mérite bien un embarquement immédiat avec toi pour Capitaine. Quant à l'autre destination (Juin) : je signe, mon baluchon déjà bien plus léger qu'avant la première traversée. Je t'embrasse de toute mon affection et ma gratitude pour cet accompagnement hors du commun.*» Sylvie L.

«*C'est un très beau voyage que Delphine nous a proposé pendant ces trois jours, je ne connaissais pas l'itinéraire que nous allions emprunter, simplement j'avais choisi la destination finale... Merci Delphine de nous avoir accompagnées pendant ces trois jours, avec simplicité, délicatesse, douceur, beaucoup d'attention et de compréhension. Des grands moments de complicité, des émotions, des révélations ont jalonné ces 3 journées. Je me sens allégée de ce que j'ai eu la joie de libérer, et je repars avec des outils simples à utiliser et d'une efficacité déconcertante, étonnante et surtout indéniable ! C'est un véritable bonheur de se donner les moyens de ne plus être dupe de soi-même, et de se faire le cadeau de se libérer de ses croyances et d'un tas de petites choses inutiles....Plus que séduite par le premier voyage, je suis prête à partir pour le suivant et les belles surprises qu'il nous réserve.*» Isabelle V.

**Les autres témoignages pour cet Atelier ont été ajoutés sur mon site, pour ne pas prendre trop de place dans cette Loveletter.**



**Région BORDEAUX**

Préparer son cœur 5, 6, 7 Juillet + Créer LA rencontre 3, 4 Août

**Région PARIS**

Préparer son cœur 4, 5, 6 Octobre + Créer LA rencontre 23, 24 Novembre

Plus d'infos, de témoignages et 3 vidéos gratuites sur l'Amour : [www.d-love-info.com](http://www.d-love-info.com) / Contact Delphine : [d.love333.info@gmail.com](mailto:d.love333.info@gmail.com)

## Petits gestes d'amour au jardin, grandes satisfactions !

Les animaux sont d'excellents auxiliaires de jardin, permettent d'utiliser beaucoup moins de pesticides et ils sont un tel bonheur à observer ! Il est très facile de les encourager à s'installer ! Ci-dessous, quelques idées...

Tous, même les plus petits des insectes ont besoin d'eau : construisez un bassin, même modeste ou faites un point d'eau (*eau à changer souvent*) avec un bac, pot étanchéifié, une vasque... Suivant sa taille, vous attirerez libellules, insectes volants, oiseaux, abeilles. Les grenouilles et crapauds (*qui aiment les roseaux et iris pour s'y cacher*), gros consommateurs de mouches et moustiques, viendront s'installer. Bien sûr, il vous faudra bannir tout produit phytosanitaire car en tuant les uns, vous faites fuir les autres. (*Plus d'insectes = plus d'oiseaux / plus d'escargots = plus de hérissons par ex*).

Aménagez un tas de bois : abeilles charpentières, scarabées, coccinelles les adorent. Briques et bûches percées attireront insectes pollinisateurs (carabes, petites abeilles, guêpes solitaires). Des pots en argiles retournés et remplis de paille seront un nid parfait pour les perce-oreilles qui adorent les pucerons.

Un petit muret de pierres sèches sera parfait pour lézards et couleuvres, très utiles au jardin. Mulots, blettes, oiseaux cavernicoles en raffolent aussi, et les plus petites cavités abriteront escargots, insectes et araignées. Quant à un vieil abri ou une vieille grange, ils seront aimés des chauves-souris qui cherchent la fraîcheur et l'obscurité et des hirondelles pour leur nid. Une variété de haies à fleurs et à fruits apportent abri, possibilité de nidification aux oiseaux, et certaines attirent de ravissants papillons pollinisateurs. Laissez grimper un lierre le long de votre maison : lézards et autres insectes s'y cachent et ses baies sont une autre source de nourriture pour les oiseaux.

Permettez à votre jardin de se reposer en en mettant une partie en jachère : on trouve un peu partout des mélanges de plantes pollinisatrices qui attirent abeilles et papillons. Sans oublier que la jachère permet à votre sol de se fertiliser et de se restructurer naturellement évitant ainsi l'emploi d'engrais. Il ne vous reste plus qu'à vous réjouir de la présence de tout ce petit monde !



## La boisson pep's + bonne mine

Si le soleil qui tarde à venir agit sur votre moral, essayez ce jus bourré de vitamines et d'énergie. Pour 1 grand verre, mixez 1 pomme + 1 tasse d'épinard frais + 1 tasse de concombre + 1/2 branche de céleri + 1/2 cm de gingembre + 1 petite poignée de persil + le jus d'1/2 citron vert + celui d'1/4 de citron jaune. MIAM !

## Ce que l'autre regarde en premier...

Homme comme femme, à l'approche de l'été, notre corps plus exposé peut faire resurgir nos complexes. Quoi que véhiculent les média sur ce à quoi nous devrions ressembler pour plaire, lorsqu'on demande à des hommes et des femmes ce qu'ils voient en premier chez le sexe opposé, les réponses (*en général bien sûr*) peuvent s'avérer surprenantes. Exits peau parfaite et plastique de rêve, mais bienvenus :

Chez les FEMMES : les indicateurs de bonne santé tels yeux et cheveux brillants, courbes, apparence nette. Le regard des hommes en quête de paternité ira inconsciemment vers poitrine et hanches. Mais compte aussi beaucoup ce qu'elles dégagent : assurance, sentiment qu'elles se sentent bien avec elles-mêmes, douceur, joie, positivisme...

Chez les HOMMES : un sentiment général de soin et de confiance en eux semble être remarqué d'abord, visible dans leur hygiène (*propreté générale, odeur*), leur attitude relax, sûre d'elle ET chaleureuse... leurs chaussures et leur état (*eh oui !*). Côté purement physique, les mains ont leur importance, car elles nous touchent, les yeux, la coiffure (*propreté, coupe, et bon choix comme un crâne rasé plutôt qu'une tentative de masquer une calvitie avancée*).... Loin de mensurations idéales et muscles, n'est-ce-pas ?!