

Loveletter

Printemps 2015

Le chemin le plus court vers l'amour

Accompagnement individuel & Ateliers par Delphine

www.d-love-info.com



Bonjour à toutes et tous, et bonne lecture ! Après un hiver silencieux de ma part, voici votre loveletter du Printemps... N'hésitez pas à la partager si vous le souhaitez. Avec tout mon amour, Delphine

Les pièges du printemps

L'arrivée du printemps s'accompagne souvent, chez les célibataires, d'un souhait accru de ne plus être seul-e. Et cela est bien compréhensible ! Les beaux jours se profilent, les rues et les parcs se remplissent de couples et d'amoureux...



Le célibat pèse plus lourd, inévitablement ! Pour être passée par là moi-même, je sais fort bien ce qu'il en est ! Et c'est là que diverses idées peuvent nous traverser l'esprit, lesquelles s'avèrent rarement bonnes. Par exemple, nous pouvons avoir envie de mettre de côté nos critères en ce qui concerne un-e partenaire, pourvu que nous ayons «quelqu'un».

Donc, tout à coup, la vie met «quelqu'un» sur notre chemin, et nous devenons aveugles et sourds. Nous nous dotons de filtres et quand bien même une partie de nous voit bien et entend bien que la personne en face de nous ne correspond pas vraiment à l'idée que nous nous faisons d'un partenaire approprié pour nous, une

autre partie de nous trouve toutes sortes d'excuses : «Ce n'est pas si grave, il est gentil.», «A partir du moment où elle est veut bien passer du temps avec moi, ça me va.», «Il m'emmène au restaurant et au cinéma, c'est déjà ça !».

La justification la plus répandue est : « A l'âge que j'ai (ou bien «Dans ma situation»), je ne peux pas faire la difficile (ou le difficile)». Combien de fois ai-je entendu ça ? !!! Je ne compte même plus. Donc, vous croyez que votre vision (remplie de jugements) de vous-même ou de votre soi-disant «situation» (*divorcée, trop vieux, avec un ou plusieurs enfants, au chômage, trop ronde, dégarni... etc*) sera celle que l'autre aura de vous ! Bon sang, si c'était le cas, nous ne serions pas plus de 7 milliards sur Terre, et une vaste partie de la population mondiale serait célibataire ! L'amour se moque bien de tout cela. C'est tout autre chose qui se joue lors d'une rencontre. Cela ne veut pas dire que nous n'avons pas nos propres critères quant à notre futur partenaire. Cela veut simplement dire que ce que nous pensons être des obstacles dans notre vie amoureuse participe souvent, pour l'autre, à notre charme, à ce qui lui plaît chez nous, à ce qui nous rend unique. Un homme dont la paternité n'a pas pu s'exprimer sera heureux de vivre auprès d'une femme et ses enfants. Une femme trouvera la calvitie naissante ou confirmée d'un homme, sexy. Les rondeurs d'une femme pourront enchanter un homme. C'est là aussi que réside la magie de l'amour ! Pourquoi la briser par nos croyances erronées à propos de nous-même ou de ce qui est acceptable et désirable en amour ?

Oscar Wilde ne disait-il pas : «Sois toi-même, toutes les autres places sont déjà prises.» ? Une invitation de plus à nous accueillir tels que nous sommes et à ne pas chercher à être quelqu'un d'autre. Il y a plusieurs personnes en ce monde qui cherchent quelqu'un exactement comme nous !

Mais alors, pourquoi avoir des critères pour notre futur partenaire, et s'y tenir ? Tout simplement parce que c'est naturel, nous finissons par savoir ce qui nous convient et ne nous convient pas, c'est là aussi l'intérêt de l'expérience. Il y a pour nous un certain nombre de partenaires appropriés, et avoir des critères nous permet de les attirer et les repérer plus facilement. Evitons d'en avoir une liste longue comme le bras ! Tenons-nous en à ceux qui sont essentiels, ceux sans lesquels la personne rencontrée ne peut être celle avec laquelle nous pourrions nous engager. De nouveau, n'en remplissez pas une page entière ! 3 à 5 (maximum). Même si la personne rencontrée répond à la plupart des autres critères essentiels de notre courte liste, il est crucial de les vouloir tous et de s'y tenir, car soyez assuré-e que le critère que vous tentez d'ignorer (*en pensant que les autres compenseront, que ce n'est pas si grave*) sera celui dont l'absence signera l'échec de la relation. Vous savez, le petit grain de sable qui causera une petite irritation au début, mais qui très vite, finira par vous irriter... énormément.

Le meilleur régime

Alors OK, imaginons que vous vous êtes persuadé-e que sans ce petit bourrelet, ou qu'avec quelques kilos de moins, vous vous sentiriez infiniment mieux. Bon, il est vrai que nous avons tendance à bouger moins et à manger plus en hiver, et qu'on aime souvent s'alléger un peu au printemps. Soit !

Les magazines le savent bien et voilà que dès Mars, fleurissent sur toutes les couvertures, des titres évoquant le nouveau régime, celui qui marche vraiment et qui vous fera fondre à vue d'oeil (ou presque !). Peut-être avez-vous déjà essayé vous-même la soupe aux choux, la monodiète, la chrononutrition, Montignac, Atkins, Dukan, Weight Watchers, j'en passe et des meilleures... ? Bref, vous le savez bien, qui dit régime miracle dit frustration dit échec, dit reprise des kilos ! **Alors, existe-t-il un régime qui puisse marcher pour nous, nous faire du bien et être praticable facilement et à long terme ? Et bien OUI !**



Je ne plaisante pas ! Il ne s'agit pas d'un régime miracle, mais à vrai dire, de bon sens, prouvé et approuvé même par le corps médical. Je parle ici du jeûne intermittent, qui consiste à ne rien manger pendant 16h sur 24h. Donc vous avez 8h chaque jour pour faire vos repas. L'avantage est que vous pouvez manger ce que vous souhaitez (*raisonnablement bien sûr, donc ok à un peu de charcuterie, fromage, dessert, vin*), = pas de frustration. On gagne en énergie et en bien-être, on perd du poids (*si on mange sainement en dehors de ces périodes de jeûne*), on n'impose pas son régime à son entourage, et durant les 16h, notre corps peut se reposer, se détoxiner naturellement, et aller puiser dans nos réserves de mauvaises graisses.

Certains disent qu'il faut le faire maximum 2 fois par semaine, et que ces 2 journées ne doivent pas se suivre. D'autres disent qu'on peut le faire aussi souvent qu'on le veut. Pour de meilleurs résultats, mieux vaut boire beaucoup d'eau, prendre son dernier repas le plus tôt possible le soir et limiter la prise de sucres pour ce repas-là. On se garantit ainsi, en plus, un sommeil de qualité.

En savoir plus ? Sur le net, cherchez régime 16/8, régime intermittent.

Un nouvel Atelier sur l'Amour en 2015 !

Cette année, la création d'un nouvel Atelier sur les Relations Amoureuses s'impose à moi. Des découvertes passionnantes et absolument capitales me font revoir ma copie sous une forme unique : 1 Atelier de 3 jours au lieu de 3 Ateliers successifs. Il contient non seulement la quintessence de ce que j'ai appris et expérimenté de plus efficace et intéressant depuis plus de 15 ans, mais également, bien d'autres révélations fascinantes à même de transformer radicalement notre vie amoureuse et notre recherche de l'Amour. Je lui ai donné le nom de «Je Suis ©».

Je vous invite à aller voir la vidéo de présentation de cet Atelier visible en haut de la page d'accueil de mon site : www.d-love-info.com

2 dates sont proposées en 2015 :

Du 12 au 14 Juin près d'Annecy, Annemasse, Thonon les Bains

Du 23 au 25 Octobre à Montpellier

Vous souhaitez une documentation ? Ecrivez-moi : d.love333.info@gmail.com

Petits rappels utiles....

- Mesdames, le maquillage que les hommes préfèrent chez vous est un sourire. C'est votre atout séduction le plus sûr !

- Messieurs, nous apprécions votre sens de l'humour, mais nous sommes aussi sensibles à une bonne hygiène et à des chaussures propres et cirées, très révélatrices à nos yeux.

- Mesdames et Messieurs, lors d'une rencontre, soyez légers dans vos propos pendant les premiers rendez-vous. On garde les sujets lourds et plus chargés émotionnellement pour quand on se connaît mieux. Trop d'informations peut complètement anéantir des débuts prometteurs. Egalement, on ne parle pas que de soi, on n'oublie pas de s'intéresser authentiquement à l'autre et de lui poser des questions !

- Messieurs, la galanterie continue de porter ses fruits ! Inutile d'en faire des tonnes, mais nous ouvrir la porte, tirer notre chaise, amener un bouquet de fleurs, régler l'addition sans implication postérieure pour nous, nous offrir votre bras, placer votre veste sur nos épaules si nous avons froid... demeurent des valeurs sûres. Et en faire une façon d'être au lieu d'une technique de séduction, donc ne pas s'arrêter dès que nous tombons dans vos bras, est encore plus apprécié !

Atelier sur les Relations Amoureuses

Je Suis

**Du 12 au 14 Juin près d'Annecy
par (et avec) Delphine**

Et si le secret d'une vie d'amour avait toujours été là, mais que nous n'avions pas pu le comprendre ?
Et si nous pouvions maintenant y accéder, simplement, sans changement de notre part, à la lumière d'informations désormais disponibles ?
Et si après 3 jours, vous repartiez, en plus, avec quantité d'autres informations utiles et transformatrices ?
Novateur, percutant, profond et drôle à la fois, cet Atelier accueille hommes et femmes.

www.d-love-info.com
Inscription & infos : francoise.pegaz@orange.fr

Copyright © 2015 par D.LOVE - Delphine Pegaz. Tous droits réservés