

The book cover features a stylized illustration of a man and a woman from behind, standing on a sandy beach and looking out at the ocean. The woman is wearing a red dress and a white sun hat with a red band, while the man is wearing a white and red horizontally striped shirt. The background is a light beige color with faint, decorative patterns. A large red circle is superimposed over the upper part of the cover, containing the title in white text. The author's name is at the bottom.

Ce que vous devez savoir pour attirer l'amour

2^e édition

MARIE-LUCE DOSSCHE

Marie-Luce Dossche

Ce que vous devez savoir
pour attirer l'amour -
2e édition

© Marie-Luce Dossche, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3403-7

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction



Des milliers de personnes ont lu ce livre et nombre d'entre elles m'ont témoigné qu'il avait changé leur vie. Elles ont joué le jeu et ont effectué tous les exercices proposés. Après avoir fait certaines prises de conscience, elles ont compris qu'elles avaient en elles le pouvoir de créer une relation amoureuse durable et épanouissante. Comme vous le découvrirez dans les chapitres, la méthode que j'ai partagée est celle que j'ai utilisée pour moi il y a vingt ans. Je suis toujours aussi éprise de mon mari et nos journées sont bien agréables. Le coaching que vous adapterez à vous est celui que j'ai pratiqué tout au long de ma carrière avec des résultats qui m'émerveillent encore aujourd'hui.

Dans cette seconde édition, j'ai ajouté un chapitre pour permettre à certaines personnes de faire le deuil d'un amour perdu... pour tourner la page au passé sans regret, et s'envoler en toute liberté vers leur idéal, leur rêve le plus cher.

Soleil intérieur qui nous réchauffe, sourire aux lèvres qui nous illumine, énergie débordante qui nous anime, voici des bienfaits de l'amour que nous recherchons tous, et ce, sans exception.

N'est-il pas agréable d'être amoureux d'un être cher, de se passionner pour une activité professionnelle, d'apprécier les choses de la vie ? Naturellement, l'humain va vers le plaisir pour s'éloigner de la douleur. Ce bonheur est un droit de naissance et c'est ce que tout parent souhaite à son enfant. À plusieurs reprises, dans notre vie, nous avons connu des moments où nous étions prêts à tout pour prolonger cet état de plénitude. Ne disons-nous pas que l'amour donne sans compter, qu'il nous fait pousser des ailes ? L'amour est la base même de la vie. Qu'il est bon également de nous aimer, d'apprécier nos qualités et nos défauts en nous disant que nous sommes uniques et que tout est parfait !

Le monde est fait de dualité : le jour et la nuit, le féminin et le masculin, le chaud et le froid, le bonheur et la tristesse. Les contrastes font partie de la vie tout comme les nuages passent dans le ciel. Même si nous savons que le soleil brille toujours au-dessus des nuages, nous connaissons des moments d'existence

où nous en avons assez des problèmes.

Vous avez peut-être entamé une relation qui s'est détériorée au fil du temps. Vous n'êtes plus épanoui et cela vous attriste. Vous voulez un changement pour connaître à nouveau le grand amour et vous pensez que la séparation est la solution. Pourtant, vous avez peur de quitter votre partenaire. Vous n'êtes peut-être pas financièrement autonome ou vous avez peur de la solitude, du changement, du qu'en-dira-t-on, de l'inconnu, du fait de devoir tout recommencer. Dans votre environnement, des personnes sont très heureuses en amour. Certains couples vivent comme au premier jour de leur flamme et vous les enviez. Vous ne vous sentez pas aimé. Vous faites un travail qui ne vous plaît pas ou plus. Votre vie vous ennueie et vous vous dites que cela ne peut plus durer.

Souvent, il faut vraiment nous sentir très mal pour nous décider à bouger, pour changer. Nous demandons alors conseil à des connaissances et nous lisons des revues et des livres, car nous recherchons des solutions pour être mieux. Nous consultons un psychothérapeute ou un *coach*. Nous suivons des formations pour nous réorienter. Tout cela nous amène à mieux nous connaître et à retirer des enseignements de nos expériences. Nous ne le savons pas, mais en réalité la vie nous transforme pour nous permettre de devenir la meilleure version de nous-même.

Comment font les personnes qui réussissent là où nous échouons ? Elles semblent avoir d'autres croyances que nous, d'autres stratégies ou recettes qui donnent de meilleurs résultats. Pourquoi ne pourrions-nous pas nous aussi réussir comme elles ? Nous avons bien raison de nous poser cette question, car elle réorientera notre vie vers la joie que nous recherchons.

Vous découvrirez qu'il n'y a pas d'échecs. Il n'y a que des retours d'information. Chaque vécu, agréable ou pas, est un apprentissage de vie. Petit enfant, vous avez appris à marcher. Combien de fois êtes-vous tombé ? Avez-vous renoncé pour autant ? Avez-vous pensé que jamais vous ne pourriez être capable de marcher comme les grands qui vous entouraient ? Non ! Vous avez essayé, encore et encore, vous avez changé vos stratégies et, petit à petit, vous avez trouvé votre équilibre. Après des milliers d'essais, vous vous êtes tenu debout et vous avez agrandi votre champ de possibilités. Vous avez avancé et vu le monde autrement !

Décider ce qu'elles souhaitent vivre, croire que c'est réalisable, ne pas envisager l'échec, s'aligner sur leur bien-être sont les points communs des

personnes qui réussissent. Vous découvrirez que vous aussi pouvez créer votre réalité idéale d'amour tout comme vous pouvez augmenter l'abondance dans tous les domaines de votre vie.

Déterminer un objectif sera le point de départ, et aussi définir la raison pour laquelle nous voulons cela. Nous pourrions dire que nous allons « passer notre commande à l'Univers ». Il faudra préciser notre intention dominante, c'est-à-dire la façon de cheminer jusqu'à l'accomplissement de ce but. Une intention de réussir dans le plaisir, avec aisance et légèreté, promet bien évidemment de meilleurs moments de vie ! Tout comme l'architecte qui visualise la maison avant de la dessiner, vous vous réjouirez souvent en faisant défiler le film de votre belle histoire d'amour. Le secret sera d'être le plus possible dans la joie et le bien-être. N'attendez pas d'être aimé pour être heureux. Commencez par être heureux !

Souvent, on crée par défaut des choses déplaisantes tout simplement en utilisant très mal ses capacités internes, en méconnaissant le fonctionnement de l'Univers et de la vie.

Pour vivre l'amour, il faut y croire ! Bien sûr que l'amour est possible puisqu'il colore la vie depuis notre naissance. L'amour n'est pas uniquement le sentiment profond que nous éprouvons pour un être cher. Il peut s'adresser aux personnes uniques et précieuses que nous sommes. Certaines personnes se passionnent pour leur travail ou un passe-temps, aiment la vie au travers de la nature lorsqu'elles s'émerveillent devant un paysage ou un coucher de soleil. Probablement qu'elles vivent l'amour d'une façon plus entière puisqu'elles le valent bien. Vous le méritez aussi !

Pour d'autres personnes, l'amour devient leur mission de vie. Elles veulent « vibrer » l'amour universel et inconditionnel, l'harmonie et la paix en elles et autour d'elles. Tout cela est possible à condition qu'elles soient cohérentes, c'est-à-dire qu'elles soient aimables, qu'elles pensent, parlent et agissent dans l'amour. Leur grande qualité : l'honnêteté envers elles-mêmes et envers les autres.

Apprendre l'art de la relation et de la communication facilite le développement de l'amour dans votre vie. Ne souhaitez-vous pas vivre des relations harmonieuses avec votre famille et votre partenaire, avec vos amis, au travail, dans vos loisirs ? L'art d'une bonne relation, c'est comprendre qu'à la base il y a différentes composantes : vous, l'autre et la relation qui sera nourrie

de part et d'autre. Chacun se responsabilisera à son extrémité de la relation et développera son identité en parlant au « je ». Il exprimera ce qu'il ressent, son point de vue, ce qu'il entend. Parler, c'est communiquer, mettre en commun nos différences et nos ressemblances. Nous avons besoin d'être reconnus et entendus. Le véritable dialogue permet à chacun d'oser être lui en toute liberté, sans jugement et sans rejet.

Une étude française a relevé que 75 % des problèmes de couples viennent d'une mauvaise communication. Parmi ces couples en difficulté, 50 % ont résolu leurs disputes par de meilleurs échanges.

Heureusement pour nous, il existe des moyens simples et pratiques pour découvrir qui nous sommes, quel est notre « pouvoir illimité » et comment créer la vie que nous désirons. Vous ne devrez pas tout changer ! Vous garderez ce qui fonctionne et vous transformerez vos freins en moteurs, car dans la vie tout comme dans l'Univers, rien ne se perd, tout se transforme.

Ce livre a été conçu de manière à vous transmettre des concepts sur l'amour et l'appréciation de la vie. Vous pouvez le lire une première fois pour vous inspirer de ces principes. Vous le parcourrez ensuite en réalisant les exercices proposés dans les différents chapitres. Ils sont mis dans un ordre logique pour vous permettre d'être accompagné dans votre objectif d'amour.

Je vous propose d'acheter un beau cahier qui sera votre journal d'abondance d'amour. Vous pourrez y noter vos exercices. Les réviser régulièrement avec joie vous maintiendra dans un état vibratoire de bonheur. Certains vous plairont, d'autres ne vous parleront pas. Faites-vous confiance, fiez-vous à votre instinct. Laissez-vous inspirer uniquement par ce que vous avez envie de faire. Notre éducation nous a longtemps fait croire qu'il fallait lutter pour mériter le ciel, que nous devions tout faire : ce que nous aimions et ce que nous n'aimions pas.

Une des clés du succès et du bonheur est de nourrir ce qui vous donne du plaisir. C'est cela, s'aimer, aimer la vie et être « en vacances toute l'année ».

Que l'amour, la joie et l'abondance vous accompagnent dans votre lecture et sur le chemin de vos objectifs de vie !

Chapitre 1



Nous avons tous besoin d'amour et un bon départ favorise son éclosion

Dès la naissance, l'enfant veut acquérir la conviction que, quoi qu'il arrive, il est aimé et soutenu. Il est dépendant des parents qui le nourriront et prendront soin de lui.

Sans eux, il ne peut pas survivre physiquement. D'autre part, les parents ont le projet de prolonger leur amour respectif, et cet amour est essentiel pour qu'ils puissent prendre soin de leur petit.

Le fait d'être aimé et de ne pas se retrouver seul rassure l'enfant pour lui permettre ensuite de développer la confiance en l'autre et en lui. En psychologie, on appelle cela l'« accordage ». L'enfant vit un sentiment d'unité et d'appartenance à sa mère, à son père et ensuite à son entourage. Cette confiance, qu'il peut expérimenter chaque fois qu'il pleure et que les parents s'occupent de lui, est à l'origine de sa capacité à développer par la suite son assurance dans ses compétences de sécurité et de réussite. Cela nous montre que la confiance en nous se développe dès la naissance. Cette assurance nous pousse à nous aimer et à apprécier notre valeur. Ce sentiment nous rend comblés et sereins au plus profond de nous-mêmes. Nous voyons que l'amour est tout à fait normal puisque nous le méritons !

Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre et psychologue américaine, a été pionnière de l'approche des soins palliatifs pour les personnes en fin de vie. Elle a accompagné de nombreux enfants malades.

Elle fut un bébé inattendu, née triplée avec un poids d'à peine un kilo. Le minuscule nouveau-né était voué à mourir presque aussitôt après sa venue. Pourtant, il n'en fut rien. Elisabeth Kübler-Ross raconte que sans la détermination de sa mère, elle n'aurait sans doute jamais survécu. Sa maman croyait fermement que de si petits enfants ne pouvaient vivre qu'à la condition de recevoir beaucoup de soins, de tendresse et d'amour, un allaitement au sein

fréquent, la chaleur d'un foyer et non d'un hôpital. Elle s'occupa elle-même de ses trois bébés, les nourrissant toutes les trois heures, nuit et jour, sans jamais dormir dans son lit les neuf premiers mois. Ainsi, la première leçon de vie que reçut Elisabeth fut qu'il suffit qu'un être humain soit vraiment attentif pour faire toute la différence entre la vie et la mort. Peut-être que sa venue précaire dans la vie fut le premier élément qui la poussa à entrer dans le monde des soins palliatifs.

Comment se manifeste le pouvoir du manque d'amour ? L'accordage affectif inadéquat et le manque d'amour dans les relations qu'expérimente le jeune enfant favoriseront l'insécurité, l'anxiété et la méfiance à l'égard de son entourage. Le développement physique et moteur est freiné. C'est comme si le cerveau ne pouvait pas arriver à son état optimal de maturité.

De récentes recherches prouvent l'effet de l'esprit sur le corps. « Nos expériences, nos émotions, nos actions façonnent l'expression de nos gènes en permanence. » (*Science & Vie*, « Nos états d'âme modifient notre ADN », mars 2010). Les scientifiques ont constaté des modifications de l'ADN chez les enfants dont les mères avaient connu de grands traumatismes pendant la grossesse ou lors des premiers mois du développement de l'enfant. Ils ont observé le même phénomène chez les enfants de parents dépressifs, toxicomanes ou souffrant de maladies telles que l'obésité, le diabète ou des problèmes cardiaques. À l'extrémité des chromosomes se trouvent des capuchons (les télomères) qui les protègent de l'érosion. Chez les êtres soumis au stress, ces capuchons sont comme rongés par l'angoisse, et le vieillissement des cellules est accéléré de neuf à dix-sept ans. Le stress bloque également le récepteur qui contrôle le cortisol, hormone qui nous permet de résister au stress. Tout cela entraîne des erreurs et des blocages au niveau de l'ADN. Heureusement pour nous, les scientifiques ont pu démontrer que ce phénomène est réversible. La relaxation, les émotions positives et l'activité physique diminuent le stress. Aussitôt, les télomères grandissent pour retrouver leur rôle protecteur d'origine.

C'est probablement pour ces raisons que les enfants placés dans des orphelinats sans recevoir d'affection ni d'attention bienveillante gardent une taille plus petite. Dès qu'ils sont adoptés et aimés, leur courbe de croissance est relancée.

Plénitude liée à ce sentiment d'unité et d'appartenance, sérénité et rayonnement intérieur, voici le beau capital qu'apporte l'amour. Si nous avons eu la chance d'être aimés dès que nos parents ont eu le désir de nous mettre au

monde, de vivre dans une famille où l'amour était toujours présent, quoi qu'il arrive, où les sentiments étaient manifestés, nous pouvons plus aisément reproduire ces modèles. Nous sommes capables de nous aimer, car nous savons que nous sommes des êtres de grande valeur. Nous pouvons aimer l'autre, car l'amour fait partie de nos valeurs phares.

Ce sentiment d'unité se développe à l'intérieur de chaque être. L'individu forme un tout harmonieux entre qui il est dans son âme et dans son être physique. Cette unité s'étend également à son monde extérieur. Il développe l'humanisme, et ce, quelles que soient sa couleur de peau, ses croyances et ses coutumes.

« Celui qui s'aime est en harmonie avec lui-même. Il ne projettera pas de conflits à l'extérieur. » – René Egli *Le principe LOLA, La Perfection du Monde*, Suisse, d'Olt, 2006.

L'amour se vit dans tous les domaines de notre vie, sans exception ! Nous développons l'amour de nous : nous aimons nos qualités, défauts, compétences, apparence physique, manières de nous comporter, pensées. Nous souhaitons vivre de belles relations d'amour avec l'autre : famille, partenaire, enfant, ami, animal domestique. Lorsque nous réalisons un travail que nous aimons, nous sommes passionnés. Nous ne comptons pas les heures et n'avons même pas l'impression de travailler. Nous vivons juste une mission, une bonne raison de nous lever le matin et de croquer la vie à pleines dents. La nature peut aussi nous inspirer l'amour sous toutes ses formes. Nous voyons un magnifique oiseau et sentons notre cœur battre. Nous admirons un coucher de soleil flamboyant à l'horizon et avons l'impression d'appartenir au grand tout. Nous prenons un bain de mer et oublions nos soucis. Nous sommes alors tellement bien. Nous pouvons aussi nous passionner pour un passe-temps et y vivre le don total de l'être. Imaginons que nous adorons le violon et décidons d'en jouer. Nous passerons des heures à répéter nos gammes jusqu'à pouvoir émettre la plus belle mélodie. Nous serons alors si fiers de notre création.

Définir l'amour n'est vraiment pas aisé. C'est pourtant une question très intéressante à se poser et à poser aux autres. Il y a des définitions différentes selon les personnes et leur vécu. L'amour, est-ce uniquement la relation entre deux personnes qui veulent s'unir ? Est-ce faire l'amour dans la sexualité ? C'est bien plus que cela. Il se manifeste sous bien des formes. Il est grand et pur