



« Notre coeur peut devenir fort à l'endroit de la cassure »

Jack Kornfield

Rupture, Divorce, Chagrin d'amour

Vous êtes en train de vivre un chagrin d'amour?

Vous venez de subir une rupture ?

Vous êtes en procédure de divorce?

Ce message est pour vous qui souffrez en silence, face à la méconnaissance collective de ce que vous ressentez: famille, amis et autres champions de la communication qui vous écoutent avec empathie, vous gratifient de quelques mots rassurants, vous donnent un geste amical en vous disant que cela ira mieux demain, qu'il faut relativiser...etc.

Conclusion: vous allez toujours aussi mal et vos amis sont heureux d'avoir fait quelque chose de bien pour vous...ne serait-ce pas plutôt eux qu'ils ont rassurés en constatant qu'ils ne vivent pas la même situation que vous?

-Beaucoup s'accordent à dire que ce qui est difficile, c'est d'oublier non pas la personne en tant que telle mais l'image que nous nous faisons d'elle, l'impression de la confiance trompée, le fait de se sentir stupide face à cette incroyable réalité qui frappe en plein cœur, faire le constat que l'on s'est trompé de personne.

Qu'est-ce qui se passe alors ?

-Ce monde qui s'écroule lorsque l'être aimé vous apprend qu'il ou elle vous quitte.

- Ce monde qui s'écroule pour l'autre quand vous lui annoncez que vous le quittez pour vivre une autre aventure avec quelqu'un d'autre...ou pas.

- Tous ces souvenirs qui vous envahissent.
- Cette baisse de l'estime de soi, cette baisse de confiance en vous suite à cette séparation.
- Ces personnes qui vous disent: « on n'oublie jamais...on vit avec»

Quelles sont vos ressources ?

- De quelles armes, de quelles ressources disposez-vous pour lutter contre ce mal qui nous «entaille» le cœur et nous «pollue» l'esprit?
- Quelles solutions avez-vous envisagées pour sortir de ce marasme affectif?
- Se reconstruire ailleurs, dans un autre pays, une autre ville pour fuir la personne aimée ,perdue?

Ne laissez pas les souvenirs vous anéantir et apprenez à vous reconstruire!
une rupture peut aussi vous faire renaître.

Ma mission avec vous :

Accompagner votre deuil de l'amour perdu vers votre reconstruction.

«Quand il n'y a plus rien à faire, que faites-vous?» Koan Zen

Avec mon expertise, je m'intéresse au processus, à la manière dont ce traumatisme raisonne en vous.

Grâce à une Écoute attentive, profonde, vous apprendrez à vous connecter à ce que vous pensez, à ce que vous ressentez.

Vous coacher à l'aide d'outils spécifiques et faire un travail d'introspection afin que vous disiez ADIEU à vos traumatismes et cicatrisiez vos blessures.

Votre nouvel objectif ?

Vous reconstruire sans quitter votre maison, votre quartier, juste changer vos habitudes de vies sans craindre de croiser le regard de celui ou de celle qui est parti(e). Vous vous sentirez fort(e)

«Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux, car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve se fortifient» Sénèque.

Vos constaterez que: *«Les pierres font partie du chemin»* Proverbe Roumain et vous accepterez de vous engager sur ce chemin.

Vous vaincrez vos peurs, serez heureux avec vous-même, souhaiterez plaire à nouveau et vous sentir prêt(e) à vous lancer dans une nouvelle aventure.

Donnez-vous une nouvelle chance d'être heureuse, heureux, grâce aux ressources qui sont en vous! Je serai le starter de votre réussite et de votre succès!