

PREPARATION AUX SOIREES

Lors du processus de « la voie de l'alchimie amoureuse » vous allez faire des apprentissages.

L'apprentissage le plus difficile (vous le constaterez par vous-même) est d'apprendre à anticiper cette soirée afin de vous rendre disponible intérieurement et d'éviter que le mental ne prenne trop de place. Cela va donc vous demander des **aménagements dans vos habitudes**.

Voici plusieurs propositions qui vous aideront à dégager de l'espace pour vous rendre disponible lors de chaque soirée:

- Vous, et vous seul-e êtes responsable de la place que vous faites à chacune de ces soirées, dans votre quotidien. C'est un choix et lorsque le choix est clair en vous, vous serez en mesure de laisser de la place à ce rendez-vous, quoi qu'il se passe. Nous vous invitons à revoir certaines en reconsidérant ce que vous jugez urgent ou important (surtout au niveau professionnel !).
- Considérez que cette soirée de rendez-vous de couple est **très importante** dans votre agenda et qu'elle mérite votre attention afin que rien ne vienne la perturber. Nous vous proposons de mettre un rappel **2 jours** avant sur votre téléphone, puis **2 heures** avant le jour même, pour vous en souvenir et **vous immerger** petit à petit dans la perspective de ce rendez-vous. Rappelez-vous qu'au tout début de la relation, peut-être que la perspective de la rencontre avec votre amoureux-se vous réjouissait à l'avance ? Alors pourquoi pas encore aujourd'hui ?
- **Faites le choix de ralentir ou stopper** vos activités professionnelles à partir de **17h30** le jour même afin d'avoir le temps « d'atterrir » et de prendre un peu de temps pour vous poser et vous rendre disponible. Prendre le temps - plutôt qu'être pris par lui - vous permet de reprendre les rênes de votre espace-temps et de calmer les vagues du mental.
- Prendre une douche permet d'**éliminer le stress** de la journée et **changer d'énergie**. D'autre part, si vous n'avez pas l'habitude de vous connecter à vos émotions, le corps va les exprimer pour vous lors de la rencontre, à travers les pores de la peau. En effet, vous pouvez transpirer plus, avoir les mains moites, la peau change et les odeurs aussi. Évitez les parfums qui peuvent devenir agressants car lorsque l'on éveille les émotions, les sensations et les ressentis, nos sens sont exacerbés et les odeurs comme les parfums peuvent devenir dérangeants alors qu'ils ne le sont pas habituellement.
- Si nécessaire, faites une micro-sieste ou une **relaxation de 15 mn** pour récupérer de l'énergie car les pratiques vont vous demander de l'attention et de la concentration. Si vous faites une relaxation, profitez-en pour ramener votre **respiration en conscience dans votre ventre**, ceci aide beaucoup à calmer l'énergie du mental et ramener celle-ci dans votre centre.
- Faites un **repas léger** vers 18h – 18h30 pour ne pas être encombrés par la digestion. De plus, le soir la fatigue étant aussi présente, cela risque d'être difficile de maintenir votre attention si vous êtes en pleine digestion.
- Veillez à **aménager l'espace de rencontre** pour que celui-ci soit confortable, douillet, dépourvu de tout ce qui pourrait détourner votre attention de ce que vous êtes en train de vivre (téléphone coupé). Le faire à 2, tranquillement, c'est déjà préparer la rencontre.

N'oubliez pas que pour que l'espace du cœur s'ouvre, il lui faut un environnement sûr, calme et doux.

- **Changez votre état d'esprit** par rapport à ces soirées, peut-être pouvez-vous vous connecter à l'enthousiasme de la découverte et de ce que vous allez apprendre ? Vous êtes en train de prendre soin de vous et de votre relation, avec bienveillance et respect, non pas en train de résoudre des problèmes contraignants et difficiles.
- Prenez conscience que votre partenaire est votre **meilleur ami-e** et non pas votre ennemi et que, tout comme vous, il/elle désire améliorer cet espace de rencontre. Chacun de vous fait de son mieux ! Il ne vous est pas demandé d'être dans la performance, ni de réussir quelque chose mais de **découvrir** quelque chose de nouveau.

Prenez plaisir à vous préparer à cette rencontre « extra » ordinaire

Dans la joie de partager nos expériences !



Catherine et Jérôme