

# 5 jours pour rencontrer la personne qui vous correspond vraiment !

Mirana et David Miquel sont coachs en relation amoureuse et thérapeutes. Ils sont mariés et se sont rencontrés sur le site Theotokos.fr. À partir d'exercices, ils vous proposent, en 9 jours, de définir précisément votre projet amoureux pour rencontrer la personne qui vous correspond vraiment !

## Jour 1

### Qu'est-ce-que l'amour pour moi ? et qu'est-ce-qui n'en est pas ?

💡 Il est important de faire la différence entre amour, désir, attirance sexuelle, attirance affective, dépendance affective et attachement. Pour des personnes, l'attirance sexuelle est calée sur l'attirance affective, ce qui fait qu'elles ne tombent amoureuses que des personnes qui vont ressembler à leur décor d'enfance et à leurs schémas répétitifs ! Ce qui rend la relation compliquée voir impossible !

Nous vous invitons à réfléchir aujourd'hui sur votre définition de l'amour.

### Votre exercice pratique

- ✍️ Ecrivez ce qu'est l'amour pour vous ?
- ✍️ Comment savez- vous si vous aimez une personne ?
- ✍️ Comment savez- vous si une personne vous aime ?

## Jour 2

### Pourquoi ai-je le **désir** de vivre l'amour au sein d'un **couple** ?

💡 Le mariage est une façon de vivre l'amour, toutefois nous n'avons pas besoin du mariage pour vivre l'amour. En quoi vivre l'amour sous cette forme est important pour moi ?

### Votre exercice pratique

- ✍️ Quel est votre désir de couple ?
- ✍️ Pourquoi se marier est essentiel pour vous ?
- ✍️ Quand seriez-vous prêt à réaliser ce désir ?

## Jour 3

### Quel est mon projet de couple ?

💡 L'amour au sein du couple est une question de don de soi, d'échange et d'engagement. Avoir un projet fait partie de ce don et de ce partage. Si je quitte les libertés du célibat c'est pour gagner des libertés / opportunités nouvelles en couple ! Si je souhaite fonder un foyer, je permets à celui qui désire la même chose la possibilité de le vivre / et vice versa !

### Votre exercice pratique

✍️ Prenez le temps d'écrire ce que vous êtes prêt(e) à vivre, à offrir, ce que vous désirez vivre :

✍️ A quoi je m'engage ?

✍️ Que vais-je permettre à l'autre de vivre en ma présence ?

♥️ Mon projet :

⚠️ Écrivez tout, même si vous avez peur de ne pas être à la hauteur de vos désirs. La peur et le doute sont à regarder en face (avec humilité) et en même temps, elles ne doivent pas cacher votre vrai désir !

## Jour 4

### Quelles sont mes valeurs ? Est-ce-que je vis ces valeurs dans mon quotidien ?

💡 L'amour au sein du couple est une question de don de soi, d'échange et d'engagement. Avoir un projet fait partie de ce don et de ce partage. Si je quitte les libertés du célibat, c'est pour gagner des libertés / opportunités nouvelles en couple ! Si je souhaite fonder un foyer, je permets à celui qui désire la même chose la possibilité de le vivre / et vice versa !

### Votre exercice pratique

✍️ Nous vous invitons à noter vos valeurs, à les ranger par ordre de priorité et les regrouper si certaines se ressemblent !

✍️ Quelles valeurs vous avez incarnées ces 2 dernières semaines et quelles actions vous allez poser dans les semaines à venir pour les incarner encore plus !

✍️ Faites un tableau de 2 colonnes :

- Dans la première, notez vos valeurs
- Dans la seconde en face, un moyen pour les incarner

## Jour 5

**Avec quelle personne, quelle âme, quelles dispositions, je souhaite vivre mon projet de couple ? Quelles valeurs je recherche chez une personne, une âme ?**

💡 Certaines personnes cherchent à ressentir des sentiments et non à connaître et aimer une personne, une âme ! Ce qui rend la recherche de l'âme sœur très compliquée et sinueuse. Car le senti - ment, il va, il vient, il revient, il s'en va encore, l'amour est bien plus profond que ça, heureusement ! Nous avons tendance à regarder aux apparences alors que le Seigneur regarde au cœur. « L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais l'Éternel regarde au cœur. »

L'homme se laisse facilement impressionner et peut faire des choix en s'appuyant sur les apparences. Quant à lui, Dieu regarde au cœur, c'est-à-dire aux dispositions intérieures de l'homme. (1 Samuel 16 :7)

### **Votre exercice pratique**

 **Écrivez vos aspirations quant à votre projet de couple sous forme de liste.**