UN VOYAGE DE 21 JOURS POUR MON COUPLE...

BLANDINE PORTIER

HAPPY NOW
COACHING DE COUPLE

Partez en voyage...

Vers le monde de l'autre,
Vers la lumière,
A l'intérieur de vous-même,

...vers la connexion

UN VOYAGE DE 21 JOURS POUR MON COUPLE

J'ai le plaisir de vous offrir ce guide, pour prendre soin de votre couple chaque jour, pendant 21 jours.

S'il n'existe pas de recette miracle pour vivre heureux en couple, nous pourrions comparer la vie conjugale à un jardin, et dire qu'elle mérite d'être arrosée avec soin et que des graines y soient plantées pour profiter du parfum des roses.

Vous avez envie de prendre soin de votre couple mais vous ne savez pas par où commencer ? Il n'est pas toujours facile de prendre la décision à deux d'aller voir un coach de couple.

Ce guide vous aidera à faire des petits pas à deux qui vous permettront de remplir vos réservoirs d'amour et de prendre conscience de l'importance de votre relation.

À tous les couples ou aux futurs couples,
je vous souhaite un beau voyage...

Qui suis-je ?

Dans ma première vie, j'ai exercé la profession d'avocat pendant 10 ans. J'ai pu expérimenter de nombreuses situations de conflits, de séparation et de souffrance au sein des couples et des familles.

À la naissance de notre deuxième enfant, j'ai ressenti le besoin de m'éloigner des tribunaux et de vivre ma passion en me formant au coaching, aux thérapies brèves, à la pleine conscience et à la méthode IMAGO.

J'accompagne les couples pour leur donner des outils pour se comprendre, s'écouter & grandir ensemble.

Dans ma vie personnelle, je suis également en marche sur le chemin du couple conscient avec mon mari, Martin.
Jour après jour, nous apprenons à dompter notre réactivité de zèbres hypersensibles et à transformer le plomb en or.

Certains dangers guettent le couple...

La critique,
Le silence,
L'intolérance,
Le mépris,
La violence,
La dévalorisation,
Les frustrations,
Les fuites...

La *dé-connexion* est un poison

Se reprocher mutuellement d'être différents,
Ne voir que les défauts de l'autre,
Sans prendre la responsabilité de ses comportements...

Le voyage vers la *Re-connexion* apportera à votre couple :

de la Sécurité,
de l'Intimité,
de la Passion...

Embarquez dans ce voyage de 21 actions pour changer votre couple, jour après jour...

1

Ton défi : organiser un petit déjeuner au lit ROMANTIQUE pour ton conjoint.

Débordez d'amour et de café dès le matin !

2

Votre mission aujourd'hui :
CHOISIR et BOOKER une activité à pratiquer
ensemble cette année !!

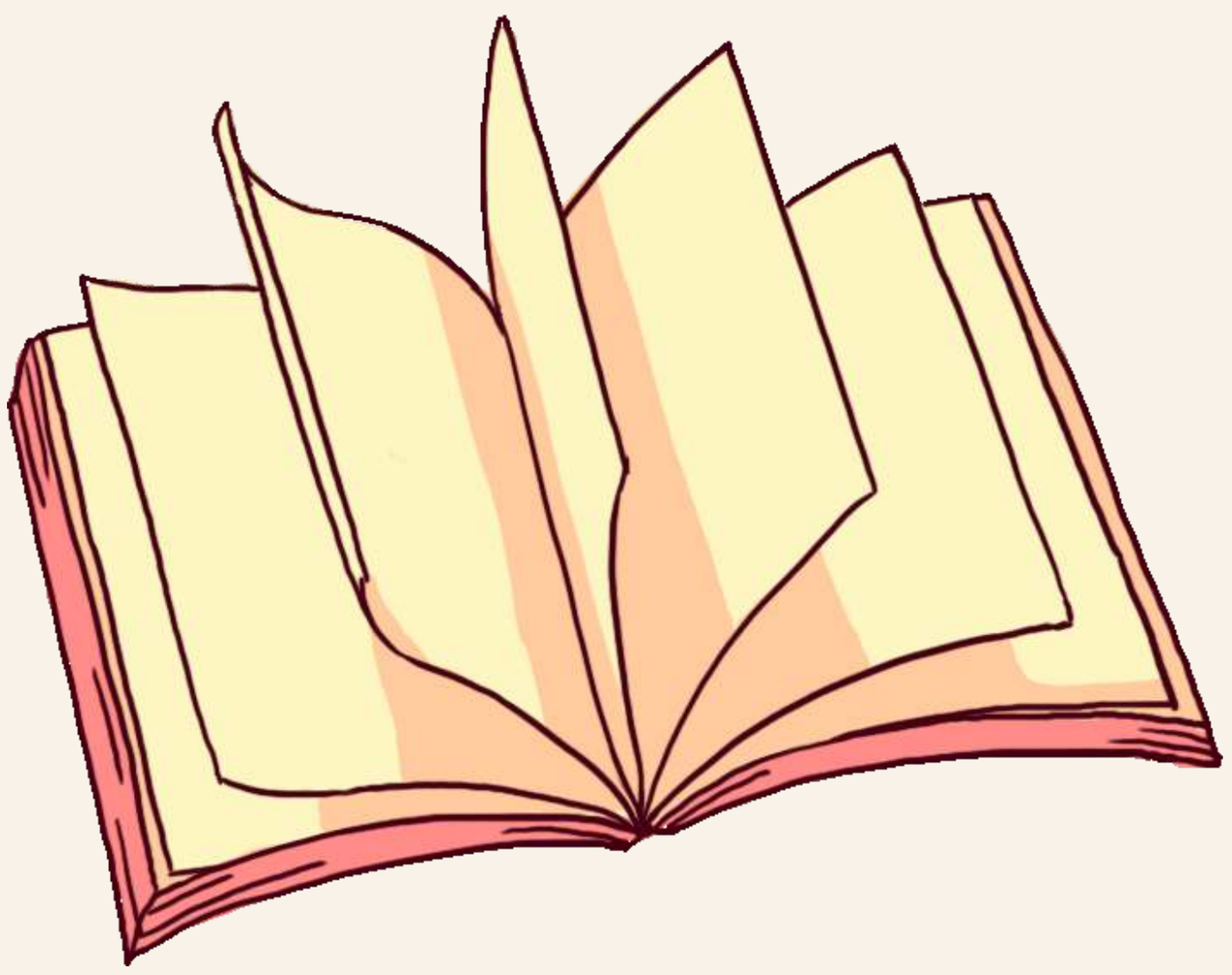
Passer du temps ensemble, c'est l'une des clefs de
la réussite du couple...

3

ACHÈTE UN ROMAN OU UN RECUEIL DE POÈMES ÉROTIQUES

et faites un peu de lecture

pour faire monter la température !



La créativité est une piste à explorer pour réveiller votre sexualité.

4

ORGANISE une soirée JEUX ou DISCUSSION ou CÂLIN sous la couette sans ÉCRAN à partir de 18h !

Nos smartphones occupent une place immense dans notre vie de couple et notre vie sexuelle. Ils sont à l'origine de nombreuses disputes et même de divorces !

Le Phubbing qui est une contraction des mots phone et snubbing consiste à surfer ou regarder son tel pendant que votre conjoint vous parle ou vous câline...

5

Vous connaissez les 5 langages de l'Amour
de Gary Chapman?

Il nous propose de découvrir de quelle manière nous nous sentons le plus aimés dans notre couple :

avec des câlins ?

Des cadeaux ?

Du temps passé ensemble ?

Des compliments ou des services rendus ???

VOTRE MISSION :

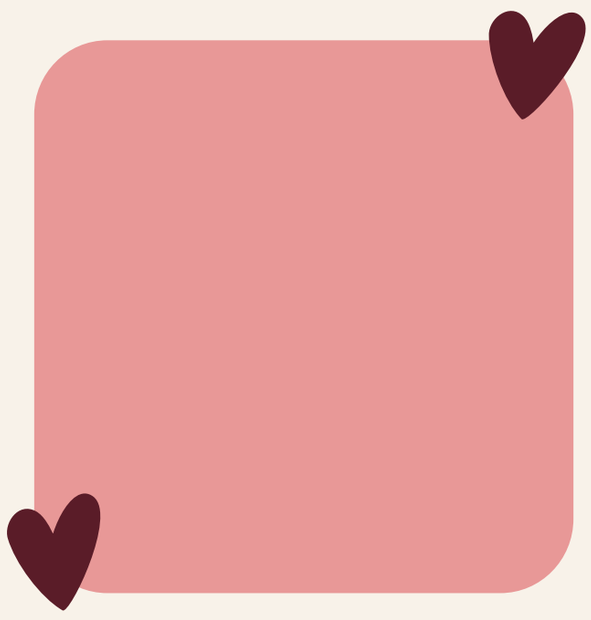
découvrez votre langage de l'amour et celui de votre conjoint ! En adoptant le langage attendu par votre conjoint, vous verrez que vos gestes d'amour seront d'autant plus appréciés...

6

VOTRE MISSION :

envoyez-vous des mots doux, écrivez-vous des lettres enflammées, des SMS torrides, déposez des post-it d'amour partout,

LÂCHEZ- VOUS !



Je sais que chaque jour peut être le dernier, alors je veille à remplir le réservoir d'amour de mon homme avec des mots doux...le plus souvent possible !

Cela renforce notre complicité, notre estime de nous et cela nous met de bonne humeur !

7

Une vie de couple réussie passe aussi par nos épanouissements personnels et le fait de mener une vie agréable en dehors de notre vie de famille et notre vie de couple, et en dehors de notre vie professionnelle aussi !

L'indépendance et l'amour de soi sont donc aussi à cultiver pour vivre des relations apaisées.

Prenez un temps pour répondre à cette question :

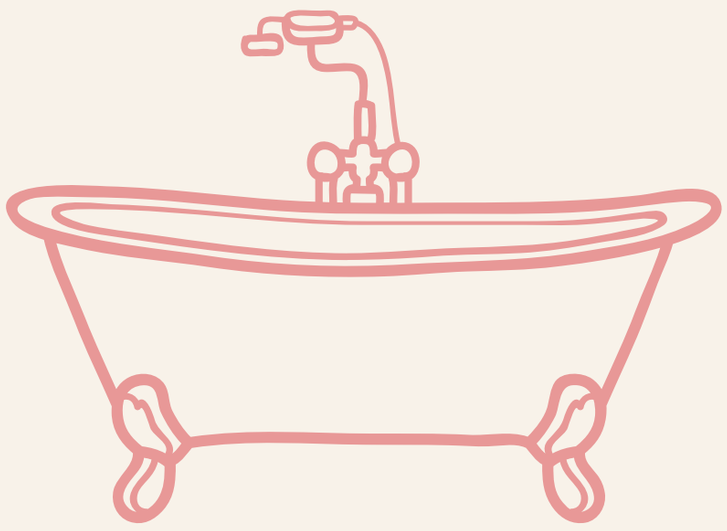
Quels sont les projets 100 % personnels que j'ai envie d'entreprendre cette année ?

Trouvez-en un et faites un petit pas pour commencer à le mettre en oeuvre cette semaine !!

J'ai décidé récemment de tenir un journal illustré qui me permet chaque jour de vivre un moment de pleine conscience, d'y faire vivre mes émotions et d'éprouver du plaisir en dessinant devant ma cheminée...

8

Entretenez le désir entre vous !
Nous désirons souvent beaucoup plus ce que nous n'avons pas...
aussi l'un des challenges de la vie de couple au long cours est d'entretenir ce désir qui parfois se fait la malle !



ORGANISEZ UN RENDEZ-VOUS AMOUREUX DANS LA SALLE DE BAINS

en faisant couler un bain chaud, avec votre bain moussant ou vos huiles essentielles préférées...

Des bougies & toute votre créativité !
Ce sera votre alliée pour sensualiser votre vie de couple ...

9

Un amour durable se définit plutôt par une multiplicité de micro- moments d'amour que par des sentiments passionnels & éternels...

Le meilleur moyen d'entretenir ses sentiments amoureux est de mettre en place un ou plusieurs RITUELS dans la journée pour garder la connexion.

Trouvez chacun un rituel QUOTIDIEN pour rester en lien dans votre couple !

Quelques idées :

s'endormir en cuiller pour sentir le corps de l'autre

se prendre dans les bras le soir

un appel dans la journée pour prendre des nouvelles de votre conjoint...

10

Entre le travail, la maison, les amis & les enfants, nous avons souvent l'impression que prendre soin de notre couple arrive tout en bas d'une to do list longue comme le bras...

Pour faire de votre vie de couple une fête, rien de tel que les surprises !

VOTRE MISSION :

Organiser chacun cette année un week-end ou une soirée vers une destination inconnue pour votre partenaire...

Ce qui importe c'est que la destination soit INCONNUE !
Soyez surpris du plaisir, de l'excitation que vous ressentirez avant, pendant et après !

Quelques idées :

une nuit en bivouac

un concert à 2,

un voyage sur le lieu de votre rencontre ...

11

Vous masser régulièrement & réciproquement ensemble favorisera votre cohésion et éveillera votre peau à l'amour & au plaisir.

En vous massant, vous évacuerez les tensions physiques et émotionnelles de votre relation en remplissant les réservoirs d'amour...

Le massage est un bon moyen de reconnecter vos âmes, d'oser vous montrer nus l'un à l'autre et de booster votre confiance en votre corps.

Vous pouvez décider ou non de faire l'amour ensuite, sans vous mettre de pression. L'idée est surtout de vous donner du plaisir, et de vous détendre.

VOTRE MISSION :

Organiser une soirée massages cette semaine. Vous pouvez allumer des bougies et utiliser une huile qui sent bon, cela n'en sera que plus agréable...

12

D'après le psychologue Arthur Aron, se regarder dans les yeux au moins 4 minutes renforcerait le sentiment amoureux.

Au cabinet, je constate bel & bien que les yeux sont le miroir de l'âme... et qu'échanger un regard face à face pendant ces 4 minutes change la relation !

La plupart d'entre nous pleure d'émotion, recherche le contact physique ou libère sa parole pendant cet échange intense & magnifique...

Alors pourquoi ne pas tester cet outil de connexion incroyable ???

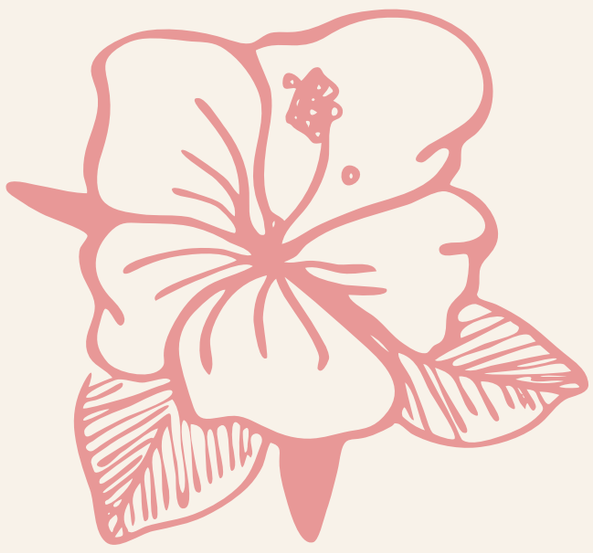
ORGANISEZ UN MOMENT À DEUX DÈS CE SOIR EN VOUS INSTALLANT CONFORTABLEMENT...

Face à face, les mains dans les mains, les yeux dans les yeux...
Et laissez faire la magie !

13

Ho'ponopono

la prière Hawaïenne



DÉSOLÉ PARDON MERCI JE T'AIME

Ce mantra possède le pouvoir de nettoyer notre relation de ses rancœurs, dettes & autres culpabilités...

Cette formule agit comme un baume apaisant qui nous permet de passer à autre chose sans se perdre en vaines explications.

Prenez votre amoureux~se dans les bras & offrez lui un
"désolé, pardon, merci, je t'aime"
dès que vous en ressentez le besoin.

Pardonner l'autre, c'est avant tout SE pardonner...

14

Malgré la révolution sexuelle, la contraception, et toutes les infos à notre disposition, la sexualité reste drôlement taboue dans nos couples !!

Alors que nous aspirons tous à nous amuser au lit, à éprouver du plaisir & à être en phase avec nos désirs...

Faire l'amour est souvent un sujet de tension qui peut vite se transformer en lutte de pouvoir !

CHOISISSEZ LA VOIE DU OUI

Exprimez à votre conjoint ce que vous aimez, souhaitez...

Réservez-vous une soirée à deux en partageant 3 souhaits pour votre sensualité amoureuse que vous n'avez encore jamais formulés....

15

LES BONS COMPTES...font les couples AMOUREUX ?

J'observe régulièrement les couples tenir une comptabilité des services qu'ils se rendent, des compromis qui les ont frustrés...

Et je leur rappelle qu'un couple est bien plus qu'un bilan comptable & que l'égalité parfaite n'existe pas... et pourra se lisser avec le temps & les circonstances de la vie...

Pour autant, parfois le couple n'arrive plus à faire équipe & les conjoints se sentent redevables ou créditeurs d'une DETTE qui devient un bloqueur à leur épanouissement...

VOTRE MISSION

Prenez-vous chacun individuellement un temps de réflexion pour RESSENTIR s'il existe une dette dans votre couple.

Écoutez-vous ensuite et parlez vous sans reproche & avec le « JE » plutôt qu'avec le « TU » pour faire le point sur vos ressentis.

L'idée étant de trouver des solutions créatives pour ne pas que cette DETTE qui peut être émotionnelle, sexuelle, financière, de temps, ou géographique ne prenne trop de place !!!

16

OFFRIR ET RECEVOIR

Préparez un petit cadeau différent à votre conjoint...

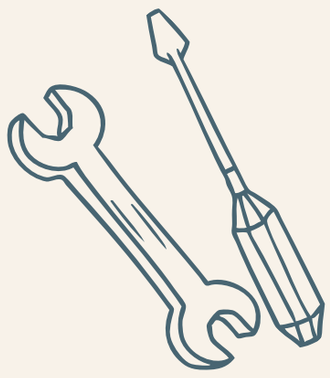
Dans nos vies agitées, nous avons tous des « crapauds » dans nos placards, des tâches à effectuer ou des missions à remplir qui traînent depuis des mois...

Certaines d'entre elles sont en lien avec notre conjoint et sont à l'origine de disputes !!

Prenez un moment aujourd'hui pour faire plaisir à votre conjoint en accomplissant une tâche qui lui tient à cœur & qui traîne depuis des mois...

Prenez en photo votre exploit et envoyez là à votre partenaire avec ce petit mot :

L'amour se cache dans les détails...



17

SILENCE EXPÉRIENCE

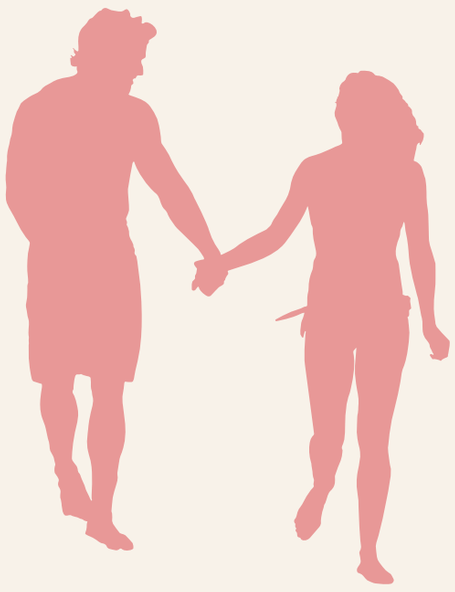
Le silence peut être un véritable poison pour certains couples, et même une arme de communication violente...

Pour d'autres couples, le silence peut être une véritable thérapie !

Il est un outil de reconnexion puissant qui permet de stopper les discussions stériles sur les problèmes du couple, les critiques...

Organisez une marche en amoureux en vous tenant la main de préférence dans la nature, en silence.
1 heure minimum !

Vous verrez que vos idées en boucle finiront par se calmer, que la présence de votre conjoint vous comblera et que votre Coeur s'ouvrira...



18

La gratitude

Ce que j'aime chez toi, c'est ...

Dressez la liste de toutes les qualités de votre conjoint et faites lui en part !

Qualité de personnalité, de caractère de votre partenaire,
Comment il est avec vous et avec les autres.

Qualité physique de votre partenaire, des petits détails des pieds à la tête.

Qualité relationnelle, parentale et professionnelle de votre partenaire, ce qu'il fait...

19

Bien souvent, nous avons tendance à nous appesentir sur nos problèmes de couple en oubliant tout ce qui fonctionne bien dans notre relation et quelles sont nos ressources.

Prenez-vous un moment à deux pour répondre à ces questions :

Quelle est votre plus belle réussite à deux cette année ?

Que ressentez-vous quand vous évoquez cette réussite ?

Quel sont les éléments positifs, de quoi êtes-vous les plus fiers ?

Citez 3 qualités que vous avez mises en œuvre :

1----------

2----------

3----------

20

Nous avons pris l'habitude, pour nous protéger des sentiments désagréables et des difficultés, de dissimuler notre trésor sous une carapace protectrice...

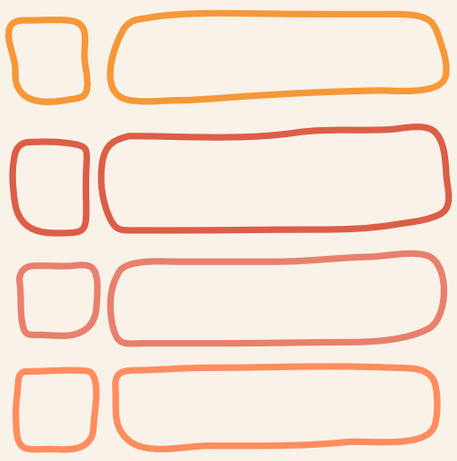
Nous perdons notre bonté, notre pureté et l'amour qui brille au fond de notre cœur... Nous oublions la personne précieuse que nous sommes en ne voyant que nos défauts...

VOTRE MISSION (inspirée par @tarabrach) est de partager avec votre conjoint tous les moments de cette année où vous avez vu la bonté en lui ou elle :

"J'ai vu la bonté en toi quand ...."

tu as emmené les enfants en week-end pour me laisser me reposer,

tu as regonflé mon vélo pour que je sois prête à l'heure...



À VOUS DE DRESSER CETTE LOVE LISTE ET DE LA PARTAGER ENSEMBLE

21

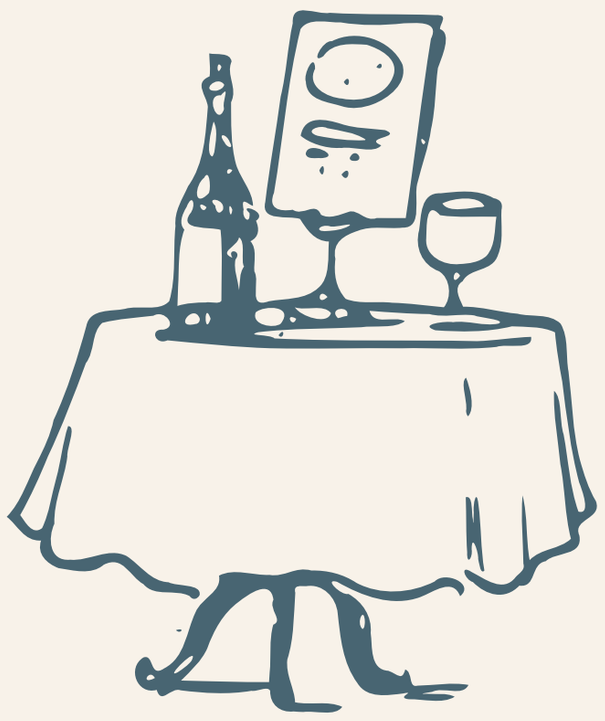
Vous vivez une vie à 100 à l'heure !
Prendre soin de son couple en préparant les repas, les devoirs, les vacances, le ménage... demande d'y mettre une bonne dose d'INTENTION !

Pour être connectés et détendus dans votre couple, rien de tel qu'un resto à deux !

Et pour les parents en panne de baby-sitting, no excuse !

Organisez-vous une dînette à la maison dès que les enfants sont couchés !

VOTRE MISSION : Trouvez ABSOLUMENT une date dans votre agenda & réservez le resto sympa de votre quartier ou préparez un repas spécial à la maison !!!



Ce n'est que le début de votre voyage !

Vous avez pris conscience que votre couple est unique et qu'il faut en prendre soin?

Chacun de nous a un bagage différent qui nous constitue, et parfois les couples ont besoin d'aide pour apprendre à s'aimer.

Je serai ravie de vous accompagner sur le chemin de votre couple pour libérer les tensions existantes et le faire vibrer comme il le mérite !

SUIVEZ-MOI SUR INSTAGRAM POUR DES CONSEILS OU INSPIRATIONS
@BLANDINE.PORTIER

DÉCOUVREZ LES ACCOMPAGNEMENTS QUE JE PROPOSE SUR MON SITE

Voyagez vers le monde de l'autre...

Voyez vos différences comme une force,
remplacez la négativité par de la curiosité !

A très bientôt dans le merveilleux univers des couples!