



**Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute**

## **Comment s'épanouir en attendant de trouver l'âme sœur ?**

Trouver l'âme sœur c'est ce que beaucoup de femmes et d'hommes désirent. Nombreux sont ceux et celles qui attendent et espèrent la trouver en désespérant de leur situation. Malheureusement, une attitude négative n'amènera pas cette personne particulière à vous trouver intéressant ou intéressante.

## **Apprendre à s'aimer et gagner en assurance**

Il faut commencer par s'aimer avant de pouvoir aimer diront bien des gens. C'est une maxime populaire qui a du sens. Toutefois, à cela j'ajouterais tout simplement qu'en s'aimant, on développe aussi de l'assurance et il devient alors possible d'attirer des gens qui réagiront à ce que nous dégageons. Il ne s'agit donc pas ici de seulement s'aimer, mais de travailler sur son estime de soi, sur la valeur que l'on a et d'apprécier qui l'on est et qui l'on est devenu(e).

## **Se sentir attirant ou attirante**

Dans la réalité, bien des gens ont tendance à être plutôt critiques de leur aspect physique et de ce fait ne se sentent pas attirants ou désirables. En fait, le fait d'être attirant n'est pas seulement lié à l'aspect physique, mais plus encore à ce qu'on dégage. Foutaise pensez-vous? Pourtant, si vous prenez le temps d'y réfléchir, vous constaterez que certaines personnes qui ne représentent pas les stéréotypes vus dans les magazines sont pourtant très attirantes ou désirables. Cela beaucoup à cause de leur attitude, de leur façon de vivre leur corps et de ce qu'elles vont dégage. Ces personnes attireront le regard MÊME si elles ne représentent pas L'IMAGE parfaite.

## **Comment faire pour arriver à se percevoir attirant(e) malgré les petits défauts physiques?**

Dans un premier temps, voir vos atouts! Au lieu de mettre l'accent sur ce qui nous déplaît, il est important de voir ce qui est particulièrement attirant chez soi. Si vous avez de la difficulté, parlez-en avec vos amis et votre famille, ils vous aideront à voir ces éléments chez vous. Ensuite, mettez ces atouts en valeur! En commençant à voir le regard des autres sur vous, prenez le temps de prendre ce même regard en vous regardant et portez fièrement vos atouts et minimisez l'accent de ce qui vous plaît moins. Cette mise en valeur vous aidera à gagner confiance en vos atouts et en vous par le fait même.

## **Ce qu'on dégage est une des clés importantes pour être attirant(e) ce n'est pas une seule question de physique.**

Dans une autre étape, prenez le temps de voir comment vous charmez les gens et appréciez ce qu'on vous renvoie comme image de vous-même. Bien des gens ont tendance à ne pas écouter les compliments. Ils les entendent sans prendre le temps de les écouter. Pourtant, aucune personne ne fera de compliments si elle ne pense pas ce qu'elle dit. Soyez donc vigilante et prenez les compliments qu'on vous fait, cela vous aidera à mieux connaître ce que l'on apprécie de vous et vous pourrez aussi apprendre à vous approprier ce que l'on vous dit. Cela fait partie de mieux vous connaître et de savoir utiliser vos atouts.

### **Prenez soin de vous!**

Surprenant à dire peut-être? Pourtant bien des gens attendent qu'on prenne soin d'eux et espèrent rencontrer l'âme sœur pour qu'on s'occupe d'eux. Si vous attendez cela pour être heureux, vous risquez d'attendre longtemps et de ne rencontrer personne. Prenez du temps pour vous, pour vous faire plaisir, pour des soins corporels que vous vous donnerez, pour faire de l'activité physique et faire attention à votre alimentation. Les gens qui prennent soin d'eux ont souvent l'air plus en forme, ont plus d'énergie et finissent par avoir l'air plus jeune. Prendre soin de soi est un investissement dans un futur rayonnant. Vous serez donc plus en forme et disponible à continuer une vie active avec l'âme sœur si vous le faites avant de la rencontrer et vous vous sentirez bien dans votre peau. Une bonne façon de continuer de s'épanouir en attendant de rencontrer l'âme sœur non?

### **Être heureux dans sa vie!**

LE bonheur! LA grande quête de tout un chacun. Pourtant le bonheur peut se retrouver facilement dans les petites choses de la vie. Cessez d'attendre LE bonheur! Il est important de commencer à apprécier quelque chose chaque jour que vous amène la vie. Ces petites choses vous rendront heureux(se) et souriant(e). Une telle perspective de la vie permet de s'épanouir au quotidien. Appréciez certains aspects de votre travail et si celui-ci ne répond pas à vos attentes, trouvez des choses qui vous rendent heureux en dehors. Les petits bonheurs amènent de petits sourires et aussi une attitude positive face à la vie. Rien de tel pour devenir une personne très attirante autant pour les ami(e) que pour de potentielles relations amoureuses. Les gens malheureux sont des gens qu'on fuit habituellement.

Toutes ces petites choses vous permettront de vous épanouir et d'être bien dans votre peau en attendant de trouver l'âme sœur.