

CÉLINE COLLE



TROUVER *l'amour*

SANS LE CHERCHER



*Mon histoire vraie
et 5 étapes
pour y arriver*

EYROLLES

*« Le succès n'est pas la clé du bonheur.
Le bonheur est la clé du succès. Si vous
aimez ce que vous faites, vous réussirez. »*

Albert Schweitzer

Les choses changent autour de nous parce que nous évoluons intérieurement. La solution est là, à la fois simple et compliquée. À travers son histoire, l'auteure vous apporte son aide, enrichie de l'expérience qui fut la sienne, de ce travail sur soi indispensable à tout changement. Son histoire d'amour d'hier ressemble peut-être à la vôtre. Son histoire d'aujourd'hui peut devenir la vôtre, si vous acceptez de vous nourrir de son expérience et de suivre ses conseils.

Grâce à cinq étapes et des exercices pratiques, tout deviendra possible dans votre vie si vous osez apprendre à vous aimer, à guérir, à changer, à attirer et à accueillir.

Vous êtes prêts à rencontrer l'AMOUR ? Alors, prenez la main tendue et marchez dans ses pas.

CÉLINE COLLE est journaliste dans la presse locale. Afin de partager ses expériences en développement personnel, elle a démarré il y a 3 ans un blog, Béattitudes, dans lequel elle parle de bien-être à travers différentes méthodes. Après un énième échec amoureux, elle part au Pérou et reprend sa vie en main. À son retour, tout va changer pour elle.

*Trouvez l'amour
sans le chercher*

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-57024-3

Céline Colle

*Trouvez
l'amour sans
le chercher*

*Mon histoire vraie et
5 étapes pour y arriver*

EYROLLES

Sommaire

<i>Merci</i>	9
<i>Prologue</i>	11

PARTIE 1

L'histoire d'une fille qui rêvait d'amour

Tranches de vie sucrées, salées.....	15
<i>Mauvais départ</i>	15
<i>Ces années-là</i>	17
<i>Lui</i>	28
<i>Le premier jour du reste de ma vie</i>	32
<i>Voyage initiatique</i>	38
<i>Enfin</i>	43

PARTIE 2

Trouver l'amour : mode d'emploi !

ÉTAPE N° 1

S'aimer	49
<i>Soyez indulgent avec vous-même</i>	50
<i>Exercice clé : Apprendre à regarder ses « défauts » différemment</i>	51

<i>Cultivez l'estime de soi</i>	52
<i>Exercice clé : Se créer un mantra positif</i>	54
<i>Prenez soin de vous</i>	55
<i>Respectez vos valeurs fondamentales</i>	60
<i>Exercice clé : Comment reconnaître vos 5 valeurs fondamentales ?</i>	60
<i>Les quatre accords toltèques</i>	64
<i>Conclusion</i>	67

ÉTAPE N° 2

Guérir	69
<i>Vous êtes responsables de votre vie</i>	70
<i>À chaque mal, son remède</i>	71
<i>Conclusion</i>	81

ÉTAPE N° 3

Changer	83
<i>Vous avez un super pouvoir !</i>	84
<i>Changez de regard sur le monde</i>	85
<i>Devenez celui avec qui vous voudriez être ami</i>	89
<i>Exercice clé : Être soi-même</i>	91
<i>Exercice clé : Remercier</i>	94
<i>Exercice clé : Ho'Oponopono</i>	96
<i>Exercice clé : Sourire... à tous et à tout</i>	98
<i>Exercice clé : Respirer</i>	101
<i>Exercice clé : Méditer</i>	102
<i>Conclusion</i>	104

ÉTAPE N° 4

Attirer	107
<i>Activez la loi d'attraction</i>	108
<i>Exercice clé : Établir la liste des qualités de votre future âme sœur</i>	110
<i>Exercice clé : Visualiser la rencontre rêvée</i>	113

<i>Des outils bien utiles</i>	117
<i>Exercice clé : Écrire une lettre à l'univers</i>	119
<i>Exercice clé : Réaliser le tableau de ses rêves</i>	121
<i>Exercice clé : Mettre ses désirs en boîte</i>	122
<i>Conclusion</i>	123

ÉTAPE N° 5

Accueillir	125
<i>Acceptez d'aimer et d'être aimé</i>	127
<i>Cultivez votre bonheur intérieur</i>	127
<i>Communiquez</i>	129
<i>Conclusion</i>	130
Épilogue	133
Bibliographie	137

Merci

« Un seul mot, usé, mais qui brille comme une vieille pièce de monnaie : merci ! »

Pablo Neruda

Merci à vous tous messieurs, qui êtes passés dans ma vie. Dans mon récit, j'ai modifié vos prénoms afin de respecter votre anonymat. Si vous me lisez, sans doute vous reconnaîtrez-vous. Vous apprendrez alors comment j'ai vécu notre histoire. Vous m'avez tous, d'une manière ou d'une autre, fait grandir, rapprochée chaque fois un peu plus du chemin sur lequel il fallait que je sois. Dans vos élans, vos griffures, vos amours et vos détours, vous avez tous été beaux et pardon à ceux que j'ai autrefois, moi aussi blessés.

Merci à toi, Stéphane qui partage ma vie aujourd'hui. Merci de ton amour, ta confiance, ta tendresse, ta générosité. Merci d'être celui que tu es, de me porter, de me supporter, de croire en moi, d'honorer celle que je suis, de respecter mes valeurs, mes désirs et mes besoins.

Merci à toi Gabrielle de m'avoir choisie pour être ta maman. Tu es mon ancrage et mon sourire quotidien. Tu es mon cadeau des cieux le plus précieux.

Merci à vous papa, maman d'avoir ouvert grands la porte et vos bras, chaque fois que, solitaire et blessée, je rentrais au bercail.

Merci à vous toutes mes amies folles et fidèles, fortes et fragiles, solides et solaires, d'avoir toujours été là, au paroxysme des tempêtes, au cœur des dépressions, d'avoir su mettre de l'humour dans nos déboires, de l'espoir dans nos désillusions, des éclats de rire entre deux sanglots, une assiette de coquillettes et une bouteille de vin sur la table et un plaid sur mes épaules. Vous êtes mes bouées quand ça déborde, mes piliers quand ça souffle fort. Je suis fière de vous et j'espère être un peu votre phare...

Merci à toutes les personnes bienveillantes, thérapeutes et guérisseurs qui m'ont accompagnée sur le chemin. Merci de m'avoir écoutée, consolée, conseillée, remuée, secouée, guidée, enseignée et de m'avoir ainsi aidée à m'éveiller, m'aimer, guérir, changer et attirer l'Amour.

Merci à vous Lydie Castells pour vos deux apparitions dans ma vie si heureusement fatales. Je le sais aujourd'hui, en partie grâce à vous : le hasard n'existe pas.

Merci à vous Marguerite Cardoso, d'avoir cru en mon ouvrage. Merci à vous Anna Crine pour votre relecture bienveillante et vos conseils précieux.

Merci à vous cher lecteur, de m'avoir lue jusqu'au bout. Puisse mon expérience vous aider à connaître le même bonheur que moi sur le chemin du changement et de l'amour.

Merci à toi Univers pour toutes les personnes, les signes, les livres, les événements que tu mets sur ma route depuis toujours. Merci pour ces balises éclairantes et inspirantes. Merci pour tout.

Merci, merci, merci.

Prologue

J'aime la citation d'Albert Schweitzer qui dit : « Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. » Elle est vraie pour tout, surtout en amour, même si, dans ce cas précis, il faudrait dire : « Si vous aimez qui vous êtes, vous réussirez. » Elle est là la clé, apparemment toute petite, toute bête, toute évidente... Et pourtant si belle, si incroyablement magique, si grande qu'elle permettra de réaliser nos rêves quand on sera parvenu à la trouver. La clé la plus essentielle pour ouvrir la grande porte qui donne sur l'amour, c'est l'amour de soi.

Oui, d'abord il faut S'AIMER. Parallèlement, si besoin, on peut GUÉRIR (de nos expériences douloureuses qui ont laissé des traces, des blessures de l'enfance, des casseroles familiales), puis s'autoriser à CHANGER (de regard sur la vie, les autres, nous-même et puis de comportement aussi). Ensuite, nous pouvons ATTIRER à nous cet amour, avec confiance, sans plus le chercher, ni l'attendre. Juste savoir qu'il est là, qu'il arrive. Et enfin, vient le jour heureux où il frappe à la porte. Faut-il encore savoir l'ACCUEILLIR, c'est-à-dire le reconnaître même s'il est différent de ce que l'on a connu avant, être capable de le laisser entrer, de l'embrasser chaleureusement pour ne plus le laisser repartir.

C'est ce cheminement qui fut le mien que je vous propose de découvrir. Mon histoire est unique, même si mes mésaventures et mes désenchantements sont semblables à ceux de beaucoup d'autres. Certains se reconnaîtront sûrement à travers mes péripéties amoureuses et c'est justement pour cette raison que j'ai choisi de vous les raconter. Sans rentrer dans les détails, j'expose le parcours qui fut le mien : des histoires d'amour parfois laborieuses, souvent douloureuses, en tout cas vouées à l'échec, jusqu'à l'élément déclencheur – l'histoire parmi les histoires, le chagrin de trop – qui devait entraîner une prise de conscience et m'amener sur le chemin du changement. Les choses changent autour de nous parce que nous changeons intérieurement.

Rien ne peut évoluer si nous n'évoluons pas nous-même. La solution est là, à la fois simple et compliquée. C'est en cela que je viens vous apporter mon aide, toute enrichie de cette expérience qui fut la mienne, de ce travail sur moi que j'ai commencé en 2009 et que je poursuis aujourd'hui encore, même si ma vie a depuis considérablement changé. Cette année-là, j'étais seule, partiellement mal accompagnée et assez malheureuse de cette situation. Aujourd'hui, j'habite avec l'homme qui partage ma vie depuis 2013 et nous sommes les heureux parents d'une merveilleuse petite fille de 4 ans. Je suis amoureuse, apaisée, épanouie et heureuse.

Mon histoire d'hier ressemble peut-être à la vôtre. Mon histoire d'aujourd'hui peut devenir la vôtre si vous acceptez de vous nourrir de mon expérience et de suivre mes conseils. Tout devient possible dans votre vie si vous acceptez d'apprendre à vous aimer, à guérir, à changer, à attirer et à accueillir.

Vous êtes prêts à rencontrer l'amour ? Alors, prenez la main que je vous tends et marchez dans mes pas. Allons le trouver ensemble si vous le voulez bien.