

J'utilise dans le travail : la psychologie positive.

QUELQUES SUGGESTIONS QUI PORTENT LEURS FRUITS dans le couple :

*Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes ;

Chaque partenaire est responsable à 100% de sa vie, de son couple de son côté de la relation, de ses réactions, de ses actions.

*Tout d'abord, prenez soin de vous, pour mieux prendre soin des autres, J'ai plein pouvoir sur moi pas sur l'autre, je peux toujours m'améliorer, grandir, évoluer ;

*Cibler vos forces, celle de votre partenaire et du couple ; ne vous attardez pas sur les faiblesses. Le cerveau capte plus le négatif que le positif, donc pour un reproche, compenser par 5 valorisations à votre partenaire ;

*Faites davantage ce qui marche, valorisez-le (comme vous faisiez durant la période de séduction, la lune de miel) et ignorez ce qui ne fonctionne pas. (Il en est de même avec les enfants, valoriser un comportement que vous aimez chez lui et ignorez ce que vous ne désirez pas);

Si cela ne fonctionne pas, ne le faites plus, faites alors quelque chose de différent, exercez votre créativité ;

Parlez de ce que vous voulez, pas de ce que vous ne voulez plus.

S'il existe plusieurs solutions, choisissez la plus simple, la plus facile.

*Énergiser les solutions plutôt que de vous attaquer aux problèmes ;

*Chaque problème nous donne une occasion d'apprentissage, ce sont des expériences de vie ; A chaque échec, faillite, on apprend.

Le pire risque dans la vie est de ne pas prendre de risque, il n'y a pas qu'une solution, il en existe des milliers.

Chaque crise est l'occasion d'une croissance ou d'une décroissance.

Derrière chaque critique, chaque reproche, il y a un besoin.

*Une critique est une très mauvaise façon d'exprimer un besoin.

Penser : quel est mon besoin ? Avant de formuler une critique et faites des demandes.

L'amour ne rend pas devin, le partenaire ne peut pas deviner vos besoins.

Si vous voulez obtenir de l'amour, offrez de l'amour. Le bonheur, c'est profiter de choses simples.