

CRISTINA TEJEDA

Oser
croire encore à
L'amour

5 stratégies puissantes à mettre en place pour réussir

Table de matières

Introduction	3
Stratégie 1 : Se rendre disponible	8
Stratégie 2 : Créer de l'ouverture	11
Stratégie 3 : Comprendre ton fonctionnement	13
Stratégie 4 : Donner du sens au passé	16
Stratégie 5 : Imaginer sa relation idéale	18
Conclusion	20

Introduction

Tu en as marre de ta solitude ? La vie à deux te manque ? Tu en as assez des Noël's et des St-Valentin sans partenaire ? Eh bien tu n'es pas seule. Tu dois bien t'en douter. Mais j'ai une bonne nouvelle pour toi, ta situation, bien qu'elle soit désagréable, n'est pas aussi désespérée que tu le crois. Oui, je sais que tu es abonnée à un site de rencontre depuis X temps. C'est peut-être même le 2^e ou le 3^e site que tu essaies et toujours rien. Je sais que parfois, tu rencontres la personne qui semble être le « fit » parfait et que cela finit « toujours » par tomber à l'eau. Je sais que tu as déjà eu le cœur brisé, peut-être même plus d'une fois, et que de l'ouvrir à nouveau te fait très peur. Je sais... Mais je sais aussi que tu es une femme intelligente, une femme de cœur, qui a du « guts », une femme qui a travaillé et qui travaille encore sur elle dans le but de devenir la meilleure version d'elle-même. Et c'est surtout cela qui rend incompréhensible le fait que tu sois encore seule ! Je sais !!

Laisse-moi me présenter : mon nom est Cristina Tejeda et je suis coach amoureuse. Oui, tu as bien lu, j'ai bien dit coach **amoureuse** et non pas amoureux. Ce n'est pas une faute de frappe. Je suis coach certifiée, mais je suis aussi et surtout une éternelle amoureuse de la vie et de ce que j'aime appeler la grande aventure de l'expérience humaine. Au cœur de ma grande

aventure de l'expérience humaine, c'est l'amour et la vie de couple qui ont été le moteur de mon chemin d'évolution.

J'ai eu la chance extraordinaire d'avoir connu le grand amour, plus d'une fois. Mais j'ai aussi eu le cœur brisé, plus d'une fois. Tu vois, j'ai passé 21 ans de ma vie avec un homme formidable que j'adorais et qui m'a donné deux beaux enfants. Pourtant, malgré le fait que l'on était follement amoureux l'un de l'autre, et cela jusqu'à la fin même de notre mariage, nous n'avons pas réussi à connaître de longues périodes d'harmonie et de bonheur ensemble. Ces 21 années de vie commune ont été parmi les plus importantes pour moi en termes d'évolution personnelle. Ce furent des années de recherche intensive : j'ai entrepris de nombreuses démarches individuelles et en couple, des formations professionnelles, des lectures et cela toujours dans le but de comprendre pourquoi cette relation, où il y avait tellement d'amour, ne fonctionnait pas.

Au bout de nombreuses années, j'ai fini par comprendre et par sentir que

À l'intérieur de moi il y avait des obstacles majeurs à l'amour.

Et, miracle !! J'ai commencé à remarquer qu'au fur et à mesure que je réglais mes obstacles internes et que je défaisais mes blocages, ma relation se transformait et on a finalement connu nos plus belles années. Mais, hélas, elles n'ont pas été nombreuses. Une vie de couple étant une expérience à deux, le travail d'un seul partenaire est rarement suffisant pour la survie du couple. Nous avons fini par capituler après 21 ans mais dans l'immense gratitude de ces années ensemble. À ce jour, 11 ans après, nous demeurons des amis inconditionnels.

Au cours des deux années qui ont suivi, hantée par un profond sentiment d'échec et avec le cœur brisé, j'étais résolue à éviter de reproduire la même expérience dans ma prochaine relation. C'est ainsi que j'ai entrepris un véritable pèlerinage intérieur en allant à la rencontre de ces parties de moi qui repoussaient l'amour, et cela à même mon corps physique. Au bout des deux ans de ce travail intense et acharné où se sont suivies des démarches en Jin Shin Do, en massothérapie, en psychothérapie traditionnelle et en psychologie quantique, j'ai rencontré un homme qui correspondait en tous points à ce que je désirais à ce moment de ma vie et avec qui j'ai vécu quelques-unes des années les plus heureuses de ma vie.

*Je m'accordais finalement le droit de vivre
la vie amoureuse que je sentais qui était
possible mais que je m'étais refusée
inconsciemment pendant tant d'années.*

Ces années m'ont permis de me réconcilier avec l'amour et m'ont apporté une profonde guérison. Du début à la fin, cette deuxième relation fut une expérience évolutive pour laquelle je resterai éternellement reconnaissante.

Aujourd'hui, après 30 ans de recherche dans le domaine de l'amour, j'ai développé une solide compréhension de la dynamique amoureuse et surtout des freins internes à l'amour. C'est cette compréhension que je mets aujourd'hui au service des femmes célibataires qui cherchent le grand amour et qui

n'arrivent pas à le vivre afin qu'elles puissent finalement connaître l'épanouissement amoureux.

Je crois au plus profond de mon être que lorsque le bonheur amoureux nous échappe, c'est que des freins internes sont à l'œuvre à notre insu. Je crois viscéralement que toute femme a droit (si tel est son désir) à une vie amoureuse pleinement épanouie. Je ne crois plus au compromis!

***Tu veux être aimée profondément,
Il n'y a pas de honte à cela.***

*Tu veux quelqu'un qui te voit, qui te
« ressent », qui comprend qui tu es, qui t'aime
comme et surtout pour qui tu es.*

*Tu veux de la complicité, de la réciprocité, de
la joie, de la passion !*

*Tu veux du partage, tu veux construire, tu veux
peut-être fonder une famille.*

Bon sang, tu veux le Grand Bonheur !

Et pourquoi donc te contenterais-tu de moins, je te le demande?
Eh bien, je suis là pour te dire que tu as le droit de le poursuivre
ce Grand Bonheur et que le temps de le réclamer est
MAINTENANT!

Je vais partager avec toi les apprentissages qui m'ont permis de vivre, après 20 ans, l'épanouissement amoureux dont je rêvais. Comme tu as pu constater dans mon histoire, ce n'est pas toujours assez d'avoir quelqu'un de formidable, d'être follement en amour et d'être aimée en retour. C'est ton état interne qui détermine le type de personne que tu rencontres et le type de relation que tu vas construire avec elle.

Une précision s'impose : je n'ai pas de solution miracle pour toi. Je ne crois pas aux solutions miracles. Prétendre qu'UNE solution qui marche pour tous existe, c'est de nourrir l'illusion que nous sommes tous pareils.

Chaque être humain est unique est la clé qui mène vers son épanouissement amoureux l'est tout aussi.

Cela dit, j'ai pu constater dans toutes mes années de recherche personnelle vers le bonheur amoureux, ainsi que dans mes années d'accompagnante en relation d'aide, qu'il y a 5 enjeux de base derrière la plus grande partie des blocages à l'amour. Dans les prochaines pages je vais partager avec toi les stratégies que j'ai mis en place pour résoudre ces enjeux et éliminer mes blocages, me permettant ainsi de « m'ouvrir » finalement à l'amour. Une fois cet état d'ouverture atteint, l'amour est arrivé tout seul !

Es-tu prête ? Allons-y !

Stratégie 1

Se rendre disponible

Nous allons commencer par « boucler les boucles » ouvertes. Cela dit, ma première question pour toi est :

Es-tu vraiment libre ?

Je veux dire : es-tu vraiment disponible pour l'amour ?

Tu vois, nombreuses sont les personnes qui croient que, parce qu'elles sont légalement divorcées ou séparées depuis des années, elles sont disponibles pour une nouvelle relation.

Erreur !

Bien que les liens qui se forment lors d'un mariage légal soient, en effet, puissants, les liens les plus forts sont énergétiques et, ceux-là, on ne les défait pas nécessairement quand on signe les papiers de divorce ou qu'on vend les propriétés communes. Il est important de prendre conscience que lorsqu'on partage notre vie avec quelqu'un (que l'on soit légalement marié ou pas) un

investissement majeur autant émotionnel qu'énergétique a lieu. On s'investit dans une vision commune, dans un rêve.

Quand la relation termine, on fait souvent le deuil de la personne, parfois celui de la relation, mais rarement pense-t-on à faire le deuil du rêve. Et ce lien avec le rêve qui est resté en suspens peut nous empêcher, à notre insu, de nous investir pleinement dans un nouveau rêve avec un nouveau partenaire.

Le partage de l'intimité est aussi un puissant créateur des liens énergétiques. De ce fait, on peut rester liée énergétiquement à un ancien amant même si l'on n'a jamais partagé notre vie avec lui.

*Tu comprends donc l'importance capitale de se
libérer des tous ces liens énergétiques qui
peuvent être en train de te retenir dans ton
passé malgré toi.*

Je t'invite donc à boucler chacune de tes boucles ouvertes en posant un geste symbolique qui te permettra de tourner la page une fois pour toutes.

Parfois on garde un contact amical avec cette personne et l'opportunité d'une conversation ouverte avec elle est possible. Si tel est le cas, je t'invite à le faire. On peut faire ça de façon simple en lui disant par exemple : tu sais, j'ai lu quelque chose l'autre jour qui m'a fait penser que, quand nous avons rompu, je n'ai jamais eu la chance de te dire...

Si cela n'est pas possible, je t'invite à lui écrire une lettre lui disant tout ce que tu n'as pas eu l'opportunité de lui dire. Cette lettre étant un exercice de nettoyage pour toi, ne te censure pas en l'écrivant. Nul besoin d'être polie ou retenue. Tu risques d'avoir des surprises, alors je t'invite à accueillir les émotions qui

pourraient se présenter tout en les laissant passer. Et tu écris jusqu'à ce que tu aies atteint un sentiment de légèreté. Une fois ta lettre complétée, tu peux la brûler de façon à ne pas nuire à la personne dont tu cherches à te libérer, tu peux la déchirer en petits morceaux que tu disperseras dans la nature, mais ne la conserve pas ! L'idée c'est de laisser aller la personne, alors choisis une façon d'en disposer qui te parle à toi. Tout le long de ce rituel, reste dans la conscience que tu es en train de couper un lien qui a déjà été significatif pour toi. Tu terminas en prononçant les mots :

«Ainsi je coupe le lien qui existait entre nous ».

Stratégie 2

Créer de l'ouverture

Un jour, je prenais un café avec une femme qui se disait en recherche amoureuse et qui se plaignait du fait que « tous les hommes étaient des cons » et qu'elle ne rencontrait que des « perdants ». Elle était membre d'un site de rencontre reconnu ou plusieurs de ses amies avaient rencontré l'homme de leur vie. Au cours de la conversation, et de façon tout à fait anodine, elle m'a dit en riant : « **Ah ! Tu sais Cristina, je ne suis pas faite pour l'amour.** » Toute une déclaration ! Elle n'a pas dit : je ne suis pas faite pour le mariage, ou les relations de couple, elle a bien dit : je ne suis pas faite pour l'amour. Ai-je besoin de te dire qu'il n'y avait pas beaucoup d'amour dans sa vie ? Elle avait des amitiés qu'elle nourrissait de son amour mais la réciprocité était rarement au rendez-vous. Ses relations de famille étaient empreintes de loyauté, mais pas nécessairement d'amour. Enfin, tu vois le portrait. Puis, de toute évidence, quand elle ne rencontrait pas de « perdants », elle rencontrait « des cons » !

Et toi, quelles croyances nourris-tu en lien avec l'amour ? Sache que tes croyances ont une importance de premier ordre dans ce qui se manifeste dans ta vie. Si tu as lu le livre *Le Secret* ou si tu as entendu parler de la Loi de l'attraction, tu le sais déjà. Mais es-tu suffisamment dans l'observation de toi pour « t'entendre » parler et pour « observer » tes pensées ? Eh bien, si tu ne l'es pas, je t'invite fortement à le devenir. Tu veux l'entendre, le jour où tu te dis que « c'est peine perdue, tu vas passer le restant de tes jours toute seule ». Tu veux prendre note de toutes ces pensées qui montent quand le désespoir s'empare de toi de temps en temps, tu veux identifier les croyances et les transformer une par une.

Stratégie 3

Comprendre ton fonctionnement

Tu vas mieux comprendre ton fonctionnement et tes comportements quand tu vas identifier ton « programme relationnel ». Celui-ci est, la plupart du temps, le noyau du blocage. Je ne sais pas combien de personnes (hommes et femmes) m'ont déjà dit qu'elles ont l'impression de vivre systématiquement le même type de relation, mais avec des personnes différentes.

*Ton « programme relationnel »
joue un rôle déterminant dans le
type de partenaire que tu
rencontres et le type de relation
que tu bâtis avec lui ou elle.*

Ce *pattern* se répète d'une manière ou d'une autre dans presque toutes tes relations, et non pas uniquement dans tes relations

amoureuses. Il est le reflet d'une partie de toi, qui a subi un choc par le passé, et de l'histoire que cette partie de toi se raconte sur elle-même et sur la vie.

Pour illustrer mes propos, je te raconte l'histoire Julie. Lorsque cette jeune femme avait quatre ou cinq ans, elle avait dû être hospitalisée pendant plusieurs semaines en raison d'une maladie grave. Parce qu'elle avait passé une bonne partie de son séjour aux soins intensifs, ses parents n'avaient pas le droit de lui rendre visite. La fillette, qui était trop jeune pour comprendre la situation, avait vécu ce séjour comme un abandon de la part de ses parents. À partir de ce moment, une partie d'elle s'est dit que : « plus jamais on m'abandonnera » ; plus jamais elle ne vivrait un tel sentiment de solitude. C'est à ce moment que s'est mis en place chez elle un programme relationnel que l'on pourrait nommer « *l'Indépendante* ». Ses parents ont d'ailleurs rapporté que, quand elle est revenue de l'hôpital, elle avait beaucoup changé. Elle était beaucoup moins affectueuse, très autonome et détachée pour son jeune âge.

La petite fille interne de Julie lui racontait qu'elle ne devait s'attacher à personne car tôt, ou tard, on allait l'abandonner. Elle lui racontait que le plus important dans la vie était son autonomie et sa liberté.

À la fin de la trentaine, Julie se plaignait d'une grande solitude, vu son incapacité à établir des liens et à s'attacher à quiconque, ce qui affectait aussi sa vie amoureuse.

Lorsqu'on arrive à identifier son programme relationnel, on peut modifier l'histoire que nous raconte notre partie blessée et la

vision du monde qu'elle nous présente, modifiant ainsi considérablement nos relations.

Stratégie 4

Donner du sens au passé

Rien, à mon avis, ne libère le cœur et l'ouvre à l'amour plus que le pardon. Or, pour nombre d'entre nous, c'est le fait de trouver un sens à notre expérience qui facilite ce passage vers le pardon.

Nous avons tous connu notre lot de frustrations, de déceptions, de peines d'amour et de trahisons, petites et grandes. Toutes ces expériences qui ont laissé dans notre cœur du ressentiment, de la colère, parfois de la culpabilité, de la honte, voire même de la haine. Et, détrompes-toi, ces sentiments ne sont pas toujours dirigés vers quelqu'un d'autre mais vers nous-mêmes.

Nous nous en voulons souvent de ce que nous avons fait (ou pas), de ce que nous avons dit (ou pas), d'avoir resté trop longtemps ou de ne pas avoir essayé assez fort, nous nous en voulons pour les rêves non réalisés, les promesses non tenues et les opportunités manquées...la liste est souvent longue tellement nous sommes implacables avec nous-mêmes.

Sais-tu que, pour pouvoir vivre avec le poids de toutes ces émotions tout en demeurant fonctionnel, le corps va souvent adopter le réflexe de se doter de ce que j'appelle « une armure »?

Une armure est un réflexe de contraction du corps (physique et énergétique) qui vise à neutraliser le « ressenti » d'une émotion.

Le problème, c'est que la personne « armurée » est gelée intérieurement. L'armure étant dépourvue de discernement, elle bloque toutes les émotions, incluant l'amour. Les armures sont responsables d'un grand nombre d'échecs amoureux.

C'est pourquoi le pardon s'avère indispensable dans toute démarche de préparation à la rencontre amoureuse. Comme dit si bien Don Miguel Ruiz, auteur du livre *Les Quatre accords toltèques* :

« Le pardon vise principalement à libérer celui qui le pratique de tout ce qui – en lui-même – entrave la pleine expression de l'amour. »

Le pardon contribue à « dégeler » le cœur et à le rendre disponible à l'amour.

Que tu sois consciente ou non en ce moment des personnes envers qui tu as des ressentiments, petits ou grands, je t'invite fortement à initier un processus de pardon. J'organise régulièrement des « Journées de pardon » et je sais que d'autres intervenants animent aussi de Cercles de pardon au Québec et en Europe. Nous pouvons tous bénéficier d'une dose supplémentaire de sérénité et de paix intérieure.

Stratégie 5

Imaginer sa relation idéale

Cette dernière stratégie vise à développer une vision claire de ta relation idéale, afin de définir ton objectif de rencontre. Tu dois te demander si j'ai fait une erreur. D'habitude on détermine un objectif au début d'un processus, pas à la fin !! Mais quel genre de coach es-tu Cristina?!

Eh bien, tu peux le faire au début si cela te plaît et que cela sécurise ta partie rationnelle. Mais je te garantis qu'une fois que tu auras fini ce ménage que je te propose, ton objectif aura changé.

Tu vois, quand tu es encombrée avec des croyances saboteuses, que tu es rongée par le ressentiment, la culpabilité ou d'autres sentiments lourds, quand tu es énergétiquement indisponible pour l'amour et que tu as une petite fille intérieure qui te raconte une histoire sombre du monde et de la vie où la solitude est la

seule issue possible, tu n'arrives même pas à concevoir un objectif amoureux digne de la femme extraordinaire que tu es.

Maintenant que tu es libérée de ces blocages internes, je t'invite à déterminer un objectif amoureux qui reflète le besoin de ton âme aujourd'hui et qui tient compte de ta valeur.

Que veux-tu vivre en amour aujourd'hui?

Conclusion

J'espère que tu comprends mieux maintenant les enjeux qui peuvent être en train de bloquer ta vie amoureuse. Mais surtout, j'espère que tu saisis le fait que :

Si ta vie amoureuse n'est pas encore là où tu voudrais qu'elle soit, cela n'a rien à voir avec ta valeur en tant que femme ou avec ton mérite.

Cela n'a rien à voir avec ton physique, avec ton âge, ta façon de t'habiller, ton site de rencontre ou les endroits que tu fréquentes. Cela à avoir avec ce qui se passe dans ta tête et dans ton cœur ! Et tu sais ce qui est formidable ?

C'est que tu peux changer cela.

Il existe évidemment d'autres blocages qui peuvent affecter ta rencontre amoureuse. Toutefois, les cinq stratégies que je te propose de mettre en place ici couvrent les blocages les plus courants. La résolution de ces enjeux peut provoquer des

changements significatifs dans toutes tes relations et te rendre finalement disponible et prête pour l'amour.

Je te présente ici beaucoup de matière à réflexion et le seul fait de lire ce matériel va activer en toi un processus de libération qui va t'amener vers les personnes, les circonstances et les outils qui t'aideront à régler tes freins internes à l'amour.

Je t'invite à être à l'écoute de ce qui se présente dans ta vie.

Tu sais sans doute déjà que ce n'est pas un hasard que tu sois en train de lire ces lignes.

Ce texte est peut-être le premier signe que la vie t'envoie pour te rappeler qu'il est temps d'ouvrir ton cœur à l'amour de nouveau.

Sur ce, je te dis : en ce moment précis, l'amour cherche à entrer dans ta vie pour y rester, il te revient de te préparer à le recevoir, à lui ouvrir la porte et à tout mettre en œuvre pour que son séjour dans ton cœur soit mémorable!

Puisse l'amour être plus fort chez toi que la peur !

Pour d'autres articles sur la recherche amoureuse et
les dates de mes prochains ateliers,
je t'invite à visiter mon site web au www.tejedacristina.com
et à aimer ma page FB au
<https://www.facebook.com/cristinatejedacoaching/>

Si tu es enfin résolue à vivre le grand amour
Sache que je peux t'accompagner dans ton cheminement et
t'aider entre autres à :

- Transformer tes croyances saboteuses
- Identifier et transformer ton pattern relationnel
 - Couper tes relations en suspens
- - Rénégocier ou annuler tes pactes inconscients
 - Atteindre le pardon et la gratitude
- Créer un objectif de rencontre solide et réaliste

Je suis disponible pour des rencontres en personne ou par
Skype.

Pour un rendez-vous, écris-moi à tejedacristina@hotmail.com.