

Etes Vous Suffisamment Déterminé(e) ?

***10 Questions Qui
Risquent De Vous Choquer***

Par Michelle Van Den Berghe

**Vous Avez Le Droit D'envoyer
Cet E-book à Ceux Et Celles Qui En
Auront Besoin!**

Tous Droits Réservés

Copyright © 2012 – Michelle Van den Berghe
<http://www.commentrecuperersonexvite.fr>

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 préalable de Michelle Van Den Berghe

<http://www.commentrecuperersonexvite.fr>

Toutes les informations mises à disposition dans cet ouvrage le sont de bonne foi, et en l'état actuel de mes connaissances. Elles résultent d'une expérience de plus de 14 ans des problèmes relationnels dans un contexte professionnel et de la participation à de nombreux travaux de recherche, à la compilation et à la lecture d'innombrables articles scientifiques et pratiques, et de très nombreuses expérimentations personnelles. Elles ne dispensent pas le lecteur de prendre les précautions d'usage dans la mise en pratique de ces suggestions d'utilisation.

Michelle Van Den Berghe décline toute responsabilité suite à une utilisation ou compréhension des techniques évoquées dans cet ouvrage.



Page 2

<http://commentrecuperersonexvite.fr>

Désirez-vous VRAIMENT Récupérer Votre Ex ?

Si Votre Réponse Est Oui, Lisez
D'abord Ce Rapport !

Voici Mes 10 Questions



L'importance d'un plan

Si vous êtes convaincu que votre ex est l'âme sœur, il faut avant tout avoir *un plan* pour le ou la récupérer. Un plan facile, claire et conçu, dont les intentions et objectifs sont sains.

La raison pour laquelle je vous dis qu'il vous faut un plan c'est parce que vous n'êtes pas en mesure de réfléchir ni d'agir de manière rationnelle, mais aussi : vous devrez être rappelé constamment que vous avez une *mission* à accomplir : c'est la mission que vous vous êtes fixée au départ.

Maintenant, vous êtes émotionnel(le), désespéré(e), vous avez peur, vous vous sentez seul(e), votre cœur est brisé, vous êtes stressé(e). Toutes ces émotions ne vont pas vous aider à atteindre votre objectif pour récupérer votre ex, si vous ne disposez pas d'une *stratégie* et suffisamment de *détermination* pour y arriver.

Laissez-moi d'abord vous poser quelques questions. Répondez à ces questions de manière honnête.

Question #1 – Est-ce que vous êtes sérieux(se)?



Si vous souhaitez récupérer votre ex, vous devez être quelqu'un d'engagé à suivre une stratégie, et ce du début à la fin, sans en dévier. Ce qui est essentiel c'est que vous devez être convaincu de son efficacité. Si vous avez le moindre doute de pouvoir récupérer votre ex et vous continuez à faire n'importe quoi, de continuer de la même façon, vous n'allez en effet jamais obtenir les résultats dont vous rêvez.

Il est possible que cela vous choque. Mais sachez qu'il y a une différence entre 'VOULOIR' et réellement 'FAIRE', entre 'Y PENSER' et 'ACCOMPLIR' réellement son plan.

Si vous pensez à arrêter de fumer, de perdre du poids ou d'en finir avec une mauvaise habitude, parce que vous savez que c'est mauvais pour vous et votre santé, mais en même temps vous pensez que vous n'allez pas y arriver, vous ne passerez alors jamais à l'action, et rien ne changera. Ce qui vous manque c'est d'abord suffisamment de *conviction* et de *motivation* pour y arriver. Cela demande des *efforts* et des *sacrifices*.

Question #2 – Etes vous ouvert(e) au changement ?

Certaines personnes sont trop ancrées dans leurs anciennes habitudes. Maintenant, il y a une différence entre changer juste pour satisfaire quelqu'un et changer pour soi-même.

Mais attention : vous ne devrez JAMAIS changer vos habitudes dans le but de plaire ou satisfaire quelqu'un.

Si vous êtes conscient que vous avez une mauvaise habitude que votre ex n'aime pas, et vous ne changez pas ce comportement, alors c'est peut-être parce que vous n'êtes pas assez motivé et engagé pour le/la récupérer !

Cette question que je vous pose va plus loin que de changer que quelques mauvaises habitudes ou mauvais comportements.

Êtes-vous prêt à faire des sacrifices pour votre partenaire? Êtes-vous prêt à changer non seulement pour lui ou pour elle mais en premier pour vous-même? Pour le bien de votre relation et de votre bonheur ?

Cela dépend surtout de ce que vous devez changer exactement. Vous devrez donc vous interroger sur cette question et donner une réponse honnête.

Question #3 – Avez-vous une image positive de vous-même?



Est-ce que vous pensez qu'à un certain niveau vous n'êtes pas assez bon pour votre partenaire ? Que vous ne le/la méritez pas ? Ces convictions vont certainement vous limiter dans votre capacité et succès pour récupérer votre ex.

Bien sûr, cela pourrait également avoir un rapport avec un certain regret que vous avez. Je ne dis pas que vous devriez être très sûr de vous-même, pour avoir du succès à regagner son cœur, mais si vous n'êtes pas satisfait(e) de la personne que vous êtes, ce sera quelque chose à laquelle vous devrez travailler.



Si vous avez trop de stress, vous êtes déprimé ou vous avez des crises d'angoisse, ou pire encore, vous avez des pensées suicidaires, je vous conseille vivement de consulter une aide professionnelle.

Question #4 – Prêtez-vous suffisamment d'attention à ce que votre partenaire désire?

Il est facile de tomber dans le rôle de victime, puisque vous êtes blessé. Vous êtes celle ou celui qui a perdu le contrôle de la situation.

Vous voudrez peut-être recevoir de la pitié de la part de votre partenaire, et vous vous comportez probablement aussi de cette façon.

Réalisez-vous que ce n'est pas très attirant pour votre ex partenaire si vous le suppliez de revenir, et qu'il ou elle ne voudra qu'une chose : être loin de vous et trouver quelqu'un d'autre.

Redirigez votre attention loin de votre douleur et prenez en considération la perspective de votre ex partenaire. Lui avez-vous fait autant de mal qu'il/elle vous en a fait ?



Question #5 – Est-ce que vous agissez?

Agir est plus douloureux ou angoissant que de parler. La meilleure façon de commencer à changer c'est tout simplement en commençant à le faire en étapes, de vous fixer un plan, et de travailler sur cet objectif chaque jour.

Ces choses pourraient être :

- Perdre du poids
- Améliorer vos finances
- Etre plus reconnaissant
- Traiter vous-même et ceux autour de vous avec plus de respect
- Prendre des mesures chaque jour pour améliorer vos défauts

Rien ne viendra tout seul. Pour montrer à votre ex que vous allez vraiment changer, vous devrez commencer à *mettre en œuvre* ce changement et finalement le prouver à *travers vos actions chaque jour*.

Question #6 – Etes-vous confiant(e)?

On est plus attiré vers ceux ou celles qui sont sûr de soi et confiants de leurs capacités. Pour les hommes : si votre compagne vous a quitté, ne la submergez pas d'attention en lui offrant des cadeaux en lui déclarant votre amour sans cesse (à moins que la cause de votre rupture soit liée à un manque d'attention). Tâchez d'identifier la racine du problème et partez de là. Si vous présentez vos excuses sans parler des causes vous rencontrerez beaucoup de problèmes dans votre relation.

Question #7 – Etes-vous paniqué(e)?

Si vous êtes pris de panique, votre comportement risque de faire beaucoup de mal à votre situation en raison de vos actions incontrôlables. Cela veut dire, si vous êtes constamment en état d'ivresse, ou vous lui envoyez constamment des textos, vous le/la harcelez et vous parlez constamment de lui à ses amis ou membres de la famille dans le but de le/la récupérer, vous allez éloigner votre ex encore davantage.

Question #8 – Doutez-vous de pouvoir regagner sa confiance et son amour?

Vous ne pouvez jamais vous attendre à ce qu'il/elle revienne. Si vous arrivez à vous détacher émotionnellement de lui ou d'elle, cela viendra visible dans vos actions et ceci augmentera son désir de vous reconquérir. Approchez votre ex partenaire toujours de manière sincère et plein d'amour, mais ne vous attendez à rien en retour.

Question #9 – Avez-vous trop de fierté ?

Vous devrez savoir ce qui est le plus important pour vous. Gagner la bataille ou de regagner son amour. Oubliez votre fierté et ne ratez pas une bonne chose à cause de votre ego.

Question #10 – Etes-vous auto-destructif/ve?

Ne vous perdez pas par l'apitoiement en abusant de l'alcool, des drogues ou des médicaments. Ce n'EST PAS le moment de devenir auto-destructif/ve.



Vous devrez être au TOP. Cela signifie : manger sainement, faire de l'exercice, sortir de la maison. Si vous vous laissez emporter par votre chagrin, vous ne serez jamais en mesure de l'attirer et vous allez vous sentir malade et faible.

Et si vous avez déjà commis ces erreurs ? Est-il trop tard pour le/la récupérer? On me pose souvent cette question, et souvent les gens pensent que leur situation est sans espoir et devenue trop complexe pour espérer avoir des chances de récupérer leur ex.

La vérité c'est que, toutes ces erreurs que vous avez commises jusqu'à maintenant ne sont pas si importantes, A MOINS QUE vous commenciez réellement à changer maintenant et agir selon un plan précis et fixe !

Par ailleurs, si on continue à croire que notre passé doit être en rapport avec notre avenir, nous ne pourrons jamais arriver à réaliser nos rêves et on s'arrêtera de suite après avoir été confronté à la première erreur.

Maintenant, en ayant dit ceci, vous ne devriez pas ignorer complètement le passé ou les erreurs que vous avez déjà commises. N'oubliez pas qu'elles sont là pour vous *dire quelque chose*, que vous devez changer et vous en êtes capable MAINTENANT.

Mais voici le dilemme.

Comment changer?

Comment pourriez-vous non seulement éviter de faire des erreurs mais faire en sorte que votre ex se réalise que vous n'êtes pas celle ou celui avec qui il/elle a rompu mais la personne dont un jour il/elle est tombé(e) amoureux/se ?

La bonne nouvelle c'est que vous n'êtes pas SEUL(e) avec ce problème. Il y a tellement de personnes qui se trouvent dans le même dilemme.

Et sur internet on trouve pas mal de livres qui traitent sur le sujet de récupérer son ex. Le seul problème c'est que ces livres ne mettent pas suffisamment l'accent sur LA RELATION en soi.

La qualité de notre existence humaine provient surtout des relations que nous avons avec d'autres. Si on n'arrive pas à entretenir ses relations, il nous serait impossible d'exister.

C'est pourquoi il est si important d'apprendre COMMENT il faut vivre cela et comment mettre de l'ordre dans cette relation. Après tout, qu'est-ce qui est bien plus important que de recevoir et de pouvoir donner de l'amour?

J'espère que ce rapport vous a donné de nouvelles perspectives et qu'il vous a permis de donner des réponses à vos questions et que vous percevez maintenant votre relation de manière différente.

A bientôt !

Michelle