



COMMENT ATTIRER L'AFFECTION

Table des matières

Table des matières.....	2
Introduction.....	3
Connecter.....	4
Communiquer.....	6
Partager.....	8
Être bon avec soi-même.....	11
Conclusion.....	14

Introduction

L'affection est une émotion, mais c'est également bien plus que cela. Parmi les choix clés que l'on rencontre à chaque fois, il existe le choix de s'approcher ou d'éviter.

Vous êtes capable de tenter de rentrer en contact avec des individus, autant que de vous en éloigner. Vous pouvez vous concentrer durant votre journée de travail ou au contraire laisser votre esprit divaguer.

Vous pouvez approcher un individu, un endroit ou un objet avec l'intention de le toucher ou alors garder vos distances.

La décision de la connexion est au cœur de l'affection. Chaque jour, vous êtes confronté à faire des choix de rencontre. Par vos actions, vous choisissez ce que vous voulez associer et ce que vous voulez séparer.

Si vous voulez grandir en toute conscience, vous devez faire des choix intentionnels à propos des connections que vous allez fortifier et celles que vous allez laisser faiblir.

Finalement, de tels choix décident de la forme de votre vie. A long terme, votre vie devient l'expression de ce avec quoi vous voulez le plus souvent entrer en contact.

En dehors de la connexion, il y a d'autres aspects de l'affection que nous allons explorer au travers de ce livre.

Connecter

Pour se développer en tant qu'être humain, il faut maîtriser le talent artistique nécessaire pour former des connexions.

Associer

Connecter les implications à donner à une chose à laquelle vous tenez, pour la considérer et vous engager avec elle.

Tout comme pour se mettre en contact avec des individus, vous pouvez rejoindre des groupes, des choses, des lieux, des pensées, des valeurs et des actions.

Construire un lien ne requiert rien d'autre que votre implication. Examinez votre maman. Examinez la démocratie. Examinez votre chanson préférée.

Concentrez votre attention sur quelque chose et vous vous y associerez aussitôt.

Vous souvenez-vous comment vous avez pris conscience du monde physique, quand vous étiez enfant ? Vous regardiez autour de vous et observiez les choses qui captaient votre attention.

Puis vous alliez vers elles, vous les attrapiez et vous commenciez à jouer avec elles. Vous découvriez votre environnement en direct, comme une expérience pratique.

Quand vous trouviez quelque chose que vous n'aimiez pas, vous faisiez en sorte de l'éviter à l'avenir. Si vous trouviez quelque chose qui vous plaisait, vous vous en serviez encore plus.

Alors, votre but vous mettait en état d'affection.

En tant qu'adultes, nous faisons souvent l'impasse sur le fait que la meilleure façon de satisfaire nos désirs est de voler directement vers ce qui nous intrigue et de nous y associer pleinement.

Au lieu de cela, nous avons toutes sortes de principes maladroits qui confinent notre capacité à nous connecter avec ce que nous souhaitons. Nous ne pouvons pas commencer nos propres projets, car ils sont trop aléatoires. Nous ne pouvons pas parler à un individu puisque nous sommes déjà engagés dans une relation. Nous ne pouvons pas rechercher notre système de croyances car notre religion nous l'interdit.

De tels principes sont enracinés dans la crainte et la déconnexion, et ils n'ont pas de place dans l'histoire d'une vie au développement conscient.

Quand vous vous vouez à vivre en toute conscience, vous découvrez souvent que vous combattez avec vos principes. Si vous voulez devenir plus aimant, il faut que vous souhaitiez vous connecter.

Beaucoup de mes expériences de croissance les plus bénéfiques me sont arrivées quand j'ai choisi de me connecter avec quelque chose de significatif pour moi, même si les autres contestaient ma décision - devenir végétarien en est un flagrant exemple.

Un jour, j'ai choisi d'essayer de manger végétarien, disons pendant un mois, juste parce cela m'intriguait.

J'ai tellement aimé ça que je n'ai jamais fait machine arrière, et que maintenant, 5 ans après, je suis devenu un fervent végétarien.

En conclusion, j'ai adopté quelque chose que je trouvais très attrayant, ce qui a déclenché une onde fraîche d'associations avec les autres qui prirent part à de telles valeurs.

Quelques personnes ont contesté ma décision, mais j'avais trouvé ma bonne option.

Pour découvrir et grandir, vous devez connaître la liberté de vous connecter avec ce que vous voulez, et de vous déconnecter de ce que vous ne souhaitez pas.

Personne ne peut vous procurer cette liberté. C'est votre droit en tant qu'être humain. Vous n'avez besoin d'aucune permission pour choisir quelles associations sont les plus bénéfiques pour vous.

C'est votre choix si vous acceptez l'initiative de vous connecter avec ce que vous voulez, et de vous déconnecter de ce que vous ne voulez pas.

En arrivant consciemment à des connections que vous sentez comme intuitivement justes pour vous, vous vous dirigez vers le but juste avec un raisonnement affectif.

Communiquer

La communication, c'est le moyen à travers lequel nous transportons l'affection.

La racine du mot communiquer signifie "commun" et il est naturel de croire que quand nous communiquons avec quelqu'un, nous cherchons quelque chose que nous avons en commun.

La découverte des points communs est fondamentale dans la façon dont nous formons nos nouvelles associations.

Prendre Contact

Vous communiquez de manière efficace tout d'abord en vous associant avec le familier, pour ensuite élargir ce qui ne l'est pas.

Quand vous rencontrez quelqu'un de nouveau, les premières étapes sont de trouver vos points communs, ainsi que vos valeurs et votre attitude mentale.

Ceci produit une adhérence basique en termes de confiance et d'amitié.

L'étape suivante est de rechercher et d'apprendre de vos différences.

Pour ce qui est des individus qui sont trop éloignés de vos valeurs, il vous sera difficile de vous connecter à eux, et ceux qui sont très proches de vous ne pourront pas vous apprendre grand-chose.

Les relations les plus bénéfiques exigent un terrain mutuel suffisant pour forger un attachement profond tout en vous permettant d'aller dans de nouvelles directions.

La forme de communication la plus profonde est la conversation en face à face. Elle vous permet non seulement d'éprouver du plaisir, mais aussi de découvrir les aspects vocaux et le langage du corps.

Vous expérimentez bien plus souvent des connexions plus riches avec les autres, quand vous communiquez de vive voix plutôt qu'au téléphone ou par email.

Il faut du temps pour formuler les talents pour communiquer. Plus vous répétez, meilleur vous deviendrez.

Alors qu'il y a des méthodes particulières à apprendre, comme sourire, conserver une position ouverte, obtenir un contact visuel, n'oubliez pas que le but essentiel de la communication est de provoquer une connexion avec autrui.

Même si vous avez d'autres projets en tête tels que la persuasion, l'entraînement ou l'amusement, votre mouvement d'ouverture est d'établir un lien.

D'excellents orateurs, professeurs ou entraîneurs s'efforcent de briser la glace et de s'amalgamer avec leur public avant toute chose, et ce n'est qu'une fois ceci accompli qu'ils pénètrent dans le sujet original.

La véritable communication exige une compréhension mutuelle enracinée dans l'affection et dans la foi, autrement vous ne pouvez pas partager la vérité avec les autres.

On ne peut pas parler à son propre esprit et supposer que les autres comprennent et acceptent vos propos, pas plus qu'on ne peut écouter avec attention et en même temps présumer que l'on comprend ce qui a été établi.

Pour communiquer efficacement, il doit exister un lien entre l'orateur et l'auditeur.

Il y a d'autres délices dans la vie bien meilleurs que celui de l'expérience de la communication en toute conscience avec un autre individu.

On n'utilise aucun jeu de suffisance pas plus que de manœuvres manipulatrices. Les deux personnes souhaitent entrer en contact l'une avec l'autre, dans le but d'apprendre et de développer.

Quand vous aurez pratiqué une telle communication d'amour avec un autre être humain, vous ne pourrez plus vous en passer.

Partager

Le partage est la sensation profonde du lien apporté par la face émotionnelle de l'affection. C'est une sensation délicieuse de complétude qui empêche de portionner son véritable soi.

Une partie de vous

Pensez à votre relation avec un autre individu. Où existe-t-elle en réalité ? Nulle part dans le monde. Vous ne pouvez pas la montrer du doigt et dire "ceci est notre relation". Elle vit uniquement à l'intérieur de vos pensées.

Cependant, votre association avec un individu différent est ce que vous en faites. Votre notion rend cette relation substantielle. Si vous cessez de croire en elle, alors pour des raisons pragmatiques, celle-ci n'existe plus.

Un reste tangible peut demeurer, comme un arrangement spécifique, mais le contact humain restera en arrière.

Quand vous comprenez qu'il ne peut exister une telle chose superflue et que toutes les associations demeurent entièrement dans votre esprit, vous vous rendrez compte que le véritable but des relations est l'exploration.

Quand vous communiquez de quelque manière que ce soit, en vérité vous êtes à la recherche de plusieurs facettes de vous-même.

Quand vous découvrez le sens riche du partage avec un autre individu, en fait vous vous connectez profondément avec une partie essentielle de vous-même.

En partageant avec les autres, vous découvrez comment vous aimer plus profondément. Chaque jour, je reçois un grand volume d'e-mails sur mon site.

Beaucoup sont envoyés par des gens qui ne me considèrent pas comme une personne, qui n'ont jamais partagé une seule conversation avec moi.

De même, en raison du grand volume de données personnelles que j'ai partagées sur internet, beaucoup me considèrent comme un ami proche car ils me comprennent bien, donc ils me laissent un message depuis l'endroit où nous avons échangé, comme un lien affectif.

Dans leurs tout premiers messages, beaucoup me racontent des détails sur eux-mêmes qu'ils ne raconteraient même pas à leur entourage.

Selon eux, ils sont déjà entrés dans une telle communion avec moi, pendant une période allant de semaines à des mois, qu'ils trouvent facile de me parler de leurs histoires les plus secrètes.

Bien entendu, je fais de mon mieux pour respecter ces contacts avec la même intention affectueuse que la leur.

De la même façon, dans mon for intérieur, un changement encore plus puissant s'est produit.

Je remarque que j'ai amplifié mon propre partage juste en jetant un coup d'œil à mes pensées couchées sur le papier, mon monde extérieur a changé pour refléter cette évolution intérieure.

Plutôt que d'entamer la conversation avec un bavardage superficiel, les individus conversent avec moi en rentrant directement dans des sujets très importants pour eux.

Même des adolescents me parlent ainsi. Plus je partage avec mon moi intérieur, plus mes conversations avec autrui s'enrichissent.

Aujourd'hui, l'histoire de ma vie déborde d'opportunités pour les contacts humains. Pendant longtemps, j'ai trouvé très évident que nos relations avec les autres reflètent nos propres relations intérieures.

Si vous avez des difficultés à contacter des individus de l'extérieur, c'est peut-être parce que vous ne partagez pas votre intérieur.

Une fois que vous aurez découvert comment vous connecter à l'intérieur, vous trouverez bien plus simple de tisser des liens avec les autres.

La bonne nouvelle est que quand vous comprenez que toutes les relations sont intérieures, alors vous pouvez retoucher en toute conscience la façon dont vous les voyez ainsi que la façon dont elles se portent.

Si vous vous sentez déconnecté de vous-même, vous devez vous attendre à ce que vos relations personnelles en souffrent.

Si vous souhaitez avoir des contacts plus affectueux et dans l'acceptation, vous devrez trouver comment aimer et vivre avec d'autres aspects de vous-même.

Vous aimer vous-même totalement et inconditionnellement est l'aboutissement d'une sélection consciente.

Vous êtes libre de parvenir à ce choix à chaque instant de chaque jour. Vous n'avez à satisfaire aucune condition ni à accomplir les moindres règles.

Cependant, pour faire ce choix en toute conscience, vous devez apprendre à vous connaître.

Peu importe les qualités cachées que vous possédez, vous êtes toujours digne d'affection.

Être bon avec soi-même

Il y a quelques jours, quelqu'un m'a dit : "sois bon avec toi-même !". D'entendre ces mots a marqué mon esprit.

J'ai toujours été conscient de l'importance de la gentillesse, mais je l'ai toujours dirigée vers les autres. Je n'ai jamais envisagé la gentillesse pour moi-même.

Cela m'a vraiment donné à réfléchir.

Soyez gentil

J'ai commencé avec "comme il est facile que l'on soit gentil avec vous". Je comprends cette sensation.

C'est tendre, confortable et cela crée des liens, mais je ne suis pas du genre à susciter ces sensations pour moi-même.

J'imagine ce que c'est que d'être gentil - le genre d'émotion qui vous transcende quand vous pensez à quelqu'un d'autre, l'attention et la douceur. En ce qui me concerne, je ne ressens pas souvent ce type d'émotions.

Ce qui m'incite à me demander si je suis parfois gentil avec moi-même et combien ma vie changerait si je m'accordais un peu de gentillesse.

J'ai pensé à la façon dont on peut prendre soin de soi et des avantages à le faire. Voici quelques-unes de mes réflexions.

Il est crucial d'être patient avec vous-même si vous vous battez avec un engagement.

L'autre soir, j'étais à mon cours de yoga, il faisait chaud et humide, et je ne parvenais vraiment pas à effectuer mes mouvements car mes mains ne faisaient que glisser.

J'étais très en colère contre moi. Mon professeur m'a rappelé que je serais parfois meilleur que d'autres fois, que parfois mes mouvements seraient plus fermes et que je n'étais pas en compétition avec moi-même.

Maintenant, j'imagine : "Et si je me l'étais dit moi-même sans m'appuyer sur le professeur pour faire diversion à un comportement négatif envers moi ?".

L'impatience a l'art de nous amener vers un certain dénigrement et de la mauvaise humeur.

C'est quelque chose qui vous fait bouder, qui vous maintient dans une attitude négative plutôt que vous faire apprécier l'ici et maintenant. Gardez patience et vous pourrez être certain d'éprouver plus de paix dans votre vie.

Tout le monde se parle à lui-même. Cela peut être positif ou cela peut être nocif (voire très nocif).

Vous traitez-vous de mots tels que : "quel crétin !", ou "comment ai-je pu faire une chose pareille ?". Vous dites-vous des mots que vous ne diriez pas aux autres ?

Je sais que si quelqu'un me disait directement certaines des réprimandes que je me fais, je serais extrêmement blessé. Alors pourquoi est-ce que je me permets de me les dire à moi-même ?

Pour bien des raisons, il est bon de se rendre compte des dommages des réprimandes que l'on se fait. Avec la conscience, on peut agir.

Dans le cas de "gentillesse envers soi-même", je pense qu'il est essentiel d'adoucir les mots et le ton de certaines phrases que nous aimerions utiliser envers d'autres personnes. Des mots gracieux, gentils qui vous feraient vous sentir grand, meilleur, ou ne serait-ce qu'accepté.

Quand les événements sont durs ou quand vous vous battez contre quelque chose, l'encouragement est un moyen merveilleux pour vous stimuler. Mais l'encouragement doit-il obligatoirement venir de quelqu'un d'autre ?

Je pense que nous devrions toujours avoir foi en nous-même pour nous transcender. La foi rend puissant.

En général, le pardon n'est pas chose aisée. Parmi les étapes à franchir pour y arriver, il y a le pardon de soi. Si nous n'y parvenons pas, alors nos tentatives pour pardonner aux autres sont vouées à l'échec.

Il est bon de se pardonner. Il est bon de pardonner aux autres.

Des actions de gentillesse appellent au don – qu'il soit matériel, du temps, ou autres.

Etes-vous généreux avec vous-même ? Je pense qu'il est essentiel de bien se traiter, en s'accordant ce que l'on aime (même s'il ne s'agit que de prendre un bain avec des huiles essentielles...) ou en se faisant des cadeaux.

Tout le monde a besoin de prendre du temps pour soi, que ce soit en lisant, en prenant un cours ou en déjeunant avec un ami. Ce que vous donnez aux autres leur permet de se régénérer.

Vous le méritez aussi et êtes autant en demande de rajeunissement. Le rajeunissement est la clé de la réussite. D'un autre côté, vous ne pouvez pas donner aux autres si vous n'avez pas beaucoup de choses en vous auparavant.

La gentillesse appelle aussi à l'écoute. Vous écoutez-vous ? Tenez-vous compte de ce que vous disent votre corps et votre âme ?

Il est essentiel de vous reposer si vous êtes fatigué, de vous octroyer une pause mentale si vous êtes surmené, de faire des modifications si vous n'êtes pas satisfait, de demander de l'aide si besoin, ainsi de suite.

Ceci est une autre clé de la réussite et du bonheur. Être à l'écoute de vous-même est le voyage de la vie qu'il vous faut.

Avec la gentillesse, on se forge de l'espace et on permet aux autres d'être eux-mêmes à travers ce qu'ils ressentent.

Ne pas vous sentir bien et avoir des émotions destructrices peut vous aider à avancer, à condition de les contrôler.

Si vous continuez à les couvrir, elles vont vous tirer vers le bas et en arrière.

Vous pouvez être emphatique et vous sentir vous-même sans avoir besoin de vous vautrer dans l'apitoiement.

La gentillesse peut nécessiter que l'on vous donne des conseils ou des suggestions. C'est donc une histoire de prendre les choses en mains, d'apprendre ce qui vous est nécessaire et enfin de l'appliquer (gentiment !).

C'est un pas vers le développement.

Si vous y pensez vraiment, existe-t-il quelqu'un qui ne mérite pas de gentillesse ?

Conclusion

Tous les êtres humains ont été créés pour donner et recevoir de l'affection. Vous avez été créé par amour, ce qui forme la base de nos personnes divines et spirituelles, ainsi que de notre vie physique.

Même toutes les limites que nous avons rencontrées dans nos vies antérieures n'ont pas enlevé l'affection de notre centre spirituel, parce qu'elle est l'essence de ce que nous sommes.

La qualité de l'affection est vraiment universelle - car elle transcende littéralement les gens, les nations et les religions.

C'est le langage universel de ce monde et les individus de toutes origines le savent, car c'est la vérité, et ils comprennent la puissance que cela implique.

Vous entourer d'amour apporte une énergie bénéfique à votre vie.

Ces articles peuvent également vous être d'un grand secours :

[Pilates123](#) : Apprenez le Pilates de chez vous en suivant votre propre coach sur Internet

[Reflexologie123](#) : Apprenez la réflexologie par vous même avec plus de 2h de vidéos et un guide pratique de 100 pages

[ENFIN CALME](#) : En Finir avec le Stress et la Colère - 12 audios pour maîtriser son stress et rester calme dans toutes les circonstances

[Les 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecin](#) : Comment font les médecins pour se soigner sans médicaments ? Le livre qui terrifie les pharmaciens ! Comment

soigner soi-même en un instant les maux du quotidien par des moyens naturels ultra puissant

Logiciel Quantique 5D de Soin des Chakras : Logiciel 5D révolutionnaire de Rééquilibrage rapide des Chakras pour les très nombreux passionnés des Médecines Douces-Utilise la puissance des Sons, des Couleurs et des Mandalas sacrés

Devenez Naturopathe Certifié : Notre formation s'adresse tant à ceux qui souhaitent apprendre à se soigner naturellement, qu'à ceux qui souhaitent accompagner proches ou patients vers un art de vivre plus sain.

Stop Hypertension du Dr Méd. F. Jaquier : 30 méthodes naturelles, scientifiquement prouvées et faciles à mettre en place pour baisser votre pression artérielle.

Devenez Magnétiseur Certifié : Le magnétisme curatif permet de développer des compétences pratiques pour accompagner, soulager ou rétablir l'équilibre énergétique de ceux qui ont une affection physique, mentale ou émotionnelle.

Devenez Art-thérapeute : Cette formation permet d'acquérir des notions de psychologie, de neuroscience, de comprendre le symbolisme des couleurs, et d'accompagner certains publics, notamment les enfants et personnes âgées.

Solution musicale pour bien-être global : 3 albums uniques et complémentaires pour faire jaillir en soi la Source réparatrice et libératrice de la musique

Devenez Conseiller en Fleurs de Bach : Les Fleurs de Bach soutiennent la santé émotionnelle. Notre formation enseigne cette approche thérapeutique douce, sans aucun effet secondaire, qui permet d'agir sur les émotions nocives et polluantes

Problème d'Acidité Gastrique ? Plus Jamais ! Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir. Format epub + kindle + PDF