

**Guérir
de mes
blessures
d'amour**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria
Relecture/correction : Muriel Galichet et Emmanuelle Peraldi
Crédits iconographiques : Shutterstock pp. 18, 41, 76, 140 et 152.
Les autres schémas ont été réalisés par l'autrice.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

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.

© Éditions Eyrolles, 2024

ISBN : 978-2-416-01317-1

Sommaire

Préface	11
Introduction : du <i>love coaching</i> spirituel pour s'aimer sans masque ni stratégie !	13
Qui suis-je ?	13
Dépendante... ..	13
... Puis indépendante.....	14
Libre et heureuse	15
PREMIÈRE PARTIE	
Qu'est-ce qu'un schéma répétitif ?	19
1 Le schéma répétitif : définition	21
Pourquoi ?	21
2 La loi de résonance	24
Les 14 lois universelles qui gouvernent l'Univers.....	27
3 La rencontre amoureuse.....	30
4 Votre partenaire de schéma amoureux	32
Les 4 principes spirituels indiens	35
DEUXIÈME PARTIE	
Rencontrez votre moi	37
5 Le couple intérieur blessé	39
Les principes féminin et masculin	39
La blessure du père.....	43
La blessure de la mère	51

6 L'enfant intérieur blessé	59
Les 5 blessures de l'âme.....	62
Les 5 drivers	70
7 Attachement et dépendance affective	74
La théorie de l'attachement	75
La dépendance et la contre-dépendance affectives.....	76
Attachement et sexualité	81
8 Identifiez votre personnage	86

TROISIÈME PARTIE

Pardonnez votre passé, vos parents et vos ex !

93

9 Libérez-vous de vos croyances qui vous font souffrir	95
10 Exprimez votre colère et votre tristesse	100
11 Avancez grâce au pouvoir de la gratitude et du pardon	109

QUATRIÈME PARTIE

Faites le choix du soi.....

115

12 Définition de l'ombre	117
13 Se reconnaître	121
La puissance de l'effet miroir.....	122
14 L'ego, l'obstacle à l'amour	129
15 Écoutez votre cœur	136
Identifier ses émotions	137
Reconnaître ses <i>triggers</i>	141
16 S'apaiser et s'aimer	145
Accepter l'épreuve.....	146
Ne plus réagir mais s'unir.....	148
Ho'oponopono	150

CINQUIÈME PARTIE

S'aimer sans s'abîmer	153
17 Sortez du triangle dramatique	155
18 Harmonisez votre couple intérieur	165
Renouer avec l'énergie masculine blessée	168
Renouer avec l'énergie féminine blessée	171
19 Se relier avec l'invisible	175
L'énergie du père divin	176
L'énergie de la mère divine	179
20 Chérir sa lumière divine	182
Être en amour	183
21 Communiquer depuis un cœur ouvert	189
22 Apprivoiser le vide pour aimer le plein	195
23 Se sentir aimé(e)	199
Les paroles valorisantes	200
Les moments de qualité	200
Les cadeaux	200
Les services rendus	201
Le toucher physique	201
Conclusion	203
Remerciements	205
Bibliographie	207