

LE LACHER PRISE EN AMOUR

Comment Réussir à Lâcher Prise en Amour pour Rencontrer Quelqu'un ?

L'amour idéal, celui dont on rêve, aurait le pouvoir de nous élever, tout en donnant un sens profond à notre existence.

Mais **dans notre** quête de l'amour parfait, nous avons tendance à vouloir tout contrôler, et peut-être passons-nous à côté de cette belle aventure.

Victor Hugo a écrit : « *Le bonheur est parfois caché dans l'inconnu* ».

Alors, comment se lancer dans l'inconnu pour avoir une chance de trouver le bonheur ?

Comment lâcher prise en amour en somme ? C'est ce que nous allons tenter de découvrir ensemble.

Le lâcher-prise en amour, c'est quoi exactement ?

En amour, le lâcher-prise est avant tout une question de confiance. Confiance en soi, confiance en l'autre, et dans la vie elle-même. Cela implique d'**accepter de ne pas tout maîtriser**, de laisser la vie suivre son cours en restant optimiste. Lâcher prise en amour nécessite de prendre quelques nouvelles habitudes.

Sortir de sa zone de confort

Acceptez l'imprévu, en d'autres termes, cessez de tout planifier et **laissez la place à la spontanéité**. La vie peut se révéler pleine de surprises, et de belles histoires d'amour peuvent naître de façon inattendue.

Renoncer à tout contrôler

Il est important de laisser votre partenaire exister sans essayer de le changer, ou de le faire rentrer dans des cases. Chaque personne est unique, et c'est ce qui rend chaque relation amoureuse unique également.

Faire confiance

Soyez persuadé(e) que si une relation de couple doit se développer, elle le fera naturellement, ne cherchez pas à savoir comment. La vie est pleine de mystère, y compris pour mettre sur votre chemin la bonne personne, au bon moment.

Quelles sont les différentes raisons pour lesquelles nous n'arrivons pas à lâcher prise en amour ?

L'amour est, par nature, imprévisible. Pourtant, plusieurs raisons nous poussent à vouloir garder le contrôle et nous empêchent de lâcher prise quand on est en couple :

- **La peur de souffrir ou la philophobie** : après avoir vécu des déceptions amoureuses, il est tout à fait naturel de vouloir se protéger. Mais se fermer à l'amour, c'est aussi se priver de joies et d'émotions nouvelles.

- **Le stress du quotidien** : avec ses contraintes et ses exigences, la vie moderne nous met la pression constamment, ce qui provoque forcément du stress et ne nous incite pas à lâcher prise. Il est crucial de savoir prendre du recul, et de comprendre que l'amour vaut la peine de prendre des risques.
- **Des attentes irréalistes** : la société actuelle nous impose souvent une vision idéalisée de l'amour et de la vie de couple, qui peut fausser notre manière d'appréhender la réalité. Il est essentiel de comprendre que chaque relation amoureuse est unique, et que rien ne sert de s'imposer des objectifs inatteignables.
- **Le manque de confiance en soi** : avoir peu d'estime pour soi-même peut nous pousser à vouloir tout maîtriser, à être dans le contrôle en permanence. Ne pas douter de sa valeur intrinsèque est la clé pour lâcher prise.

Le lâcher-prise facilite-t-il les rencontres amoureuses ?

Et comment ! En amour, le lâcher-prise n'a que des atouts pour favoriser une future relation de couple.

Lâcher prise en amour nous permet de **nous ouvrir à de nouvelles expériences** et à des personnes que nous n'aurions jamais envisagé de rencontrer auparavant. C'est souvent en sortant de notre zone de confort que nous vivons les rencontres les plus mémorables. En évitant d'être dans le contrôle, nous pouvons **réduire le stress et l'anxiété** associés à la recherche du partenaire idéal (et imaginaire !). Une vie moins stressée favorise des rencontres plus authentiques.

C'est en montrant notre vrai visage et en étant honnête, que nous **créons plus facilement des relations sincères** et profondes. Plus naturelles, ces relations auront davantage de chances de s'inscrire dans la durée.

Comment réussir à lâcher prise en amour ?

Le lâcher-prise est le chemin à parcourir pour arriver à une nouvelle relation amoureuse, voire une vie de couple. Pour emprunter ce chemin, voici comment lâcher prise en amour en changeant vos schémas habituels :

- **Pratiquez la gratitude** : appréciez ce que la vie vous offre déjà, plutôt que de focaliser sur ce qui vous manque. Pour renforcer cette attitude positive, prenez l'habitude de noter chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).
- **Méditez tous les jours** : en effet, la méditation aide à se recentrer et à lâcher prise sur les pensées négatives. Elle propose un espace de calme et de sérénité, propice à une rencontre amoureuse, les émotions se libèrent et l'esprit ouvert et loin du besoin de tout contrôle.

- **Entourez-vous de personnes positives** : elles peuvent vous apprendre l'importance de lâcher prise et comment faire confiance à la vie. Quelle que soit votre situation, leurs conseils vous éviteront la peur et le stress. Laissez-vous gagner par leur énergie positive !
- **Accepter ce qui n'est pas parfait** : faites-vous à l'idée que ni vous, ni votre futur partenaire ou votre future relation de couple ne serez parfaits. La perfection est frustrante, car difficile à atteindre et donne peu de satisfaction au final. Célébrez plutôt les imperfections, elles ajoutent du sel à une relation et rendent la vie plus intéressante.
- **Demandez de l'aide si besoin** : si vous ne parvenez pas à lâcher prise, seul(e) dans votre coin, tournez-vous vers un professionnel de l'écoute comme un coach amoureux, ou vers un groupe de soutien. Une aide extérieure peut vous amener à changer votre propre regard sur les choses, et vous amener vers une possible rencontre amoureuse.