

« *Aimer vraiment, c'est : »*

- 1 Réaliser que notre relation amoureuse à un but caché : guérir nos blessures d'enfance à tous les deux...
- 2 Essayer d'approcher la vérité de notre partenaire en nous débarrassant de nos illusions et de nos projections
- 3 Communiquer nos besoins et nos désirs à notre partenaire.
- 4 Veiller à construire notre relation et à y travailler jour après jour
- 5 Comprendre que les désirs et les besoins de notre partenaire ont autant d'importance que les nôtres.
- 6 Apprendre à connaître nos zones d'ombre pour ne pas les projeter sur notre partenaire.
- 7 Avoir confiance en l'autre et abandonner nos tactiques autodestructrices.
- 8 Chercher en nous-même les forces et les aptitudes qui nous manquent, et ne pas attendre que l'autre nous complète.
- 9 Aimer de façon inconditionnelle.
- 10 Accepter la difficulté d'aimer vraiment.