

TOP 50

Les meilleurs conseils
de MagAmour

" INDISPENSABLE ! "

Posez toutes vos questions à un expert de l'agence de Love Coaching et de relooking

www.aide-seduction.com

Contact au : 06 01 59 14 39

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

©

MAGAMOUR.COM

Premier web magazine spécialisé dans la vie amoureuse

Sommaire

Table des matières

Sommaire	4
SEDUCTION.....	7
TROUVER L'AMOUR.....	7
1/ Pour rencontrer la bonne personne il faut déjà savoir ce que l'on recherche !.....	7
2/ Comment plaire : Le charme est une arme absolue !	7
3/ Le meilleur endroit pour faire des rencontres ?	8
4/ Ne pas vivre pour faire des rencontres !	9
5/ Ne pas juger, c'est donner confiance !.....	9
Séduire avec ses amis	10
6/ Avoir des personnes qui vous aident !	10
7/ Vos amis vous aideront à prendre confiance en vous !	11
8/ Vous avez plus de chances de séduire !.....	11
Séduire au travail	12
9/ Séparer sa vie privée et sa vie professionnelle tout en restant en alerte !	12
10/ Prendre son courage peut être une bonne idée !	12
Séduire en boîte lorsque l'on est une femme !	13
11/ Attendre le bon moment !	13
12/ Approche en deux temps !.....	13
Séduire à la plage	14
13/ Être en confiance dans son maillot de bain !.....	14
14/ Maximiser ses rencontres avec la bonne place !.....	15
15/ Attendre le bon moment et le tour est joué !.....	15
16/ L'image de l'homme moderne	16
17/ Pourquoi les hommes aiment les femmes timides?.....	17
18/ Les temps ont changé !.....	18
19/ Une femme a besoin d'être courtisée	19
20/ Les sites de rencontre : Oui !.....	19

En couple	21
21/ Un défaut et une dispute cela fait du bien, surtout pour la couette !.....	21
22/ L'orgueil : quand l'orgueil s'exprime dans une relation.....	21
23/ La différence d'âge : à chacun sa vision des choses !.....	23
24/ Un ex qui tourne autour : comment réagir ?.....	24
25/ Le regard des autres : qu'en penser ?	24
26/ L'infidélité : connaître son ennemi pour mieux le combattre ! ..	25
Pourquoi est-ce si dur de communiquer ?.....	25
27/ Laissez-lui le temps !.....	27
28/ L'important c'est ce que vous ressentez !	27
S'imposer dans la relation quand tout va mal !.....	28
29/ Savoir ce que vous voulez !.....	28
30/ Pensez au message à transmettre !	29
31/ N'ayez pas peur !	29
32/ Comment savoir si c'est le bon ?	29
33/ L'amour du début est-il possible après les années ?	30
34/ Comment faire pour développer sa vie sexuelle au fil des années ?	30
35/ Comment faire pour en parler sans blesser ou gêner son partenaire ?	31
36/ Je ne suis pas sûr de lui faire plaisir ?	31
37/ Que puis-je attendre en retour de mon implication ?	31
Les 4 éléments pour « manquer » à son partenaire ?	32
38/ Agir différemment !.....	32
39/ Le prendre à son jeu en lui donnant peu de nouvelles !	33
40/ Insister sur des moments à deux qui lui donnent envie de vous voir... ..	33
Réclamer ne sert à rien !.....	33
 Reconquête	 34
Trouver la cause pour ne plus reproduire les erreurs du passé	34
41/ Prenez votre temps !.....	35
42/ Un état d'esprit toujours positif et irréprochable !	36
43/ La colère : un sentiment à éviter !.....	36
44/ La nostalgie : les pièges à éviter !.....	37
45/ Le sport pour gérer les émotions... ..	37
Mes 4 conseils pour ne plus vivre de rupture comme un échec !.....	39
46/ N'en faites pas trop dès le début, restez vous-même !.....	39
47/ Savoir donner pour recevoir.....	40
48/ Trop d'amour tue l'amour	40

49/ Ne parler jamais de rupture ! 41
50 – REVENIR VISITER MAGAMOUR !..... 41

SEDUCTION

TROUVER L'AMOUR

1/ Pour rencontrer la bonne personne il faut déjà savoir ce que l'on recherche !

La première question qui vient à l'esprit serait celle-ci : quels styles de personnes vous attirent vraiment ? ? Mais en réalité, la situation est bien plus complexe. Car le physique vient se placer après une autre question, plus générale, avec quelle personne pourriez-vous vivre au quotidien ?

On peut trouver de belles personnes un peu partout, au cinéma, au théâtre et même au stade de foot mais le but rappelons-le, est de séduire une personne qui vous attire et avec qui vous souhaitez entamer une relation sur de bonnes bases. Si vous êtes confronté à deux personnes au physique similaire, vous choisirez alors la moins capricieuse ou la plus attentionnée... Attention toutefois à ne pas avoir un idéal type trop réduit, vous pourriez laisser passer de belles rencontres car la perfection n'existe pas !

2/ Comment plaire : Le charme est une arme absolue !

Certaines personnes très belles sont repoussantes car ce qu'elles affichent est moche. D'autres personnes beaucoup moins jolies physiquement nous attirent car elles dégagent un charme fou qui fait opérer l'alchimie... Afin que les autres nous aiment, il faut commencer par s'aimer soi-même, le positif attire le positif ! Si vous partez défaitiste et que vous vous persuadez que vous ne plairez jamais, alors oui il sera vraiment difficile pour vous d'aller à la rencontre de l'amour... Il faut se regarder dans une glace et se dire régulièrement : « je ne suis pas si mal après tout ! ». Vous pouvez être votre pire ennemi comme votre meilleur ami, alors commencez par vous apprivoiser vous-même. Si nous sommes trop sûrs de nous, nous pouvons exaspérer et si au contraire nous nous dévalorisons, les autres peuvent le percevoir... Le charme que l'on dégage va avec notre humeur du jour alors ménagez-vous, faites-vous plaisir...

3/ Le meilleur endroit pour faire des rencontres ?

La rue est l'endroit universel de la séduction. Toutefois, compte tenu de la timidité de certains et du niveau d'énergie nécessaire à aborder pour d'autres, les bars/pubs font désormais office de meilleur lieu de rencontre. Contrairement aux boîtes de nuit, dans les pubs il y a un meilleur ratio femmes/hommes, et donc par conséquent plus de chances de faire de belles rencontres. De même l'ambiance générale d'un pub est bien plus sympathique, le nombre de clients variés augmente la ferveur qui peut y régner, mais surtout c'est l'endroit où les discussions sont les plus propices. N'hésitez pas être sociable avec tout le monde ! Être séducteur c'est être abordable et être une personne qui prend la peine de soigner son image. Vous pouvez donc discuter avec des hommes et des femmes avant de vous lancer dans la quête de votre âme sœur. Croyez moi vous gagnerez en

confiance et développerez à coup sur vos compétences en séduction.

Pour ceux à qui les pubs ne conviendraient pas, vous devrez trouver l'endroit où vous êtes à l'aise et où les autres sont accessibles.

Vous pouvez également tester : Les sites de rencontres !

Source très intéressante aujourd'hui pour faire un maximum de rencontres et pour vaincre sa timidité.

Plus de renseignements sur notre comparatif de sites de rencontres :
<http://www.magamour.com/category/sitederencontre>

4/ Ne pas vivre pour faire des rencontres !

On dit souvent que c'est en ne cherchant pas que l'on trouve et c'est vrai ! Tout simplement parce que vous abordez chaque rencontre sans forcément vous mettre des barrières. Vous acceptez que l'autre ne soit pas parfait et vous vivez l'instant présent « sans prise de tête ». L'essentiel est d'avoir un état d'esprit positif et de se laisser porter par la rencontre.

Finies donc les phases d'abordage où vous faites de la prise de numéro un besoin vital. Commencez par une bonne discussion et finissez par une idée ingénieuse pour revoir votre cible.

5/ Ne pas juger, c'est donner confiance !

Une personne qui se confie s'attend à ce qu'on la juge. Si vous avez l'intelligence de ne pas le faire (en bien ou en mal) vous apprendrez à valoriser votre image. Elle s'intéressera à ce que vous pensez d'elle car au final votre avis sera important : il ne sera pas

qu'une simple phrase dictée par les autres et répétée comme un mouton mais bien une pensée réfléchie.

Cela vous permettra également de faire passer vos compliments avec une teneur supplémentaire bien qu'il ait déjà été entendus des milliers de fois. L'avis d'une personne est important et encore plus lorsqu'il est sincère et qu'il vient de quelqu'un que l'on estime.

Séduire avec ses amis

6/ Avoir des personnes qui vous aident !

Il faut savoir avec qui vous allez séduire pour ne pas qu'il y ait de problème, mais surtout pour qu'il y ait une bonne complémentarité entre vos actions. La séduction doit alors être un jeu d'équipe où vous allez valoriser vos amis et ils en feront de même. Pour que cela fonctionne, il ne faut pas qu'il y ait de concurrence. Ainsi, il est inutile de dénigrer vos partenaires uniquement pour faire rire votre cible, c'est une mauvaise idée pour votre équipe.

7/ Vos amis vous aideront à prendre confiance en vous !

La séduction est très souvent une histoire de confiance en soi. Pour arriver à la vaincre et à prendre de l'élan pour aborder sa cible, tous les moyens sont bons. Pour ne plus être seul devant la séduction et la difficulté pour aborder ou converser, vous pouvez séduire en groupe. L'avantage principal est d'augmenter son capital séduction afin de prendre confiance en soi.

8/ Vous avez plus de chances de séduire !

Les femmes, par exemple, ont tendance à être séduites par les hommes charismatiques et l'image que vous représentez avec vos amis en est une illustration parfaite. Cette association vous permet inévitablement de renforcer votre capital séduction et de montrer vos qualités : cela augmente vos chances de les séduire. Il est plus facile également d'entretenir un dialogue lorsque l'on est à plusieurs.

La séduction en groupe est un moyen inévitable de commencer en douceur mais avec sûreté... Vous pouvez y apprendre les bases mais vous devrez quoiqu'il arrive être seul pour conclure.

Séduire au travail

9/ Séparer sa vie privée et sa vie professionnelle tout en restant en alerte !

Certains conseillent d'opérer une séparation nette entre vie privée et vie professionnelle et je pense qu'ils ont raison dans la majorité des cas. Comme votre lieu de travail est l'endroit où vous passez la majeure partie de votre temps, il est essentiel de bien vous entendre avec vos collègues et si vous considérez le travail comme un lieu possible de rencontres, vous risquez de vous heurter à de nombreux problèmes. D'abord, la personne que vous convoitez peut ne pas partager votre attirance et en cas de refus cela risque de créer un froid voire une gêne entre vous. Cela peut être problématique sachant que vous serez obligé de continuer à la côtoyer chaque jour.

10/ Prendre son courage peut être une bonne idée !

Bien que mon opinion sur les rencontres au travail puisse paraître très négative, je pense toutefois qu'il ne faut pas non plus y être totalement fermé. Si tous deux vous ressentez des choses vraiment spéciales et fortes l'un pour l'autre et que vous pourriez regretter toute votre vie de ne pas avoir essayé, n'hésitez plus et foncez. L'important lorsqu'il s'agit des rencontres au travail est simplement de ne pas les prendre à la légère et de ne pas succomber pour une simple attirance physique.

Séduire en boîte lorsque l'on est une femme !

11/ Attendre le bon moment !

La séduction est très souvent une question de timing, et il faut trouver le bon moment pour aborder votre cible ou plutôt lui envoyer des signes de votre intérêt. A la suite de quoi, il saura déjà que vous avez des intentions et il sera plus facile pour lui de venir vous aborder. Si jamais il ne vient pas à vous, vous avez l'opportunité de vous rapprocher et d'engager la discussion sur un prétexte. N'oubliez pas qu'il vaut mieux aborder un homme qui nous plaît que d'attendre qu'un autre nous aborde et nous corresponde pas.

12/ Approche en deux temps !

Si un homme vous plaît et que vous n'avez pas l'habitude d'aborder ou que c'est plus ou moins contraire à vos idéologies car « c'est à l'homme de faire le premier pas », vous pouvez tenter une approche en deux temps, en lui soufflant à l'oreille un petit compliment, une remarque anodine et partir de suite. L'homme fera le deuxième pas ou bien vous pourrez vous-même retourner lui parler. Essayer de le faire rire pour briser la glace et le mettre à l'aise dans votre conversation. Séduire en soirée peut être une bonne solution pour rencontrer un

homme, mais cela demande du courage et de l'innovation car c'est rarement à nous de faire le premier pas !

Séduire à la plage

« A l'heure où j'écris ces lignes, le soleil pointe le bout son nez, les terrasses de café se remplissent et les mini-jupes font leur apparition : oui, c'est l'été, et comme une majorité de français vous passerez une bonne partie de votre temps sur la plage. Ne vous y trompez pas, c'est le moment idéal pour séduire. Pas de panique, suivez nos conseils ! »

13/ Être en confiance dans son maillot de bain !

Le maillot de bain est le premier point important car son choix n'est surtout pas à négliger. Il est même essentiel de bien le choisir afin qu'il vous mette véritablement en valeur. L'erreur la plus courante est de succomber à la mode du moment alors que le maillot ne convient pas à votre silhouette. Préférez donc un style sobre et classique plutôt qu'un modèle hyper flashy ou tendance. Il en va de même pour votre tenue de plage ou votre paréo. L'important est que vous soyez bien dans votre peau et que votre choix se porte vers le plus confortable mais également vers le vêtement qui vous mettra le plus possible en valeur afin que vous ayez fière allure. Après avoir adopté le look qui fera mouche, vous pouvez partir à la

recherche de l'âme sœur ! Mais encore une fois, pas de n'importe quelle manière : il faut adopter la bonne stratégie !

14/ Maximiser ses rencontres avec la bonne place !

Chaque choix que vous pourrez faire devra être mûrement réfléchi surtout concernant votre place. Avant de jeter votre serviette, il faut trouver l'endroit le plus approprié. C'est-à-dire à proximité de celle ou celui que vous avez au préalable repéré. Attention, je ne dis pas qu'il faut aller coller votre serviette à la sienne car il s'agirait là d'une grave erreur. Il faut au contraire garder ses distances tout en ayant la personne de vos rêves dans votre champ de vision. L'idéal serait donc que vous vous placiez à une dizaine de mètres derrière cette personne. De cette manière vous aurez tout le loisir d'observer ses faits et gestes sans que cela ne soit réciproque.

15/ Attendre le bon moment et le tour est joué !

Dans l'hypothèse où la personne ne vous a pas remarqué ou qu'elle n'a pas montré avoir un intérêt particulier, je vous invite à patienter jusqu'à ce qu'elle se décide à aller dans l'eau. Tout simplement car sur sa serviette c'est son territoire et il faut absolument éviter de la brusquer. Mais à partir du moment où vous êtes dans l'eau, vous pouvez considérer que vous êtes sur terrain neutre ! Et il sera plus aisé d'entamer une discussion même si ce n'est que quelques mots. Ici aussi usez de phrases simples qui pourront d'entrée vous mettre à l'aise : « Oulala elle est froide » ou « il y a trop de vagues », dans tous les cas dites le contraire de la

réalité cela vous permettra de vous faire contredire et un faux débat pourra alors s'instaurer. Vous aurez ainsi la possibilité de bifurquer sur d'autres sujets bien plus importants...

16/ L'image de l'homme moderne

Le 21^{ème} siècle n'est pas tendre avec les hommes. Tout avance si vite comme les mentalités, les codes, les modes de rencontre, et ce au point d'en oublier l'aspect principal de la séduction : répondre aux attentes des femmes.

Celles-ci ont toujours un cœur et recherchent désespérément cet homme moderne. Il faut donc évoluer pour mieux séduire. La femme au foyer a laissé place à la bonne vivante qui doit exprimer sa part de féminité. L'homme, lui, assurera l'image de la virilité, à la fois mâle protecteur et rassurant.

L'homme moderne va même plus loin, il doit désormais fournir plus d'efforts pour séduire : se différencier des autres, trouver les bonnes formules de rendez-vous, prendre soin de son apparence...

Les femmes ont besoin d'amour, de tendresse, d'affection mais également d'un homme qui s'investit et qui le montre. L'homme doit désormais être capable de prendre les devants.

Trois phases pour devenir un séducteur digne de ce nom :

- Développez une image charismatique et séduisante
- L'éblouir à travers chacune de vos actions
- Faire preuve de vos qualités d'homme

Si vous souhaitez séduire via un site de rencontre, optez de préférence pour une photo vous représentant dans une

situation socialement valorisante ou originale : sirotant un cocktail sur une plage paradisiaque, entouré d'amis en train de faire la fête, sautant en parachute...De cette manière, vous renverrez une image dynamique, et donnerez envie aux autres utilisateurs d'apprendre à vous connaître, tout en vous démarquant.

17/ Pourquoi les hommes aiment les femmes timides?

Pour que vous commenciez à accepter et à dédramatiser votre timidité, je vais vous expliquer ce qui rend les femmes timides si attirantes aux yeux des hommes. J'étais moi-même très timide, ceci est donc le fruit de mon observation.

Parce qu'ils trouvent ça mignon : les femmes timides ont l'air plus fragiles que les autres femmes. A leur contact, l'instinct protecteur des hommes se réveille.

Parce qu'elles ne font pas les fières : même quand on leur fait des compliments, elles savent rester modestes, et les hommes apprécient beaucoup cela.

Parce qu'elles sont discrètes: les hommes aborderont plus facilement les femmes timides que les femmes trop directes qui les déstabiliseront ou les feront fuir. De plus les femmes timides ont moins tendance à snober les hommes quand elles se font draguer...

Parce qu'elles sont mystérieuses: les femmes timides ne se dévoilent pas facilement, elles ne déballet pas toute leur vie au premier venu et les hommes n'ont qu'une envie: en savoir un peu plus à leur sujet.

Parce qu'elles ont l'art et la manière de donner: les femmes timides ne donnent pas tout, tout de suite; pour sortir le grand jeu, elles ont besoin de se sentir en confiance. Les hommes savent qu'avec elles, il faut y aller en douceur, sinon elles pourraient bien fuir. Une femme qui ne donne pas tout, tout de suite, et en particulier le sexe méritera probablement plus le respect et l'amour des hommes bien que ce ne soit pas toujours vrai...

18/ Les temps ont changé !

Le fait de devoir tout payer du seul fait que l'on est un homme avait un sens dans le passé, mais il n'en a plus aucun aujourd'hui ! En effet, à l'époque, très peu de femmes travaillaient et elles avaient un pouvoir d'achat beaucoup plus faible que celui des hommes. Sachant que si la relation se prolongeait, chacune devait

faire reposer l'intégralité de son pouvoir d'achat sur l'homme et il fallait donc que celui-ci prouve qu'il avait les moyens de subvenir aux besoins du couple. Aujourd'hui, les hommes et les femmes sont à égalité face aux chances d'avoir accès à un emploi et une très grande majorité de femmes travaillent. Ainsi, il n'y a plus aucune raison de se sentir obligé de régler systématiquement la note lorsque l'on est un homme...

19/ Une femme a besoin d'être courtisée

Les femmes aiment être courtisées et ce plus que les hommes ! En effet, cela est important pour leur confiance personnelle. En plus d'être flattées dans leur ego, elles se sentent appréciées...

Effectivement, nous vivons dans une société où notre image au près des autres est primordiale et plaire au plus grand nombre c'est avoir la garantie d'exister. Les femmes ont ce besoin encore plus présent que les hommes car elles manquent généralement de confiance en elles et ont une vision négative de leur image.

Quand vous courtisez une femme, il est donc nécessaire de la mettre en confiance sans pour autant reprendre le célèbre mais néanmoins inefficace « Vous êtes charmante »...

20/ Les sites de rencontre : Oui !

Les sites en ligne sont un moyen de rencontre plus « facile » que dans le monde réel mais vous ne devez pas pour autant vous y limiter car vous ne savez pas dans quel contexte vous rencontrerez finalement l'âme sœur. Cette facilité apparente ne doit donc pas vous inciter à arrêter de séduire dans le monde réel. Même si c'est plus difficile d'aborder quelqu'un sans être caché derrière son

ordinateur, vous devez vous faire violence au risque sinon de passer à côté d'une belle histoire ! Les rencontres en ligne doivent donc être vues comme un très bon complément mais ne doivent pas devenir votre seul moyen de rencontrer des personnes du sexe opposé en tombant dans la facilité.

Découvrez notre classement des meilleurs sites de rencontres !

<http://www.magamour.com/category/sitederencontre>

En couple

21/ Un défaut et une dispute cela fait du bien, surtout pour la couette !

On ne va pas se mentir, [le sexe](#) réconciliateur est l'une des meilleures sensations dans un couple. Il arrive que des disputes puissent faire du bien à la fois pour la communication et pour vos sensations.

L'homme parfait ne doit donc pas être votre obsession ; le partage et la complémentarité se trouvent sûrement avec des personnes différentes de vous, qui auront des choses à vous apprendre et qui accepteront de vous suivre par moments.

22/ L'orgueil : quand l'orgueil s'exprime dans une relation...

Dès qu'il s'agit d'une relation quelconque entre deux humains, l'orgueil peut s'exprimer et quand en prime il y a un sentiment amoureux, ce dernier peut devenir difficile à gérer. En effet, il se peut que **par orgueil** on refuse de recontacter l'autre, [de lui dire ses sentiments](#), de lui avouer qu'il a raison ou qu'on refuse tout simplement d'aimer !

Par orgueil et pour prouver ce que l'on vaut, on peut également être amené à faire de grandes choses pour séduire, rendre heureux l'autre ou tout simplement l'éblouir par une image complètement faussée.

L'orgueil de son partenaire est une donnée difficilement maîtrisable or si l'on commence par se concentrer sur son propre orgueil, n'est-il finalement pas possible d'aider l'autre à évoluer par la même occasion ?

L'orgueil : est-il un allié en amour ou un ennemi à terrasser ?

Si l'**orgueil** pousse à de grandes choses et qu'en même temps il peut être destructeur, comment le gérer ? À quel moment **doit-on laisser son orgueil s'exprimer** et quand doit-on le refréner ? Il faut bien comprendre qu'un peu d'orgueil pour oser approcher l'autre peut donner des chances, mais une fois la relation installée, il vaut mieux le fuir au plus vite...

Gérer son orgueil est un art assez subtil à bien maîtriser tout en acceptant d'être un humain susceptible de faillir par instants !

L'orgueil est une manière de ne pas accepter ses propres imperfections et de se cacher derrière des idées; mais si on est imparfait, tous les autres le sont aussi et on doit leur mettre des limites franches quand à ce qu'ils ont le droit de prendre en nous, l'orgueil a aussi du bon : il permet de comprendre où se trouvent nos limites dans l'acceptation des excès des autres envers nous et d'imposer un certain respect.

Voici deux astuces que nous vous proposons pour lutter contre un orgueil envahissant et frustrant pour l'échange amoureux :

- n'hésitez pas à vous offrir des instants de solitude et de réflexion, qui permettront de vous relaxer et vous recentrer

sur vos réels désirs. Pourquoi pas un bon bain chaud ? - n'hésitez pas non plus à contacter vos amis, ils peuvent vous enrichir de leurs points de vue personnels. Rien de tel pour trouver un certain recul sur vos souffrances d'orgueil, et réaliser vos propres défauts dans votre rapport avec l'autre, la difficulté à vous aimer finalement tel que vous êtes. En clair, c'est bien l'amour qui vous permettra de trouver l'apaisement : l'amour des autres et votre amour pour vous-même. Ne vous négligez pas, et ne négligez pas le regard des autres sur vous, car c'est bien celui-ci qui est révélateur des plus grandes difficultés que vous vivez avec vous-même.

23/ La différence d'âge : à chacun sa vision des choses !

La différence d'âge en amour n'est pas un problème en soi si au moment de [la rencontre, les deux êtres](#) vont dans la même direction et ont des envies communes. Il est difficile de se prononcer quant à la durée à long terme d'un couple dans lequel l'un des deux est beaucoup plus âgé que l'autre tout comme il n'est pas aisé non plus de définir la durée de vie d'un couple de deux personnes de la même tranche d'âges. Chacun voit midi à sa porte et l'essentiel est d'apprécier l'instant « t », alors si la notion de différence d'âge vient perturber les idées et qu'elle crée des angoisses, mieux vaut se refréner rapidement pour ne faire souffrir personne. On suit en général des principes et la différence d'âge peut en faire partie ou non !

24/ Un ex qui tourne autour : comment réagir ?

Il s'agit d'un sujet délicat. Pourquoi garde-t-on des rapports avec son ex ? S'il y a des enfants communs, il est préférable de garder un rapport intelligent avec son ex , afin de ne pas perturber davantage ces derniers qui ont déjà dû souffrir de la séparation. On peut également entretenir des liens avec son ex car il fait tout simplement partie d'une histoire que l'on a vécue et qu'une complicité est née de tout ceci même si le couple n'a pas fonctionné. Le tout est d'être bien clair avec son ex et avec la nouvelle personne qui partage sa vie afin de trouver un bon compromis pour ne heurter personne. Si l'ex de la personne qui partage votre vie amoureuse vous dérange, la communication est la clé !

25/ Le regard des autres : qu'en penser ?

On entend souvent : « le regard des autres m'importe peu » , or je ne pense pas que ce soit tout à fait juste. Si effectivement les critiques des étrangers peuvent nous laisser indifférents, celles de ceux qui nous sont proches peuvent influencer notre ressenti et de ce fait inconsciemment nous faire réagir dans un sens comme dans un autre. Il serait quand même dommage de passer à côté d'une belle histoire juste car celle-ci ne convient pas à l'entourage, chaque situation est différente et à chacun de définir ses souhaits ! Le regard des autres n'est une bonne chose que si ce dernier a pour but votre propre bien !

26/ L'infidélité : connaître son ennemi pour mieux le combattre !

Lorsque l'on souhaite combattre un ennemi, il vaut mieux connaître ses faiblesses avant, cela nous met à un pied d'égalité. La question à se poser est de savoir qu'est-ce qui pourrait faire que le partenaire aille voir ailleurs. Dans la théorie c'est simple, un homme aime manger, le sexe, la sensualité et la détente ... Une femme elle de son côté aime la flatterie, le romantisme, la galanterie, l'amour... Un homme n'aime pas passer toujours après les enfants, que sa partenaire se laisse aller et qu'elle ne fasse plus attention à son apparence, se sentir étouffé et contraint... Une femme n'apprécie pas que son homme regarde les autres, être délaissée, devenir la bonne de service... Il s'agit là bien entendu de généralités et chaque être est différent... L'infidélité vient en général combler les manques du couple et pour la combattre, il est préférable de cerner au mieux les attentes de son partenaire car une fois l'infidélité commise, le couple s'en voit grandement changé et il arrive souvent que le point de non-retour atteigne des sommets. L'infidélité est de rechercher dans une autre personne ce qui manque à celle qui partage sa vie amoureuse sans pour autant souhaiter quitter cette dernière...

Pourquoi est-ce si dur de communiquer ?

« Au début tout était simple »

« Je l'ai vu, je l'ai regardé et j'ai su. » C'est si simple de faire comprendre à l'autre qu'on le désire.

« Et puis ensuite, ça s'est gâté. Les silences, les fâcheries, les bouderies, les disputes, je ne supporte plus, il ne m'aime plus, ne propose rien, elle parle tout le temps, ne comprend rien. » Difficile en effet d'être sur la même longueur d'onde sans échanger.

« Mais échanger comment ? Il n'entend rien. Elle croit me connaître. Il ou elle veut me changer. »

Le désir est finalement la chose la plus aisée à faire comprendre dans un couple. Ces regards qui en disent longs, qui nous transpercent, nous transportent. « Je te veux »

Mais quand l'histoire devient sérieuse, qu'il s'agit de partager un peu plus qu'un tendre moment, comment faire pour communiquer, pour ne pas cumuler les erreurs, pour éviter les disputes et les quiproquos ce terrible ennemi du couple ?

« C'était si simple au début et maintenant même pour obtenir un câlin c'est compliqué »

Il ne suffit pas toujours de dire, d'écrire, il faut savoir ce que l'autre comprend, au moins se le demander et donc arrêter de penser que ce que nous disons est compris comme nous le souhaitons. Chaque être est différent et chacun comprend ce qu'il peut, ce qu'il veut, ce qu'il sait. Chacun devine, pèse, soupèse avec le poids de son expérience et bien souvent nous ne parlons pas le même langage.

Alors avant de se fâcher, il faut prendre du recul, souffler et surtout ne pas oublier l'important : que l'autre se sente toujours respecté et considéré.

Et pour cela il faut accepter de ne pas totalement le ou la connaître,

de lui laisser son jardin secret, sa part de mystère et sa liberté de penser.

Trop souvent en voulant « discuter », nous cherchons à imposer notre façon de penser et de voir et de là résulte tous les maux.

Il est grand temps de parler d'aujourd'hui et de demain, de mener des projets ensemble, en nous servant de nos différences et de cesser de ressasser ce « cher passé » que nous ne reverrons jamais.

27/ Laissez-lui le temps !

En amour, on a tendance à aller plus vite que la musique. Sachez que ce n'est pas parce que vous avez dit « je t'aime » à votre partenaire, qu'il se doit de vous le dire également ! [Les sentiments](#) ne sont pas les mêmes pour tous et toutes. La pire chose à faire serait justement de brusquer votre partenaire. Laissez-lui le temps de gérer ses sentiments et de vous faire une déclaration ou non. Vous allez devoir attendre qu'il soit prêt car cette étape représentera des paroles sincères. Il est inutile de le brusquer pour obtenir des paroles qu'il ne pense pas forcément et qui le pousseront à être mal à l'aise !

28/ L'important c'est ce que vous ressentez !

Ce n'est pas parce que vous lui avez dit « je t'aime » que votre compagnon doit en faire de même. Bien au contraire, vous ne devez rien attendre en retour et comprendre qu'il puisse prendre son temps car la conception du terme est différente pour chacun d'entre nous. Les hommes ont du mal à livrer leurs sentiments et il est difficile pour eux de choisir le bon moment. Ces derniers ont la fâcheuse tendance d'être moins démonstratifs dans leurs

sentiments. Il s'agit d'une vision globale de leur part, ils privilégient plus les actes aux paroles. Dans ce cas, mon conseil est de se baser sur votre ressenti personnel et de ne pas perdre de vue vos actions au quotidien pour le rendre heureux.

S'imposer dans la relation quand tout va mal !

Vous en avez marre d'être en retrait dans votre [relation](#)... Vous aimeriez prendre les devants pour vous épanouir dans votre couple... Vous aimeriez apprendre à dire « non » quand une situation vous dérange...

Il est possible de pouvoir s'imposer dans son couple sans pour autant créer un malaise chez votre partenaire. Le respect de l'autre est primordial dans notre société, mais encore plus en couple, car notre partenaire peut rapidement se sentir blessé.

29/ Savoir ce que vous voulez !

La première chose à faire est de bien définir les contours de la relation que vous souhaitez entretenir avec votre partenaire et les axes d'amélioration. Il vous faut un cadre précis pour amener par la suite un dialogue efficace. Prenez le temps de bien réfléchir sur votre capacité à entretenir la relation et les points qui vous poussent à demander des changements. Vous pouvez également faire une liste par ordre d'importance pour garder une vision globale.

30/ Pensez au message à transmettre !

Vous avez la possibilité de suivre vos envies si vous arrivez à transmettre votre message. Le seul moyen pour imposer ses impressions est de s'assurer que l'autre les comprend. Pour en arriver là, vous devez instaurer un dialogue précis et pensé à l'avance pour faire passer toutes vos idées. Il faut également jouer sur les émotions et ne pas hésiter à préparer des phrases qui touchent votre partenaire.

31/ N'ayez pas peur !

Il ne peut rien vous arriver de pire puisque vous n'acceptez plus la situation dans laquelle vous êtes. Vous devez donc faire face aux menaces en tout genre et rester calme pour bien faire passer vos idées. Il ne faut absolument pas s'énerver ou hausser le ton sous peine de voir votre partenaire se braquer. Vous devrez pouvoir dialoguer calmement et transmettre vos émotions.

32/ Comment savoir si c'est le bon ?

Cette petite flamme qui vous lie de manière très forte à votre partenaire, qui fait palpiter votre cœur rien qu'en pensant à lui, qui vous certifie que vous avez trouvé l'amour et qui vous rend si heureux, s'entretient pour se dire que malgré les années, le poids de l'amour reste plus fort que la routine, les disputes et les événements de la vie. Vous aurez alors la chance de pouvoir vivre une vie de couple épanouissante pour vous et votre conjoint. C'est elle qui vous guide et vous certifie que vous êtes avec le bon, celui qui fait palpiter

votre cœur. L'amour est incertain et il faut pouvoir rassurer encore et toujours son partenaire.

33/ L'amour du début est il possible après les années ?

Il existe bien évidemment des relations fusionnelles où l'amour si intense du « tout nouveau tout beau » perdure dans le temps et fort heureusement me diriez-vous ! Pour tout vous dire, l'amour n'est pas éphémère, mais c'est un sentiment qui se façonne et nous avons la fâcheuse tendance à nous relâcher, à nous dire qu'en faisant moins d'efforts, nous pouvons être toujours aussi heureux. Malheureusement, ce relâchement (humain) crée nécessairement un effet inverse sur le couple, car il rend la relation beaucoup plus prévisible et donc moins intéressante qu'au début. On ne laisse aucune place à l'incertitude ou à l'excitation et on se contente de ce que l'on a...

34/Comment faire pour développer sa vie sexuelle au fil des années ?

L'expérience est le facteur numéro un qui pousse à développer la sexualité. On acquiert de plus en plus de connaissances et on essaye toujours de trouver de nouvelles pratiques à faire. Cette imagination débordante n'a pas de limite. Il existe plusieurs façons de la développer. Vous pouvez le faire seul(e) grâce à la pratique de sextoys, à deux en organisant des scénarios érotiques ou encore en faisant la liste des fantasmes que vous n'avez pas encore réalisés. La communication est ainsi au cœur de votre couple et vous devez avoir assez confiance en l'autre pour faire passer toutes vos envies.

35/ Comment faire pour en parler sans blesser ou gêner son partenaire ?

Il faut pouvoir faire confiance à la communication au sein du couple et encore plus en matière de sexualité. C'est utile pour que les non-dits ne se transforment pas en conflits. Il ne faut donc pas hésiter à en parler sans toutefois manquer de respect à l'autre et donc bien choisir les mots. Il faut faire attention à la sensibilité excessive lorsque l'on aborde la sexualité. En résumé, il faut pouvoir aborder des difficultés sexuelles avec son ou sa partenaire dès le début, afin d'éviter les malentendus ; le tout dans le respect de l'autre...

La vie sexuelle est le point d'ancre de votre couple. Si elle va bien, tout va bien et inversement. N'hésitez pas à utiliser les nombreuses nouveautés en matière de sexualité, à en discuter avec votre partenaire, à prendre en main vos désirs pour réaliser tous vos fantasmes.

36/ Je ne suis pas sûr de lui faire plaisir ?

Votre partenaire est au près de vous pour être heureux, et chacune de vos actions va le conforter dans son idée de continuer de vivre sa vie avec vous. Si vous aimez prendre soin de lui, alors vous lui ferez plaisir. N'hésitez pas à faire des choses pour lui, qui lui tiennent à cœur, même si ce n'est pas ce dont vous rêvez tous les jours. En retour, vous obtiendrez tout son amour et il vous prouvera que vous arrivez à le rendre heureux.

37/ Que puis-je attendre en retour de mon

implication ?

Je dirais tout simplement d'être heureux, d'espérer avoir une vie de couple stable. Vous pouvez également demander une implication supplémentaire de la part de votre partenaire, pour qu'il vous rende ce que vous lui apportez.

Les 4 éléments pour « manquer » à son partenaire ?

Créer le manque chez l'autre est indispensable pour le savoir toujours amoureux ou toujours prêt à tout pour nous. C'est pourquoi nous cherchons tout le temps à contrôler sa vie, à savoir ce qu'il fait, à savoir si tout simplement il pense à nous. Mais comment faire pour garder son énergie tout en le poussant à nous avoir dans son esprit ?

38/ Agir différemment !

Nous avons tendance à nous acclimater rapidement à une situation et il en est de même pour le partenaire... Si vous souhaitez faire changer une situation, il faut agir d'une nouvelle manière. Le manque part d'un sentiment difficilement contrôlable. Il ne faut pas hésiter à le surprendre afin qu'il s'implique d'avantage dans votre relation.

39/ Le prendre à son jeu en lui donnant peu de nouvelles !

« Fuis moi je te suis, suis moi je te fuis »... C'est le dicton principal de la séduction. Et pour ceux qui se disent que la séduction est uniquement pour les célibataires, et bien sachez que vous avez bien tort. Personne n'est jamais acquis et il est de votre devoir d'entretenir la flamme. Un petit silence radio de temps en temps, ça perturbe et surtout ça rapproche!

40/ Insister sur des moments à deux qui lui donnent envie de vous voir...

Faites des rendez-vous inoubliables, programmez des sorties intéressantes, prenez soin de lui. Sans en faire de trop, vous devrez quand même lui montrer que chaque moment avec vous est une source de bonheur. Plus il se sentira à l'aise avec vous, plus il aura envie de partager des moments complices et se montrera omniprésent.

Réclamer ne sert à rien !

Au contraire, il vous faudra tout faire pour ne pas le froisser. Faites attention qu'il ne se « braque » pas et qu'il ait vraiment envie de vous dire ce que vous voulez entendre. On a trop souvent tendance à demander voire à exiger des attentions de son partenaire qui ne sont pas forcément dans ses habitudes.

L'amour vient avec le temps, le manque également. Sachez qu'il vous faudra faire preuve de patience pour que votre compagnon exprime ses sentiments et vous place au centre de ses intérêts.

Reconquête

Trouver la cause pour ne plus reproduire les erreurs du passé

Les ruptures n'interviennent pas pour rien. Si très souvent les raisons sont abstraites, ce sera à vous de les découvrir et d'y remédier si vous souhaitez retrouver une vie sentimentale épanouissante. Sans régler le ou les problème(s) de votre couple, vous n'arriverez jamais à être libre et épanoui dans une relation que ce soit avec votre ex ou avec vos futurs partenaires. Et c'est bien là toute la difficulté, il vous faudra apprendre à **voir en profondeur pourquoi votre vie de couple n'était pas si stable**. Le meilleur moyen pour bien vivre une rupture, c'est de faire face en prenant du temps pour soi. C'est également utile pour pouvoir repartir de l'avant...

41/ Prenez votre temps !

J'insiste sur un aspect primordial : le poids de chaque mot. La manière dont vous lirez ce qui suit et dont vous le comprendrez, vous est totalement personnelle, c'est pourquoi chacun agira à sa manière suite aux conseils offerts. La raison est relativement simple, il existe une signification pour chaque mot qu'il faut aller chercher au-delà du sens premier. Je vous invite à faire de même lors de votre analyse de la rupture, il est évident que votre ex s'exprime de façon naturelle et totalement claire si vous parvenez à comprendre la signification de chaque mot.

Typiquement, on retrouve régulièrement la fameuse phrase « Je n'ai rien à te reprocher, tout vient de moi ». Au sens caché, je dirais qu'il y a deux options. La première c'est que vous ne comprenez pas clairement les besoins de votre partenaire et pourtant il s'est exprimé à maintes reprises sur le sujet et au final il désespère en se disant qu'il va essayer de déguiser ses états d'âme. La deuxième, c'est de vous montrer que vous pensez être le partenaire idéal mais qu'au final vous ne vous intéressez jamais à lui et que bien qu'il n'ait pas de reproche clair et précis à vous faire, il n'en demeure pas moins troublé par cette relation. Il ne s'épanouit pas et vous le fait savoir. Nous pourrions distinguer maintes analyses de cette phrase mais ce sont les deux principales qui reviennent le plus souvent lorsque j'analyse mes coachings. Le poids des mots a une importance capitale dans la reconquête et si vous maîtrisez cet aspect, c'est déjà plus de 50% de la méthode de reconquête !

Ainsi, il va falloir :

- Être patient
- Être inspiré
- Être détaché de vos émotions

- Être exceptionnel car une seule petite erreur peut tout venir gâcher

42/ Un état d'esprit toujours positif et irréfutable !

En parcourant ces conseils, vous faites le choix vous reprendre en main, c'est un point très important et je vous félicite. La motivation devra être présente à chaque étape de votre développement. Vous ne devrez jamais flancher devant un objectif même s'il se révèle plus compliqué que prévu. N'oubliez pas que votre état d'esprit se devra d'être toujours positif surtout pour marquer celui de votre ex et ne pas lui montrer un quelconque désarroi. En plus de rester motivé, c'est garder le sourire et ne pas sombrer dans la solitude et la dépression. Pourquoi est-il important d'avoir un état d'esprit positif ? Avoir une vision positive de la rupture est un bon moyen que votre ex partenaire se livre à vous. Si vous le retrouvez en ayant le sourire, il n'hésitera pas à se confier sur ce qui l'a poussé à rompre. En revanche, si vous êtes constamment en larmes, il fera tout pour ne pas vous blesser encore une fois et restera silencieux. Enfin, le positif viendra naturellement quand vous aurez compris pourquoi et comment vous souhaitez le reconquérir. Si vous avez des solutions à ses préoccupations pourquoi ne pas les lui présenter positivement ?

43/ La colère : un sentiment à éviter !

Amère se trouve être la sensation qui nous envahit quand l'amour est parti. Cette dernière peut nous amener parfois à la rage et la haine. Dans un premier temps le déchirement de la rupture peut nous faire hurler de douleur, parce que ce qui était ne sera probablement plus... On peut éprouver une colère envers l'autre, mais aussi contre soi-même et ce pour diverses raisons. C'est la mort d'un amour, et on peut s'en révolter, mais il ne faut pas que ce sentiment soit trop fort car il peut conduire à des dérapages susceptibles d'être ensuite regrettés ! Celui qui est en colère se fait du mal à soi-même, une phrase est à se répéter, elle peut aider à vaincre ce sentiment à éviter : « la colère ne résout rien, calme toi » !

44/ La nostalgie : les pièges à éviter !

La solitude ainsi que de nouvelles rencontres « mal venues » favorisent ce sentiment qui fait repenser au passé : un retour assez agréable en général. Durant cette période où le passé apparaît souvent plus beau qu'il ne l'a été et si l'ex traverse au même moment la même phase, il se peut que des échanges en disent long. Certaines relations repartent sur de la nostalgie et si ces dernières avaient été arrêtées pour de bonnes raisons, cela peut amener à de nouvelles ruptures toutes aussi voire plus douloureuses... Afin de contrôler la nostalgie, nous vous conseillons dès sa manifestation de vous obliger à penser aux défauts de l'autre, ceux qui font que vous ne voudrez plus jamais vous replonger dans ce genre de situation.

45/ Le sport pour gérer les émotions...

Le sport est une étape primordiale dans votre cheminement, même si vous n'aimez pas forcément le pratiquer. Vous allez en profiter pour vous vider entièrement l'esprit, pour oublier les mauvaises pensées et reprendre à zéro votre situation. Faire du sport facilite la reconstruction physique qui vous permettra d'avoir la force de tenir tout au long de la reconquête en vous apportant un souffle nouveau. Peu importe le sport que vous choisissiez, votre objectif sera de vous « vider » complètement. Le mode d'emploi est très simple et tient en un seul mot « SURPASSEMENT ». Vous allez devoir vous surpasser, aller au bout de vos limites pour que justement vous puissiez faire le vide, que vous puissiez être en communion parfaite avec vous-même !

La rupture est un moment douloureux à vivre qui vous projette dans un flou total concernant vos capacités personnelles, votre avenir sentimental ou encore votre vie professionnelle. Tout est remis en cause et vous perdez la confiance que vous aviez. Vivre une rupture avec le sentiment d'échec pousse radicalement l'être humain à se sentir mal dans sa peau et cela ne vous permet pas de trouver les vraies solutions à votre situation. Plus vous serez consterné et incapable de sortir de ce tourbillon de mal-être, moins vous aurez de chance de retrouver votre ex partenaire ou un futur d'ailleurs !

Pour faire simple, mon but est de vous inviter à ne pas réagir comme vous l'auriez fait habituellement pour montrer à votre ex que vous êtes capable de changer et que c'était juste une mauvaise passe mais que la rupture n'est pas justifiée. Aujourd'hui, pour faire le vide dans votre tête et sortir vos mauvais esprits, la pratique du sport reste l'outil numéro un, et ce, quel que soit votre situation : sportif de haut niveau, coureur du dimanche ou encore flemmard invétéré. Votre performance n'est pas la priorité, on parle juste de faire un effort physique à travers lequel vous allez pouvoir vous libérer l'esprit pour faire une analyse plus sereine et ne pas laisser de place au stress, à l'énervement, aux insultes ou autres énergies négatives

!

Le sport peut également, et là ce serait vraiment le top, se pratiquer avec vos amis ou votre famille de sorte à ce que vous soyez accompagné dans vos efforts et à faire ressortir le meilleur de vous-même.

Mes 4 conseils pour ne plus vivre de rupture comme un échec !

Vous êtes-vous déjà séparé d'un de vos partenaires sans savoir pourquoi ? Vous aimeriez comprendre ce qui a poussé votre ex à rompre ?

Les relations de couple tiennent à un fil, et on l'oublie souvent. On se dit que l'autre est acquis parce qu'après tout il nous dit « je t'aime » ou encore « t'es la personne de ma vie »... Et pourtant, quelques semaines ou jours plus tard, c'est la rupture. Vous aimeriez savoir ce qui le pousse à en arriver là, comment garder votre compagnon pour toujours. Des règles simples mais efficaces. Une vie de couple stable, c'est possible !

46/ N'en faites pas trop dès le début, restez vous-même !

Oui mais voilà, plus le temps passe et plus les mauvaises habitudes reviennent. Vous vous dévoilez au grand jour et vos défauts ne conviennent plus à votre compagnon. Pour éviter ce genre de situation, je vous invite à ne pas changer de caractère ou de personnalité après quelque temps passés avec votre partenaire. Pour se faire, dévoilez votre vraie personnalité dès le départ. Inutile de

trop en faire pour séduire, restez vous-même, ce sera déjà très bien !

Lorsqu'on habitue une personne au meilleur il est difficile de ne plus lui donner, alors les efforts au début c'est bien mais dans une certaine mesure...

47/ Savoir donner pour recevoir...

Se mettre en couple, c'est pouvoir se sentir épauler dans les moments compliqués, sentir une présence qui nous soutient et avec laquelle on peut s'épanouir. Mais il faut aussi savoir donner de sa personne pour l'obtenir. Dans un couple, vous êtes deux, ce n'est pas un scoop mais il faut en prendre conscience. . Vous devez être capable de penser pour deux et non plus en fonction de vos propres envies. Parallèlement, si vous estimez tout faire pour rendre heureux votre partenaire, vous pouvez en demander de même. Attention toutefois à la « persuasion » ! Il arrive de penser que nous rendons notre partenaire heureux et donc de demander à recevoir plus alors que ce n'est pas le cas...

48/ Trop d'amour tue l'amour

Si l'amour est le plus beau des sentiments, c'est également le plus égoïste, vous allez devoir enlever peu à peu les défauts difficilement contrôlables comme la jalousie, le manque, l'incompréhension et autres pour laisser place à une bonne ambiance. Il faut que vous puissiez garder un maximum le contrôle de vos émotions. Prenez compte des envies et besoins de votre partenaire dès le départ ainsi que par la suite et ne changez pas les règles du couple en cours de route sans bonnes raisons établies à deux !

49/ Ne parler jamais de rupture !

Il arrive que par énervement ou pour faire réagir votre partenaire vous le menaciez de rompre. Malheureusement, même si vous ne pensez pas une seule seconde à vous séparer, cette « menace » créera une cassure qu'il est souvent très difficile de combler. . Lorsqu'on évoque le terme de « rupture » ou encore « break » on se retrouve souvent célibataire.

La vie de couple est compliquée, mais on connaît tous le dicton « on sait ce que l'on perd, mais pas ce que l'on gagne » ou encore « c'est quand on perd les choses qu'on se rend compte à quel point on y tient ». Alors prenez les bonnes décisions et faites des efforts pour ne plus vivre de rupture comme des échecs. Si vous avez donné votre maximum, aucun reproche ne pourra vous être fait !

50 - REVENIR VISITER MAGAMOUR !

Pour votre bien être sentimental, n'hésitez pas à venir lire nos articles quotidiens !

Magamour est le premier web magazine entièrement consacré et spécialisé à la vie amoureuse !

Ces conseils sont donnés par les divers rédacteurs de Magamour sous la supervision des deux administrateurs du site : le coach Alexandre CORMONT et l'écrivain Ruth BENITAH.