

PROGRAMME DE LA FORMATION EN ROUTE POUR L'AMOUR

SEMAINE 1: REPRENDRE LA RESPONSABILITÉ DE SA VIE AMOUREUSE.

Vidéo de bienvenue

Vidéo 1: Abandonnez le rôle de la victime

- Comment sortir du désespoir et arrêter de vous dire que vous n'avez pas de chance.
- Comment reprendre votre vie amoureuse en main

Vidéo 2: Renoncez aux hommes qui ne vous conviennent pas.

- Comment arrêter de choisir des hommes qui ne vous correspondent pas
- Comment vous reconnecter à votre raison et à votre intuition pour les repérer.

Bonus 1: Interview Alexandre Cormont "récupérez votre ex ou passez à autre chose"

- Comment savoir si tout est perdu avec votre ex.
- Comment récupérer votre ex si vous le souhaitez.
- Comment passer à autre chose et aller de l'avant.

SEMAINE 2: GUÉRIR DU PASSÉ

Vidéo 3: Donnez un sens à vos blessures passées.

- Comment vous servir de vos blessures comme un fuel pour avancer
- Quelle est votre blessure sacrée et comment l'utiliser comme un engrais dans votre vie.

Vidéo 4: Libérez-vous des peurs et des blocages.

- Comment regarder vos peurs en face pour reprendre le contrôle de votre vie.
- Comment vous reconnecter à vos désirs profonds au-delà de toute peur.

Vidéo 5: Surmontez votre rupture

- Comment rebondir après une rupture difficile.

Bonus 2: Evacuez les émotions négatives avec cette technique.

- La technique qui va vous permettre d'évacuer les peurs et les émotions négatives.
- Comment vous libérer de la peur de souffrir en amour pas à pas.
- Comment vous libérer de la peur de finir seule pas à pas.

SEMAINE 3: SEMER LES GRAINES DE L'AMOUR

Vidéo 6: Ecrivez des lettres pour aller de l'avant.

- Comment utiliser la lettre comme un outil puissant de transformation.
- Comment engager le processus de pardon avec votre ex.
- Comment vous connecter à la joie d'avance à l'idée de rencontrer votre futur copain.
- Comment vous faire une déclaration d'amour à vous-même.

Vidéo 7: Créez l'espace pour accueillir votre futur partenaire.

- Comment préparer votre logement à la venue de votre futur copain.
- Comment refléter votre envie profonde de trouver l'amour dans votre logement.
- Comment attirer l'amour dans votre logement à l'aide de techniques puissantes.

Bonus 3: Une technique simple mais efficace pour vous sentir moins seule.

- Comment vous unir davantage à vous-même.
- Comment ne plus ressentir cette sensation de manque et de vide commune aux célibataires.

SEMAINE 4: ETRE BIEN DANS SA TÊTE ET SON CORPS.

Vidéo 8: Qui êtes-vous vraiment?

- Comment refaire connaissance avec vous-même, votre identité et vos valeurs.
- Comment mettre en avant vos plus belles qualités.

Vidéo 9: Bien dans votre corps-partie 1: bien manger

- Comment manger de manière plus équilibrée.
- Comment être plus en forme et pleine de vitalité.
- Comment perdre du poids.

Vidéo 10: Augmentez votre confiance en vous avec cet exercice

- Comment porter votre attention sur vos atouts.
- Comment redevenir une meilleure amie pour vous-même.
- Comment avoir de plus en plus conscience de votre valeur.

Vidéo 11: Bien dans votre corps-partie 2: trois habitudes indispensables.

- Comment améliorer votre état de bien-être et augmenter votre vitalité.

Bonus 4: Séance de méditation guidée pour gérer ses émotions avec Maxime Gréau

- Comment vous recentrer sur vous.
- Comment revenir dans l'instant présent.
- Comment calmer vos émotions fortes.

SEMAINE 5: RÉVÉLER SA BEAUTÉ UNIQUE AU MONDE

Vidéo 12: Maquillez-vous comme une pro.

- Comment révéler votre beauté authentique.
- Comment vous maquiller tout en ayant l'air naturelle.

Vidéo 13: Adaptez votre look à votre morphologie.

- Comment choisir des vêtements en fonction de votre silhouette.

Vidéo 14: Inventez le style vestimentaire qui VOUS ressemble

- Comment créer votre style vestimentaire unique au monde.
- Comment adapter votre style à votre personnalité et vos valeurs.
- Comment révéler au monde ce que vous êtes au plus profond de vous-même.

Bonus 5: Démarrez votre journée dans le dynamisme et la joie.

- Comment commencer votre journée en ayant la pêche.
- Comment vous dynamiser en cas de perte d'énergie ou d'enthousiasme.

SEMAINE 6: PROVOQUER SA CHANCE EN AMOUR

Vidéo 15: Attirez l'homme de vos rêves comme un aimant

- Comment utiliser la loi d'attraction pour attirer un homme qui vous correspond.

Vidéo 16: Séduisez sur les sites de rencontres grâce à ces secrets bien gardés.

- Comment utiliser ces secrets pour captiver les hommes sur les sites de rencontres.

Bonus 6: Vidéo d'un expert sur la confiance en soi.

- Comment aborder la rencontre amoureuse avec plus de confiance.

SEMAINE 7: SÉDUIRE LES HOMMES

Vidéo 17: Faites-vous ces 3 actions magiques qui séduisent les hommes?

- Comment ces 3 actions simples peuvent décupler votre pouvoir de séduction.
- Comment vous pouvez les utiliser en couple.

Vidéo 18: 7 secrets pour vous faire aborder en soirée

- Comment devenir une femme abordable aux yeux des hommes.
- Comment transformer une soirée ennuyante en soirée mémorable.
- Comment attirer l'attention sur vous en soirée.

Bonus 7: Soyez une célibataire épanouie!

- Comment ne plus avoir besoin d'un homme pour être heureuse.
- Comment ne plus être dépendante des hommes en couple ou célibataire.

SEMAINE 8: POSER LES BASES D'UNE RELATION ÉPANOUIE

Vidéo 19: Vous êtes une princesse

- Comment redevenir une princesse pour séduire votre partenaire au quotidien
- Comment imposer vos limites dans une relation.
- Comment vous faire respecter par votre partenaire.

Vidéo 20: Gérez les tempêtes d'émotions dans votre couple.

- Comment accueillir les émotions fortes au sein du couple.
- Comment vous recentrer sur vous et vous calmer avant une discussion.

Bonus 8: Interview d'un expert sur les instinct.

- Comment votre instinct dominant influence votre réaction dans la vie et en couple.
- Comment repérer l'instinct dominant de tous ceux qui vous entourent.

Bonus 9: Interview d'un expert en méditation

- Comment la méditation peut vous aider à être plus épanouie en couple.

SEMAINE 9: BIEN COMMUNIQUER À DEUX

Vidéo 21: Communiquez avec bienveillance dans votre couple.

- Comment prévenir un conflit avec la communication non violente.
- Comment utiliser ces 4 mots magiques pour entretenir votre couple.

Vidéo 22: Réconciliez-vous après une dispute

- Comment faire part de vos émotions négatives après une dispute.
- Comment reconnaître vos torts après une dispute.
- Comment faire la paix après une dispute.

Bonus 10: Résumé des 5 étapes de l'amour décrites dans Mars et Vénus se rencontrent

- Comment aborder 5 étapes allant de la rencontre au mariage.
- Comment ne pas aller trop vite en couple.
- Comment faire si on est allée trop vite.

Bonus 11: Résumé du livre "Pourquoi les hommes adorent les chieuses"

- Comment arrêter d'être trop gentille avec les hommes.
- Comment séduire les hommes tout en leur incitant le respect.