

Programme pour couple :

# Créez un couple vivant et heureux

En approfondissant votre épanouissement personnel  
et votre alignement à l'amour véritable



Vous avez déjà fait un peu de travail de couple avec quelqu'un d'autre ou lors de stages ou bien alors je vous ai accompagné pour 4 séances Découverte.

Si cela résonne juste dans votre cœur, j'ai plus à vous proposer pour vous permettre d'aller plus loin dans votre épanouissement tant avec vous-même, que avec votre partenaire ; comme d'intégrer un épanouissement intérieur plus profond, plus solide, telle une nouvelle fondation sur laquelle vous placer et placer votre relation.

**Votre relation ressemble à ce que chacun y met dedans.**

Parfois ce que nous offrons à notre partenaire, ce n'est pas toujours de l'amour véritable. C'est de **l'égo déguisé en amour** et nous n'en sommes pas nécessairement conscient. En gros le scénario c'est celui là : **tout va bien, tant que les choses se passent comme on veut, tant que notre partenaire se comporte selon nos attentes.** Évidemment à un moment ou à un autre, le partenaire ne va pas se comporter comme on voudrait. C'est là où la croissance intérieure et le chemin de l'amour véritable commencent.

Le couple ce n'est pas seulement pour être heureux, c'est aussi pour évoluer. Si nous choisissons de vivre tout ce qui se passe dans le couple en conscience pour grandir, cela va nous offrir un DOUBLE CADEAU, être non seulement plus heureux dans la relation, mais plus heureux avec nous-mêmes.

**Le jour où votre partenaire se comporte autrement de comment vous attendez,  
qu'est ce qui se passe ? qu'est ce que vous faites de cela ?**

Est-ce que peut-être vous lui mettez la pression pour qu'il ou elle s'ajuste à vos attentes ? Est-ce que vous cherchez à le ou la convaincre que vous avez raison ? Est-ce que vous rationalisez, mais au fond votre cœur se referme ? est ce que ça déclenche votre mental qui vous raconte des choses sur vous, sur

votre partenaire, sur votre relation ? Qu'est ce que vous faites de vos émotions ? Est-ce que vous cachez ce que vous ressentez par peur d'être jugé ou vu dans votre vulnérabilité ? Est-ce que vous avez tendance à vous retenir d'exprimer votre vérité profonde par peur des conséquences ? et si vous vous exprimez, depuis où lui parlez vous ? depuis vos réactions émotionnelles ? depuis vos croyances sur l'amour ?

**Finalement est-ce que vous utilisez cette situation comme une opportunité de croissance pour être encore plus heureux ensemble et en vous-même ? ou pas ?**

**La relation ce n'est pas définir qui a tort ou qui a raison,  
c'est de s'ouvrir l'un à l'autre depuis le cœur.**

Même si on a très bien compris combien c'est important de parler à notre partenaire depuis notre cœur ouvert aligné à notre intégrité, si nous sommes très challengés par une situation, cela ne va pas être nécessairement si facile car il y a quelque chose en nous qui prend le dessus. C'est ce que nous sommes invité à guérir à l'intérieur de nous par cette situation.

**Comment dans la relation être totalement SOI dans tous les domaines  
et en même temps totalement OUVERT à l'amour ?  
C'est ce que je vous propose de travailler dans ce programme.**

L'amour véritable ne nous demande jamais de nous adapter à notre partenaire. Mais ce n'est pas nécessairement la conception de l'amour que nous avons reçu. Peut-être vous avez été éduqué dans une **vision de la relation d'amour**, comme un compromis, comme un échange de "bons procédés" ? ou bien comme de l'attachement envers l'autre ? peut-être vous avez appris à ravalier d'être tôt votre vérité au nom de l'amour ? ou bien que l'amour, cela veut dire faire toujours plaisir à l'autre ?

La conception de l'amour que nous avons reçu dans notre éducation va se jouer à un moment ou à un autre dans la relation de couple, même si nous n'en n'avons pas conscience ou ne voulons surtout pas répéter les schémas de nos parents.

**Ce programme c'est finalement pour vous déconditionner de ce qui n'est pas l'amour  
et redonnez toute sa valeur et sa place à l'amour véritable.**

Nous travaillerons les sujets de votre choix. Souvent les points clés pour vivre pleinement heureux en couple tournent autour d'une bonne communication, d'une gestion saine des émotions et d'une sexualité épanouie pour chacun.

**Savoir communiquer au plus près de ce que l'on ressent et se sentir entendu** par son partenaire, ce n'est pas toujours si facile. Comment s'exprimer dans la sécurité au plus près de ce que l'on ressent en évitant autant que possible les malentendus ou les réactions du partenaire est quelque chose qui s'apprend. Il y a aussi certains outils spécifiques pour aider cela, comme par exemple la visite dans le monde du partenaire.

**Bien vivre les émotions et grandir de nos émotions.** Les émotions, c'est toujours un gros chapitre dans le couple car en fonction des émotions que l'on vit et ce que l'on en fait, on se sent heureux ou pas dans la relation. Il y a vraiment beaucoup de choses à apprendre ici pour vivre l'émotionnel autrement et surtout grandir de nos émotions car nous ne réagissons jamais par hasard à quelque chose.

**Vivre une sexualité Source de Vie.** Se libérer des croyances limitatives et des attitudes conditionnées qui sont très nombreuses dans le domaine de la sexualité. Vraiment replacer l'amour véritable au centre de la sexualité, la présence à soi et à son corps, plutôt que de se focaliser sur un but spécifique à atteindre. Découvrir une sexualité sacrée, source de vie, une vraie expérience d'intimité et d'amour. Vivre la sexualité en conscience, où le sexe et le cœur ne font plus qu'un, a un énorme potentiel d'épanouissement dont les répercussions positives se répandent dans tous les domaines de notre vie.

**Dans ce travail de relation consciente, chacun est invité à prendre responsabilité de ce qu'il ressent et de ce qu'il crée dans l'espace relationnel. Chacun est appelé à retrouver en soi sa complétude et ainsi sortir de l'illusion que c'est le partenaire qui va lui apporter ce qui lui manque. Chacun apprend à honorer ce qui est juste pour lui et, en même temps, ce qui est juste pour le partenaire. L'Amour est au centre de cette démarche.**

Ce programme comprend :

- 6 séances de 1h30 (dont 1 individuelle pour chacun)
- 3 méditations de couple à faire ensemble à télécharger.
- Outils spécifiques pour de mieux en mieux comprendre la différence entre la voix de l'ego et la voix du cœur, pour dépolluer la relation en cas de réaction émotionnelle et pour apprendre de nos émotions.
- fascicule d'accompagnement pour "Transformer émotions et croyances négatives", comme un outil indispensable pour clarifier et pouvoir transformer ce qui vous limitent et vous enferment.
- 3 méditations pour la résolution des émotions et des blocages à télécharger.

**Vous serez invité à utiliser les outils ou à pratiquer les exercices suggérés à la maison entre les séances car c'est en utilisant ces outils qu'on apprend et qu'on évolue. Ce n'est pas juste en les comprenant.**

Ce programme est à faire sur 6 mois, max 8 mois. Il coûte 798 frs au lieu de 975 frs.

Vous pouvez payer la totalité en une fois ou bien par tranches de la façon suivante :

- en 3 tranches : 275 frs le jour de l'inscription, puis 275 frs après la 2e séance, puis 275 après la 4e séance.
- en 6 tranches : 140 frs le jour de l'inscription, puis 140 frs tous les mois pendant 5 mois.

Ce programme peut-être payé cash ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2

Politique d'annulation : L'option de payer en 3 ou 6 tranches est proposée pour aider les personnes qui ne peuvent pas payer le montant total au départ et merci d'honorer cela. **Les annulations de paiement ne sont pas acceptées une fois que vous vous êtes engagés dans le programme. Il vous est demandé de payer le montant total même si vous décidez d'arrêter ce travail thérapeutique avant l'utilisation de toutes vos séances.**

**L'Amour véritable ne vous demande pas de vous adapter à votre partenaire, mais de vous rencontrer l'un l'autre dans votre authenticité dans l'espace du cœur.**

**Êtes vous prêt à grandir dans l'amour véritable ?  
Êtes vous prêt à lâcher ce qui n'est pas de l'amour ?**

Si peut-être vous hésitez encore et avez une question spécifique à me poser avant de vous engager, n'hésitez pas à me contacter au 079 458 00 39.

*«Lila nous guide tout au long de ce travail en nous posant les bonnes questions et en nous donnant des outils pour aller à l'essentiel et de ne plus se perdre. Ces outils nous permettent de se reconnecter l'un à l'autre et de se retrouver. Lorsque nous sommes reconnectés l'un à l'autre, nous nous sentons beaucoup plus proches, plus complices et plus heureux. la vie quotidienne devient plus légère, plus facile, plus agréable. C'est magnifique de se sentir en harmonie avec l'autre, ceci nous procure un sentiment de paix très enrichissant. Lila m'a particulièrement aidée à regarder en moi et à prendre conscience de mes véritables besoins. J'ai pu me placer hors de mon mental réactif, et d'une manière plus objective, voir ce qui se passe dans mon couple et ainsi devenir plus responsable et attentive de ce que je crée dans la relation. Lila a toutes les qualités d'un mentor pour couples, maître en la matière, mais elle a quelque chose en plus qui pour moi fait toute la différence, ELLE ADORE son travail et, grâce à son ouverture de cœur, elle fait des miracles ». Sylvie Allison*

*"Après 18 ans de couple je sens la flamme en moi revivre et cela me donne un nouvel élan. Merci du fond du cœur pour ton accompagnement." EM*

*"Merci de tout cœur pour ton accompagnement dans notre démarche de travail de couple. Ta gentillesse, ton écoute, ta bienveillance, et l'atmosphère de confiance créée nous ont permis de nous ouvrir et d'aller à la rencontre de notre partenaire. J'ai réalisé que le couple est un lieu où chacun amène ce qu'il est et le partage avec l'autre pour une meilleure entente. "En étant bien avec moi-même je suis bien avec toi". Et l'amour peut s'épanouir." Patrick, Trélex*



Lila Catherine Brüscheweiler est Love Mentor, Catalyseur de transformation intérieure et fondatrice de La Joie de Vivre - Espace Yoga & Thérapies à Borex (Nyon). Elle a une très grande expérience du travail sur soi. Elle est passionnée par enseigner aux individus et aux couples la Voie de l'Amour Véritable, de la Liberté intérieure dans la relation et de la Sexualité Sacrée Source de Vie. Elle propose un travail de conscience, de libération et de profond épanouissement, tirés du tantra, du tao, de la communication active, de la méditation, de son expérience professionnelle d'accompagnement des femmes, des hommes et de ses propres découvertes de 33 ans de vie de couple avec son bien-aimé Jörg.

**"Seulement depuis le cœur,  
vous pouvez toucher le ciel" Rumi**