

Vraiment Vrai  
Namaarah

# LE GRIMOIRE Love

*Love*



JE M'AIME, JE T'AIME, JE S'AIME



# LE GRIMOIRE Love



JE M'AIME, JE T'AIME, JE S'AIME

Pour une fois, mon Grimoire est court mais intense comme toujours!

Ici, tu vas faire le point sur nos partages lors de Challenge LOVE, recevoir les enseignements que je partagerais ou non en live car je ne prépare rien!

Et oui, je fais mes lives au feeling et reçois mes enseignements, exercices et activations en guidance à l'instant.



C'est ça, la vraie énergie de l'Amour car au-delà de tous les mots que tu veux y poser, l'Amour est surtout une énergie qui circule en chacun et en chaque chose.

Apprendre à s'aimer jusqu'à laisser circuler l'Amour en soi, c'est ce que je vais te partager ici.

*Et je vais aussi casser tes attentes d'un prince charmant alors que tu n'es toujours pas une princesse charmante...*

**Vraiment Vrai  
Namaarah**





## LE GRIMOIRE Love

JE M'AIME:



APPRENDRE À S'AIMER EN REGARDANT EN FACE SES OMBRES.

**S'aimer soi même, c'est avant tout aimer toutes les parts de soi,** les plus belles comme celles que l'on considère comme moches.

Bien souvent, nous fustigeons l'autre de toutes les tares, de méchant vilain, de toxique, de rigide, de frivole...

**Mais si tu le reconnais en l'autre, c'est que c'est en toi aussi!**

Sauf que toi, tu te dis que comme tu as appris que c'était pas bien, surement qu'il n'y a que les autres qui sont les méchants, *bande de mal élevés, va!!*

Alors, oui, tu es invitée pour t'aimer toi, à oser voir que tu es ainsi toi aussi.

Peut être pas dans le même type d'expérience mais tu sais être aussi cela à certains moments. Il n'y a pas à juger mais à mettre en conscience. Le voir en face, Vraiment.

Puis à comprendre pourquoi c'est là en toi.

*Est ce que cela vient d'une croyance apprise, de la société, des parents, ...*

*Ou est ce que cela t'appartient depuis toujours et fait parti de toi ?*



Vraiment Vrai  
Namaarah



# LE GRIMOIRE Love

JE M'AIME:

APPRENDRE À S'AIMER EN REGARDANT EN FACE SES OMBRES.



Bien souvent, nous cherchons à nous changer pour être la meilleure version de nous même car nous avons appris à détester ces parts de nous: L'humain, en général, ne fait que jouer à la dualité *ça c'est bien, ça c'est pas bien!*

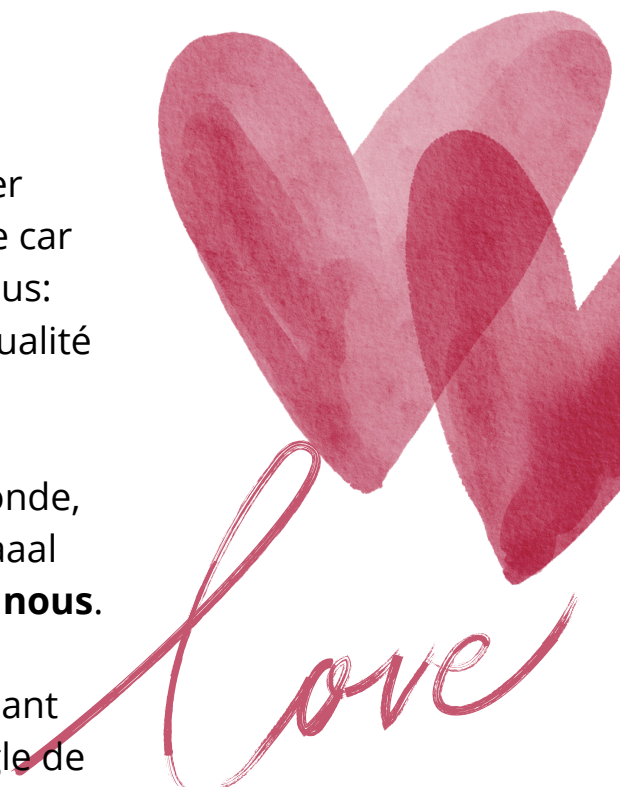
Alors nous finissons toutes sauveuses du monde, la plus gentille personne, à refouler le maaaaaal hors de notre vie, de l'Univers **et surtout de nous.**

Car en refoulant ces parts de nous, en devenant sauveuse, nous entrons dans le jeu du triangle de Karpman et sans oser le voir, nous finissons surtout souvent en victime ou bourreau.

Sortir de là, c'est accepter d'arrêter de jouer à qui est la meilleure et simplement être soi, ni bonne, ni mauvaise, juste emplie d'une multitude de part qui nous définissent comme Unique.

Parfaitement Imparfaite.  
Rien à réparer, juste à accueillir son Soi pleinement.

Vraiment Vrai  
Namaarah



# LA LISTE DE MES SUPERS DÉFAUTS

LISTE ICI CE QUE TU CROIS ÊTRE UN DÉFAUT, UNE OMBRE ET  
VOIS EN QUOI ILS SONT FINALEMENT UTILE À TON  
FONCTIONNEMENT ET TRANSFORME LES EN SUPER POUVOIR

Mon défaut

Son utilité dans ma vie

Ce qu'il est en réalité





*Je m'aime*

**Vraiment Vrai  
Namaarah**







## LE GRIMOIRE Love



JE T'AIME:  
AIMER L'AUTRE VRAIMENT AU DELÀ DE NOS ATTENTES.

Je vais commencer par le cash, après ces moments ensemble, tu vas vite comprendre qu'il est surement probable que tu n'aies **jamais vraiment aimé** l'autre...

*Ouch! Autant retirer le pansement tout de suite...*

Ton petit personnage pleine de peurs et de blessures a juste rencontré l'autre pleine de peurs et de blessures, **c'est fou comme on s'attire par la vibration de notre caca intérieur en fait...** et elle a comblé le vide dû à la blessure comme tu l'as fait aussi pour l'autre.

Là, tu as cru être soudain entière, comblée par la blessure miroir bouchant le vide en toi.

Puis, l'autre est parti et patatra, la blessure est réapparue béante.

Là, tu as accusé l'autre de vilain méchant parce qu'il t'a fait souffriiiiiir.

En fait non, l'autre a juste repris sa blessure en partant, celle là même qui comblait ton trou béant.

Vraiment Vrai  
Namaarah



Je mélange féminin et masculin parce qu'on s'en fout...



## LE GRIMOIRE Love



JE T'AIME:  
AIMER L'AUTRE VRAIMENT AU DELÀ DE NOS ATTENTES.

Et puis pendant l'histoire d'un amour *pas vraiment là en fait*, tu as eu des tonnes d'attentes qui sont apparues.

*Pourquoi ?* Parce que l'autre, des fois, il repartait mine de rien avec sa blessure, ne voulant pas t'affliger de toutes ses peurs.

Pour info, tu as surement fait pareil.

Alors là, *oups*, les peurs et blessures non réglées refont surface, tu flippes et tu demandes à l'autre: *Hey! n'oublie pas en allant voir tes potes que moi j'ai besoin d'attention en fait!! Envoie moi 15 sms sinon je t'éclate en rentrant.*

**Mode insécure activé.**

Encore un truc cash que je vais te dire, *sympa*, je *préviens avant et tu peux respirer un coup avant de lire, voir ne pas lire si tu ne veux pas voir la vérité en face...* **C'est pas de la faute de l'autre mais de la tienne!**

C'est de **ta responsabilité** d'entrer dans une relation sans tes peurs et blessures. Ou d'apprendre à les combler par toi même quand elles apparaissent au contact de l'autre.

**Vraiment Vrai  
Namaarah**



Je mélange féminin et masculin parce qu'on s'en fout...



## LE GRIMOIRE Love



## JE T'AIME:

### AIMER L'AUTRE VRAIMENT AU DELÀ DE NOS ATTENTES.

Et peut-être, qu'un jour, tu connaîtras l'Amour.  
Celui qui ne demande pas à l'autre de voir ce que  
l'on ne voit pas en soi, de te sécuriser à ta place, de  
te donner toute l'attention à toi **alors que tu ne te  
l'apportes pas toi-même.**

Car de ces attentes, *tu n'en seras jamais satisfaite.*  
**Et cela n'est pas de l'Amour.**

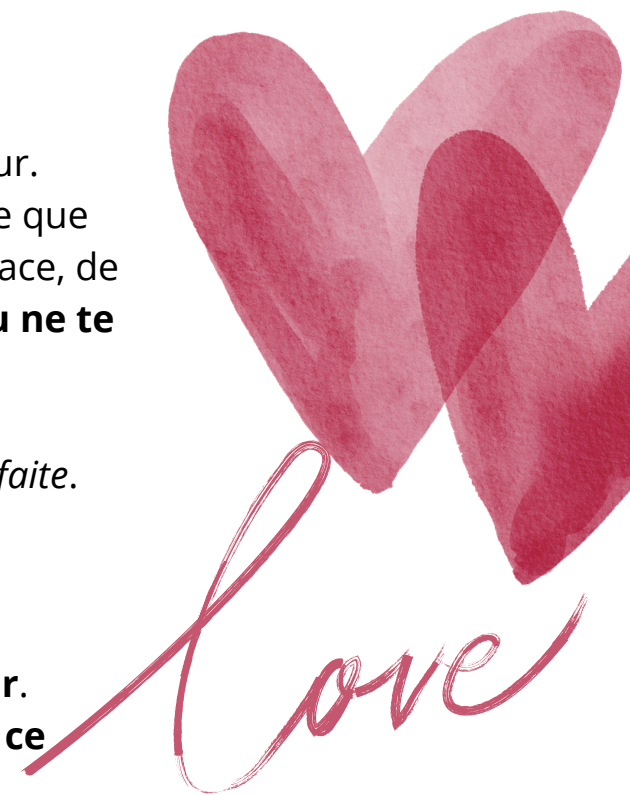
On en parle du "si tu m'aimes, tu devrais..."...  
Le chantage affectif, **ce n'est pas de l'Amour.**  
Être ensemble, se marier, avoir des enfants, **ce  
n'est pas de l'Amour.**

Que l'autre te montre de la confiance, te sécurise,  
te remplisse d'attention, aie envie de partager une  
vie, des enfants et tutti quanti avec toi, **ce n'est  
pas de l'Amour.**

C'est de l'attachement, souvent toxique, l'un  
envers l'autre. Du *comblage* de peurs, de manque.

**Alors l'Amour, c'est quoi en fait ?**

*La suite dans Je s'aime.*



*Je mélange féminin et  
masculin parce qu'on  
s'en fout...*

Vraiment Vrai  
Namaarah

# LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Tu noteras que ces langages sont du Donner et Recevoir, c'est important à voir, comprendre et ressentir pour un Vrai Amour

Le Toucher



Les Moments  
privilégiés



Les Cadeaux



Les Services  
rendus



Les Mots  
valorisants





# LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

## QUEL EST MON LANGAGE DE L'AMOUR PRIVILÉGIÉ ?

Je peux aussi les ranger dans l'ordre de mes préférences

Celui que je reçois

Celui que je donne



Le Toucher



Les Moments privilégiés



Les Cadeaux



Les Mots valorisants



Les Services rendus

## QUEL EST SON LANGAGE DE L'AMOUR PRIVILÉGIÉ ?

Du premier au dernier.

Celui qu'il reçoit

Celui qu'il donne

Le Toucher



Les Moments privilégiés



Les Cadeaux



Les Mots valorisants



Les Services rendus



Tu peux aussi faire cela avec ta famille et tes amis, tu comprendras sûrement des choses sur vos relations.



*Je t'aime*

**Vraiment Vrai  
Namaarah**







## LE GRIMOIRE Love



## JE S'AIME:

### OUVRIR SON CŒUR PLEINEMENT À L'AMOUR

Là, tu es restée dans le suspense: *C'est quoi l'Amour en Vrai ???*

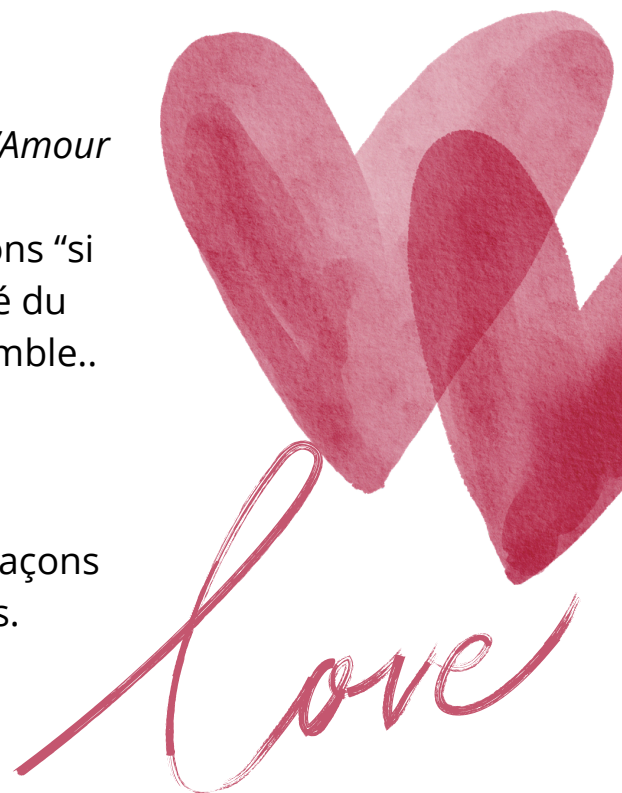
L'Amour, ce n'est ni des mots, ni des conditions "si tu", ni de l'attachement, ... ni même en réalité du partage, de la confiance, des moments ensemble.. même si cela peut aider.

L'Amour, c'est quelque chose qui se ressent.  
Que nous avons essayé de définir de milles façons depuis nos failles, nos peurs et nos blessures.

Mais il est en fait indéfinissable.  
C'est quelque chose qui se vit seulement.  
Quelque chose qui te traverse et **si tu t'ouvres pleinement à le recevoir et aussi à le laisser partir, tu pourras être capable de toujours le ressentir.**

*Le laisser vivre en toi.  
Le laisser circuler.*

Ne plus imposer à l'autre de donner en retour et remarquer que cela peut revenir de n'importe où:  
*d'un chevreuil qui traverse ton jardin, d'une personne qui te sourit dans la rue, ...*



Vraiment Vrai  
Namaarah



## LE GRIMOIRE Love



## JE S'AIME:

### OUVRIR SON CŒUR PLEINEMENT À L'AMOUR

Quand tu auras compris le vrai Donner Recevoir,  
tu n'auras plus d'attentes.

Parce qu'on me dit souvent, *ouais Nath, je veux bien  
mais pour moi l'Amour, c'est du partage avec  
l'autre...j'en ai besoin.*

Là, je te réinvite à tout relire depuis le début!

Super mais tu as besoin du partage avec l'autre  
pour combler ton manque, le trou béant en toi.

**Et le manque, ce n'est pas de l'Amour.**

Cela n'empêche pas que tu peux avoir envie de  
partager avec l'autre, *mais n'appelle pas cela de  
l'Amour.*

Et je t'assure que lorsque tu auras vraiment ouvert  
ton Cœur à laisser cette énergie vibrante te  
traversait, quand tu auras lâcher tes peurs, tes  
blessures, tes croyances, tu n'auras plus besoin de  
l'autre dans ta vie pour combler ton manque.

L'autre sera un plus et il vibrera l'Amour Véritable  
comme toi.

*Ce n'est pas des histoires ou des mots,  
c'est du vécu!*

**Vraiment Vrai  
Namaarah**





## LE GRIMOIRE Love



## JE S'AIME:

### OUVRIR SON CŒUR PLEINEMENT À L'AMOUR

L'Amour s'offre au Monde et revient d'ici ou de là.  
Il n'a pas à être attendue d'une personne en particulier.

Regarde le ainsi: *Imagine la pression sur l'autre à attendre qu'il comble tous tes problèmes alors que tu ne sais pas le faire toi-même.*

**L'Amour n'est qu'Offrir depuis un Cœur ouvert et Recevoir depuis ce même Cœur ouvert.**

**Il n'y a aucune condition à avoir.**

Il n'y a pas à être ensemble ni à ne pas l'être.

Il n'y a pas à se marier ni à ne pas se marier.

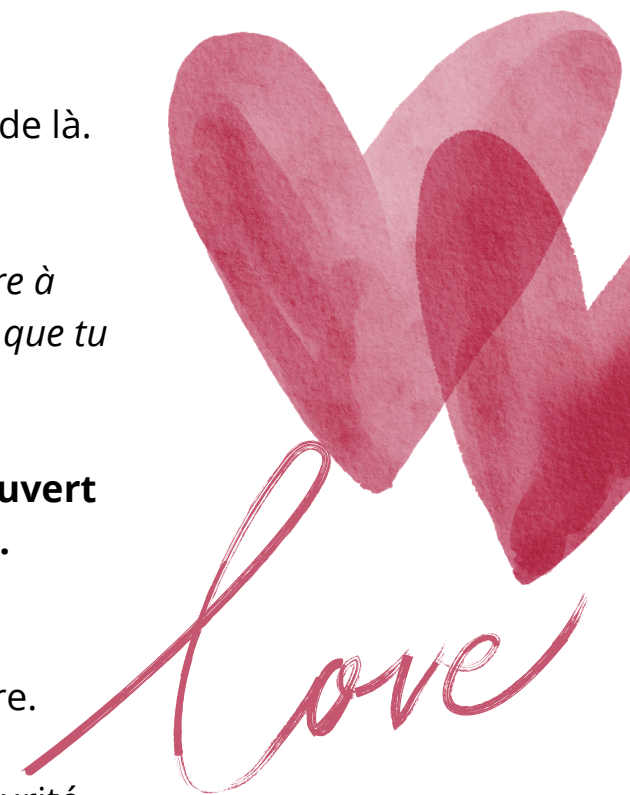
Il n'y a pas à avoir confiance, ni à être en sécurité, ni à être dans le partage sincère...

Tout cela aide à créer une vibration d'Amour intérieur que lorsque que tout cela vient d'un Cœur ouvert et non d'un cœur brisé, fermé.

Et franchement, avoue le toi: *te sens tu réellement avec une totale estime de toi, une confiance en tout ce que tu es, ce que tu fais, ce que tu proposes au Monde ? = Cœur Ouvert!*

**C'est ça, l'Amour Véritable: la vibration qui émane de ton Cœur Ouvert.**

Vraiment Vrai  
Namaarah



# DONNER & RECEVOIR

L'Amour n'est qu'Offrir depuis un Cœur ouvert et Recevoir depuis ce même Cœur ouvert *sans condition, et non depuis une personne en particulier.*

## QUAND AS TU DONNÉ VRAIMENT

Dans cet exercice soit sincère avec toi même.

Ce que j'ai offert

Est ce que j'attendais un retour d'une personne en particulier: un merci, une attention, qu'elle m'offre aussi quelque chose...

Si tu n'as rien attendu, genre Vraiment et pas je me la joue Cœur Ouvert,  
Bravo! Tu as vraiment donné.

## QUAND AS TU REÇU VRAIMENT

Dans cet exercice soit sincère avec toi même.

Ce que j'ai reçu

Est ce que je me suis sentie gênée, j'ai voulu offrir quelque chose en retour ? *Oh non fallait pas...*

Si tu n'as pas voulu rendre, genre Vraiment et pas je me la joue Cœur Ouvert,  
Bravo! Tu as vraiment reçu.



*Je s'aime*

**Vraiment Vrai  
Namaarah**





SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN ET VRAIMENT  
T'OUVRIRE AU VÉRITABLE AMOUR DANS TA  
VIE, REJOINS

VRAIMENT  
Love



JE M'AIME, JE T'AIME, JE S'AIME

3 phases qui vont craquer tes croyances pour enfin vibrer l'Amour et  
l'attirer dans ta vie au lieu du manque, des peurs et des  
blessures.

<https://www.namaarah.com/vraimentlove>

ET SI VEUX ATTEINDRE UNE PARFAITE  
COMPLÉTUDE, REJOINS

VRAIMENT  
Compleète

DU CALME INTÉRIEUR À L'EXPANSION DE SOI

Vraiment Love est offerte si tu prends  
Vraiment Complete

<https://www.namaarah.com/vraimentcomplete>

