bqueen Era – Melissa BRDLS

BONUS EXCLUSIF

LE MINI KIT *de survie*

À RELIRE QUAND TU AS
ENVIE DE LUI ÉCRIRE.

CE DOCUMENT EXISTE
POUR LE MOMENT
OÙ TU T'APPRÊTES
À TOUT GÂCHER.

POUR LES MOMENTS OÙ TON CERVEAU
OUBLIE TOUT CE QU'IL SAIT.

01

Les 10 règles qui changent tout.

01

01

Tu ne relances jamais deux fois.

Un message, pas de relance, pas de point d'interrogation. La balle est dans son camp et elle doit y rester.

02

Tu ne réponds pas immédiatement depuis le soulèvement.

Quand son message arrive et que tu ressens un soulèvement, tu attends pour te reconnecter à toi avant de répondre.

03

Tu ne rassures pas en premier.

Si tu sens la tension monter, tu ne te précipites pas pour désamorcer. C'est à lui de le traverser, pas à toi de le gérer.

04

Tu ne remplis pas ses silences.

Quand il est distant, tu n'augmentes pas ton niveau d'énergie pour compenser. Tu t'alignes sur ce qu'il donne. Ni plus, ni moins.

05

Tu ne lui donnes pas de raison de ne pas se positionner.

Tant que tu restes accessible sans exigence, il n'a aucune nécessité de choisir. Ta disponibilité sans limite est sa permission de rester dans le flou.

06

Tu ne gères pas l'atmosphère.

Tu n'anticipes pas sa mauvaise humeur, tu ne fais pas de gestes pour éviter la tension. Tu existes pleinement.

07

Tu ne juges pas la relation sur ses meilleurs moments.

Ce qui compte, c'est la régularité pas les pics. Un moment intense ne compense pas une semaine de flou.

08

Tu ne cours pas après une version de lui qui n'est pas stable.

Il était chaud hier, il est froid aujourd'hui. Tu n'essaies pas de recréer les conditions d'hier. Tu réponds à ce qui est là maintenant.

09

Tu ne disparais pas pour être aimée.

La distance stratégique venue de la peur ne fonctionne pas. La distance naturelle venue de ta propre vie, oui. La différence se sent.

10

Tu ne te satisfais pas d'un attachement sans actes.

« Je tiens à toi » ne suffit pas si rien ne se construit. Tu observes ce qu'il protège, ce qu'il sécurise, ce qu'il fait concrètement.

02

Les vérités à relire quand tu doutes.

02

- *Sa disparition parle de lui. Pas de toi.*
- *Ce n'est pas toi qui es trop. C'est lui qui ne sait pas recevoir.*
- *Tu n'es pas accro à lui. Tu es accro au cycle.*
- *Il peut tenir à toi et ne jamais te choisir. Ces deux choses coexistent.*
- *Ce n'est pas l'amour qui te retient. C'est un état neurochimique.*
- *Intense de loin. Absent de près. C'est le seul mode de lien qu'il connaît.*
- *Un homme qui tient à toi te sécurise.*
- *Ce n'est pas son silence qui fait souffrir. C'est ce que son silence réveille.*
- *Tu ne restes pas parce que tu es naïve. Tu restes parce que ton corps est dans un cycle plus fort que ta logique.*
- *Ce n'est pas lui que tu cherches à résoudre. C'est quelque chose de bien avant lui.*

03

Les ancrages.

Dis-les à voix haute.

03

Je ne me réduis pas pour être gardée.

Je ne parle pas pour le rassurer. Je parle depuis ce qui est vrai pour moi.

Sa disparition parle de lui. Pas de moi.

Je ne disparais pas pour être aimée.

Son retour ne remet pas tout à zéro. C'est à lui de reconstruire.

Je ne reste pas par défaut. Je choisis par évidence.

Je ne m'accroche pas à ses mots. Je regarde ce qu'il construit.

Je ne deviens pas son évidence pour qu'il me choisisse. Je la deviens pour ne plus attendre qu'il le fasse.

Je comprends qui il est. Maintenant je travaille sur ce que je dégage.

Quoi qu'il fasse, je suis la réponse que j'attendais.

04

Quand ça va vraiment mal.

Fais ça dans l'ordre.

04

Fais ça dans l'ordre.

1. Ferme l'application.
2. Pose le téléphone dans une autre pièce.
3. Fais quelque chose avec ton corps — marche, danse, douche froide.
4. Reviens à ce mini kit. Relis les ancrages à voix haute.
5. Attends 30 minutes avant de faire quoi que ce soit en direction de lui.
6. Si tu veux toujours lui écrire après 30 minutes, reviens à la règle 01.