

## Comment faire une super rencontre et rompre l'isolement

Voilà quelques temps que vous êtes **seule**. Quand vous rentrez le soir, ou quand le week-end est là, **l'isolement** vous indispose. Vous avez décidé enfin de vous aérer l'esprit pour pouvoir faire une super rencontre, mais votre dressing n'a pas évolué depuis des années donc vous n'avez rien à vous mettre de potable, vous arrivez dans la salle de bain et tremblez en voyant votre coupe **defraichie**, quant à votre maquillage, rien à garder, tout est bon à jeter.

Sortir dans ces conditions, hors de question, vous remettez votre **jogging** number one, ce n'est pas ce soir que vous allez sortir et risquez de faire une *super rencontre*. Vous pensez bien à aller faire du shopping, mais seul ce n'est pas drôle du tout ! Et puis se faire belle pour charmer qui ? Que faire pour quitter ce cercle vicieux ?

Se faire belle pour retrouver la **confiance en soi** en premier. « Je suis une personne remarquable, je veux aimer quelqu'un et le rendre heureux » voilà ce qu'il faut se répéter tous les matins en se levant. Annie Carpentier dit dans son guide (Quel bonheur d'être une mère heureuse ! Edition Quebecor) que la chose la plus essentielle pour vous, ça doit être vous ! Alors pour une réponse à la question « pour plaire à qui ? » je réponds à **vous** dans un premier temps ! Nul ne peut mieux prendre soin de vous que vous-même. Alors pour pouvoir réussir une **super rencontre**, il faut d'abord s'occuper de vous.

Premièrement, la bonne habitude est de vous occuper de vous **tous les jours**. Tous les matins, faites vous plaisir en vous faisant un soin du corps, réapprenez à vous maquiller. N'oubliez pas d'aller chez votre coiffeur, un brushing, une coloration, une permanente, peu importe, l'essentiel c'est de vous **reprendre en main** pour réussir une super rencontre ! Vous n'avez pas les moyens financiers ? Demandez à une copine de vous faire votre coloration ! Le plus important est de savoir que vous vous souciez de votre aspect. Allez faire un tour dans votre penderie et triez ! Dans un même temps, cette copine pourra peut-être vous accompagner pour faire du shopping et pourra vous donner des conseils.

Voilà pour l'apparence physique, mais il faudra également s'occuper de soi de **l'intérieur**. Déjà en vous regardant dans le miroir vous aurez une image plus positive de vous. S'occuper de vous pour avoir un esprit **positif**. Revenir sans arrêt sur le passé ne sert à rien, surtout quand il nous rappelle de mauvais souvenir. Se morfondre et en vouloir à la personne qui nous a abandonné non plus. Vous imaginez un premier face à face ou vous critiqueriez votre ex en vous plaignant de lui, imaginez votre vis-à-vis, que pensera-t-il ? Certes le passé a fait ce que vous êtes aujourd'hui mais il faut grandir pour faire une *super rencontre* ! Bougez ! Souriez, soyez **heureuse** de votre futur proche, anticipez la belle vie qui vous attend à coté de l'être cher. Et surtout soyez positive ! Laissez le passé et pensez au futur.

Alors convaincu ??? Prendre soin de soi n'est pas insurmontable, et cela vous permettra d'aller à la rencontre des autres et de plaire de plus belle et surtout de faire une rencontre réussie !

### About the Author

Michel Seaume membre du réseau Kapler, réseau qui prend votre solitude très au sérieux.

[Rencontre sérieuse réussie](#)