

Abondance, argent, valeur, sécurité

Quelques questions à se poser : je t'invite à noter tes réponses mais surtout à ressentir ce qui se passe en toi avec ça. Tu peux faire une méditation avant de répondre aux questions pour être plus dans le cœur que la tête.

1. Pour toi l'abondance c'est quoi : quels mots te viennent ?
2. Dans quels domaines de ta vie te sens-tu en abondance ? (famille, amis, argent, loisirs, santé, etc)
3. Dans quels domaines de ta vie te sens-tu en manque ?

4. Quels mots tu associes à l'argent ?

Ex. argent c'est ... bien, mal, la sécurité, un mal nécessaire, la liberté, le pouvoir, l'autonomie, sale, l'injustice, le bonheur, la cause des problèmes dans le monde, le confort, une source de satisfaction, le bonheur, le malheur, des responsabilités, la corruption, la générosité, le partage, etc.

5. Comment tu te sens aujourd'hui quand tu penses à l'argent et à ta sécurité matérielle ?
Quelles sont les émotions qui te viennent ?

6. Peux-tu prendre 100% de responsabilité pour où tu en es actuellement avec ta situation financière, Et voir ce que ton activité indépendante te rapporte par rapport au reste de tes activités si tu en as d'autres

Ou te sens-tu victime de quelque chose ou de quelqu'un ?

Quelles sont les émotions qui viennent avec ça ?

7. Peux-tu identifier les croyances, histoires que tu te racontes sur l'abondance, l'argent, la sécurité, tes besoins ? Voici des phrases à compléter pour t'aider. Liste non exhaustive... Observe pendant la semaine qui vient ce que tu te racontes quand tu paies une facture, quand tu dépenses de l'argent, quand tu gagnes de l'argent...

Pour me sentir en sécurité ...

gagner beaucoup d'argent il faut ...

Pour bien gagner ma vie, je dois ...

Quand je reçois une facture à payer je ressens

Si j'avais/ai beaucoup d'argent, je pourrais/peux Mais je devrais/dois... je me sentirais/sens

Quand j'étais enfant, pour ma mère l'argent c'était

Quand j'étais enfant, pour mon père l'argent c'était

Pour mon conjoint l'argent c'est

Mes premiers souvenirs de lien avec l'argent c'est

Je mérite de gagner beaucoup d'argent car..

Ou je ne mérite pas de gagner beaucoup d'argent car...

Si je gagne plus d'argent...

Si je gagne moins d'argent ... je

As-tu eu l'impression de grandir dans l'abondance ou le manque ?

Avais-tu des modèles autour de toi (grands parents, amis, cousins, profs, etc) d'abondance ou de manque ?

8. A quoi servent ces croyances ? Y a t-il des avantages à penser ça ? Quels sont les inconvénients ?

9. Où en es-tu avec le recevoir ?

Est-ce que... tu penses que... (coche ce qui te concerne)

Tu ne mérites pas de recevoir,

Tu n'es pas à la hauteur

La vie est dure

Tu n'es pas en sécurité

Tu ne peux pas lâcher le contrôle

Tu ne peux pas faire confiance à la vie

C'est une lutte perpétuelle

Tu dois sans cesse t'inquiéter

Tu as une résistance à recevoir

Tu as une peur de recevoir

Tu es en colère de ne pas être capable de recevoir

Tu te sens coupable quand je reçois

Tu t'attends toujours au pire.

Tu as peur d'échouer

Tu n'as pas le droit de tout recevoir

10. Par rapport à tout ce que tu aimerais recevoir, est-ce que tu ressens du jugement à demander ?

Sur tous les plans : que ce soit argent ou autres choses physiques matériel etc .

Si oui tu vas bloquer. Je n'y ai pas droit ? si l'Univers t'envoie des choses et tu dis non par résistance inconsciente ou jugement, tu bloques.

Peux-tu te détacher des jugements ? du contrôle pour rentrer dans un état de réceptivité

11. Qu'est-ce que tu as envie de garder ? De transformer ?