



L'Abondance sereine

3 façons de remplacer
l'anxiété liée à l'argent
par la confiance



Trouver ce qui vous fait du bien



Les problèmes importants que nous éprouvons ne peuvent se solutionner sur le plan de la pensée où nous les avons créés.

- Albert Einstein

Ce que la citation d'Albert Einstein montre, c'est que nous sommes souvent si déterminés à trouver une solution à notre problème que nous nous concentrons constamment sur le problème. Pour les problèmes d'argent, cela signifie que vous analysez constamment le solde de votre compte, que vous établissez des plans budgétaires, que vous réfléchissez à la durée pendant laquelle vous pouvez vous en sortir avec l'argent. Puis vient une facture et cela vous oblige à vous concentrer davantage sur votre argent, à faire de nouveaux calculs sur votre budget et à vous soucier de plus en plus de votre situation financière. Comment vous sentez-vous dans cette situation ? Probablement pas très bien. Et combien de richesses avez-vous accumulées grâce à ce type de démarche ? Probablement pas beaucoup. Il faut donc une solution radicale et différente. La première chose que je vous recommande est de vous concentrer sur autre chose que l'argent. Je sais que cela semble contre-intuitif au premier abord, mais croyez-moi, cela aide. Vous ne pouvez pas résoudre votre problème avec le même esprit que celui qui a créé le problème. Alors commencez par changer votre état mental ! Pensez à ce qui vous rend joyeux. Est-ce de dessiner ? Faire du sport ? Préparer un bon dîner ? Demandez-vous vraiment : qu'est-ce qui me fait plaisir ? Et puis, faites-le ! Détournez votre attention de votre problème et occupez-vous d'abord de votre état émotionnel ! Qu'allez-vous faire qui vous apporte de la joie ?

Éliminer la négativité



Que vos choix soient le reflet de vos espoirs et non de vos peurs.

- Nelson Mandela

Nous vivons dans l'ère de l'information. Des informations circulent vers vous de partout. Et ces informations portent en elles une certaine énergie. Cette énergie peut vous influencer positivement ou négativement. Elle peut être un signe de peur ou d'amour, de richesse et d'empathie. Vous remarquez l'énergie que contiennent certains messages quand vous les consommez. Lorsque vous lisez les commentaires sur Facebook, lorsque vous lisez les actualités ou lorsque vous voyez ce qu'un de vos amis a publié sur Instagram, que ressentez-vous ? Une ouverture, de la joie, de la richesse, de la légèreté ? Ou la peur, la timidité, le ressentiment ? En tant qu'humains, nous sommes conçus pour refléter les émotions que nous percevons, c'est-à-dire les ressentir nous-mêmes (Avez-vous déjà tressailli lorsque vous avez vu quelqu'un se taper le doigt avec un marteau) ? Ainsi, si vous consommez des informations négatives, il est tout à fait normal que vous vous sentiez mal, que vous soyez désespéré, que vous soyez stressé par l'argent. Donc si vous voulez vraiment transformer votre peur par rapport à l'argent en confiance, alors vous devez arrêter de consommer des informations négatives ! Désabonnez les comptes Instagram qui sont négatifs, ne lisez pas les commentaires sur Facebook et réduisez la lecture des actualités à 15 minutes par jour. 15 minutes suffisent pour s'informer sur les choses les plus importantes ! Et puis, cherchez consciemment des contenus positifs, qu'il s'agisse de livres, de vidéos YouTube, de podcasts, de groupes Facebook. Si vous faites cela, en quelques jours, vous constaterez une incroyable transformation dans votre sentiment quotidien.

Quelles sont les influences négatives que vous lâchez ?

Où consommerez-vous désormais des contenus positifs ?

Utiliser des affirmations positives



L'univers entier conspire pour vous donner tout ce que vous voulez.

- Abraham Hicks

Pour vous sentir en confiance et en sécurité lorsqu'il s'agit d'argent, vous devez croire que vous êtes sur la bonne voie. Croyez que tout ira bien. Croyez qu'il y a un moyen, même si vous ne le voyez pas pour le moment. Une croyance est simplement une pensée que nous pensons souvent. Vous pouvez influencer vos croyances en créant des affirmations que vous répétez sans cesse.

Une pensée qui m'a toujours aidée est : "Au bout du compte, tout ira toujours bien pour moi". Dites-vous cette phrase chaque fois que vous vous inquiétez de savoir où trouver l'argent pour le mois suivant, comment payer ce que vous voulez ou quand trouver le prochain emploi. Tout finira bien par s'arranger ! Il est également utile de trouver des exemples de moments passés où vous ne saviez pas quoi faire et où tout s'est finalement bien passé. Souvenez-vous d'eux et prenez-les comme preuve que tout se passera bien cette fois-ci aussi.

De quels moments vous souvenez-vous, quand tout s'est finalement bien passé pour vous ?
