

# Cahier d'exercices



Ce qui se passe lorsque vous vous trouvez dans cet état de peur, c'est que votre cerveau signale à votre corps que vous êtes en mode survie, que vous êtes stressé. Le stress signifie pour votre corps que vous êtes en danger immédiat, donc qu'il va changer d'état, le cœur bat plus vite, les muscles se contractent, etc. Et ce qui se passe dans votre cerveau, c'est que vos pensées ne cessent de revenir sur votre problème, mais parce que vous êtes stressé, vous ne pourrez jamais trouver une solution créative à votre problème. Il est prouvé que sous l'effet du stress, nous faisons plus d'erreurs, nous sommes moins créatifs et donc moins susceptibles de trouver une solution à notre problème. De plus, le stress crée des tensions dans vos relations. Combien de fois vous êtes-vous disputé avec votre partenaire en ce moment ? ou avec votre famille ou combien de fois avez-vous crié sur vos enfants et l'avez-vous regretté juste après ? C'est parce que vous êtes stressé. Vous êtes donc moins débrouillard, vous êtes moins orienté vers les solutions, vous faites plus d'erreurs et vous créez des tensions dans votre relation, et ce n'est pas ce que nous voulons, n'est-ce pas ? Soyez clair avec vous-même: Pourquoi voulez-vous trouver plus de tranquillité d'esprit ? Pourquoi voulez-vous changer votre état émotionnel ? Quel en serait le bénéfice exact ? Et lorsque vous faites cela, faites attention à l'écrire de manière positive, par exemple au lieu de dire "je ne veux plus me disputer avec mon conjoint", écrivez "je veux créer une relation plus harmonieuse avec mon partenaire" ou quelque chose de ce genre.



# Cahier d'exercices



Lorsque vous voulez ressentir moins de stress, qui est la cause de vos émotions négatives comme la colère, la frustration, l'anxiété ou la peur, vous voulez vraiment changer la façon dont vous jugez votre situation. Cela peut être très nouveau et contre-intuitif pour certains d'entre vous, mais si vous adoptez cette idée, cela va littéralement changer toute votre vie ! Au fond, tout ce qui se passe est neutre, il n'y a pas de bon ou de mauvais, c'est notre jugement d'une situation qui donne un sens à quelque chose de neutre. Vous pouvez voir que c'est vrai si vous observez comment différentes personnes réagissent à la même situation. La même situation peut être jugée totalement différente et vous aurez donc une réponse émotionnelle totalement différente, soit le stress et l'inquiétude, soit la joie. Tout dépend des pensées que vous vous dites. En ce qui concerne votre situation financière, quelles sont les choses que vous vous dites en ce moment ? Quelles sont les pensées qui vous traversent votre esprit lorsque vous pensez à vos finances ? Ne faites pas attention aux émotions qui peuvent surgir en ce moment, observez simplement les pensées que vous avez. Peut-être pensez-vous : "Je n'ai pas assez pour payer mes factures le mois prochain" ou "Comment vais-je pouvoir nourrir ma famille la semaine prochaine" ou "Rien ne rentre pour le moment". Prenez quelques minutes et notez les pensées qui vous viennent. Ne jugez pas ces pensées, ne paniquez pas, observez simplement les pensées qui vous viennent.



# Cahier d'exercices



Nous avons vu que ce n'est pas la situation elle-même qui vous donne de l'anxiété ou de la peur, mais votre jugement sur cette situation. Il suffit donc de changer la façon dont vous jugez votre situation financière, n'est-ce pas ? Cela semble facile, et cela peut l'être. Mais il faut un peu de pratique. 80% des pensées que nous avons sont toujours les mêmes. C'est parce que vous avez des croyances de base sur vous, sur le monde, sur l'argent, que vous pensez être vraies. Une croyance n'est en fait qu'une pensée à laquelle vous avez pensé encore et encore. C'est donc une pensée que vous avez bien répétée et qui est donc activée chaque jour et qui influence toutes les autres petites pensées que vous avez. Lorsque vous entendez les gens parler du subconscient, c'est essentiellement cela : Les croyances.

Donc, pour changer votre subconscient et changer votre façon habituelle de penser et ainsi créer une nouvelle réponse à la même situation, vous devez introduire une nouvelle pensée et répéter cette nouvelle pensée tout le temps. A présent, faites attention à la précision de votre nouvelle pensée. Il est important que la nouvelle pensée choisie vous mette à l'aise et ne suscite pas une tonne de résistance. Peut-être voulez-vous choisir "Mon compte bancaire est plein". Pour certaines personnes, il s'agit d'une pensée puissante qui peut les aider à se sentir plus à l'aise. Pour d'autres, leur réaction immédiate est "C'est un mensonge, mon compte bancaire est totalement vide". Si c'est le cas, soyez plus général.

# Cahier d'exercices



Si vous regardez ce document en ce moment, ça veut dire qu'au fond tout se passe bien pour vous. Vous êtes vivant, vous avez un appareil, un ordinateur ou un smartphone sur lequel vous regardez cela, vous avez de l'électricité, une connexion internet, un endroit que vous appelez chez vous. Donc, jusqu'à présent, tout se passait toujours bien pour vous. Peut-être que vous ne vivez pas la vie riche que vous souhaitez ou que vous n'avez pas la voiture de luxe que vous désirez, mais vous êtes en vie et aujourd'hui vous avez de la nourriture et un foyer. Et c'est vraiment tout ce dont vous avez besoin. Ce n'est peut-être pas tout ce que vous voulez. Mais c'est tout ce dont vous avez besoin. La peur et l'anxiété surviennent lorsque vous pensez que vous ne survivrez pas et que vous n'avez pas ce dont vous avez besoin. Mais si vous regardez ce cours en ce moment, vous avez la preuve que vous avez toujours eu ce dont vous avez besoin. Cette pensée "J'ai toujours ce dont j'ai besoin. Tout se passe toujours bien pour moi". C'était pour moi une pensée très forte que je me répétais sans cesse, chaque fois qu'une pensée inquiétante sur ma situation financière se présentait. J'ai arrêté de penser à l'inquiétude et au doute et je me suis dit "j'ai toujours ce dont j'ai besoin". Tout fonctionne toujours bien pour moi". Je l'ai fait encore et encore, jusqu'à ce que les pensées inquiétantes deviennent de moins en moins nombreuses. Et avec cela, les émotions négatives de la peur et de l'inquiétude se sont également calmées. Cette pratique a pour effet de reprogrammer votre subconscient et de créer de nouvelles croyances.

# Cahier d'exercices



Ce faisant, vous jugez automatiquement les situations différemment, vous les jugez moins dangereuses pour votre survie. Cela signifie que votre corps produit moins d'hormones de stress et que vous ressentez moins d'émotions négatives. Ce qui est formidable, c'est que dans ce "mode non panique", vous êtes plus ouvert aux opportunités, vous voyez votre situation plus clairement et vous avez plus de chances de trouver des solutions créatives à vos problèmes. Vous vous concentrez sur ce que vous pouvez changer et vous lâchez le reste. Ainsi, vous améliorez votre qualité de vie, vous pouvez profiter du temps en famille, prendre ce temps et apprendre une nouvelle compétence, obtenir une certification dans un domaine qui peut vous aider à progresser dans votre vie professionnelle. Vous obtenez de meilleures idées qui ont été bloquées pendant que vous étiez en mode de survie.

Alors, pour ce dernier exercice, prenez votre temps et réfléchissez à la phrase que vous voulez vous dire à chaque fois qu'une pensée effrayante se présente. Que ce soit une phrase qui vous fasse sentir bien, à l'aise et positive, mais aussi une phrase que vous croyez vraie et qui ne suscite pas de résistance. N'hésitez pas à voler ma phrase " j'ai toujours ce dont j'ai besoin". Tout fonctionne toujours bien pour moi ". Et écrivez-la. En fait, écrivez votre nouvelle croyance aussi souvent que vous le pouvez.

# Cahier d'exercices



---

---

---

---

---

---

---

---

Maintenant, chaque fois qu'une pensée effrayante vous vient à l'esprit, reconnaissez-la. Ne vous culpabilisez pas parce que vous pensez à une pensée effrayante, reconnaissez-la simplement, arrêtez-la et pensez à votre nouvelle pensée, votre mantra, si vous voulez l'appeler ainsi. Vous n'avez pas besoin de faire autre chose, mais vous devez être diligent avec cette pratique intérieure. Si vous faites cela, dans quelques jours, vous aurez l'impression d'être plus à l'aise, plus calme, plus content. Et je ne serais pas surpris si vous voyez aussi des preuves physiques de votre nouvelle croyance dans les prochains jours.

Si vous voulez plus d'ateliers gratuits, d'exercices pour vous sentir plus heureuse et atteindre vos objectifs de manière alignée et joyeuse, venez rejoindre notre [communauté facebook gratuite pour les femmes ambitieuses](#). Nous serions ravis de vous avoir.