

Exercice – L'argent et les valeurs

Il est important pour faire un exercice de vous créer un vrai espace de sécurité, essayez d'être seul, pour ne pas vous sentir « regardé », de couper votre portable, et de vous donner à chaque fois la permission d'aller le plus loin possible. Aussi ces exercices n'ont pas de danger, le seul c'est de partir dans votre mental.

Déroulé :

1. Asseyez vous confortablement
2. Respirez 3 fois par le nez en conscience, vous ressentez l'air qui rentre et qui sort de vos narines
3. Écrivez, faites une liste des cinq valeurs qui vous motivent à avoir de l'argent
4. Ce peut être pour vous, ce peut-être pour les autres
5. Ces valeurs sont un objectif, un guide, pour vous aider dans votre relation à l'argent