

Qu'est ce que l'argent ?

L'argent est une énergie, c'est vous qui décidez quelle utilisation vous lui donnez

Le travail que je vous invite à faire, n'est pas mental, posez vous chaque question respirez 3 fois et laissez la réponse émerger.

Selon la description que vous venez d'entendre dans le module dédié à la peur :

Questions à se poser

1. Quelles prises de conscience avez vous eu en regardant la vidéo ?
2. Qu'est ce que vous ressentez quand vous entendez le mot argent ? Est ce positif ou négatif ?
3. Comment vous vous sentez en commençant ce travail avec l'argent ?
4. Qu'est ce que l'argent représente pour vous aujourd'hui (sécurité, pouvoir, liberté, dépendance, etc.) ?
5. Quel rapport avez vous aujourd'hui avec l'argent (facile à vivre ou pas) ?
Quelles conséquences ce rapport crée dans votre vie ?
6. Qu'est ce que vous êtes prêt à faire pour rester en sécurité (ex : rester dans un travail, dans une couple que vous n'aimez pas pour vous sentir en sécurité) ?
7. Quelle partie de lumière l'argent révèle en vous (générosité, don, partage, joie, plaisir...) ?
8. Quelle partie d'ombre l'argent révèle en vous (radinerie, cupidité, jalousie, peur du manque, relation de pouvoir...) ?
9. Qui deviendrez vous si vous aviez davantage d'argent (belle ou mauvaise image) ?
10. Qui deviendrez vous si vous n'aviez plus d'argent ? (Ca vous fait peur?)
11. Utilisez-vous le manque d'argent ou la recherche de sécurité comme une excuse ?
12. Quel pouvoir donnez-vous à l'argent (sécurité, liberté, joie, indépendance, reconnaissance, etc.) ?

Pour aller plus loin

En faisant les exercices ci-dessus, quelles étaient vos prises de conscience ? Et quelles émotions elles vous créent ?

Si des émotions remontent vous pouvez faire l'exercice suivant :

Ressentez l'émotion qui vous traverse et observer dans quelle partie de votre corps elle se loge.

1. Accordez-vous la permission de la ressentir et donnez-lui le droit d'exister sans jugement.
2. Faites des allers retours entre votre ressenti et l'observation de l'émotion en question. Au début, il est possible qu'elle grandisse. N'ayez pas peur. C'est normal,
3. Laissez-vous habiter par votre émotion. Ce faisant, il se peut que vous ayez envie de l'exprimer en pleurant, en tremblant ou en criant. Ne vous censurez pas. Au bout de quelques minutes, votre émotion fera place à un grand sentiment de paix.

Vous aurez peut-être besoin de répéter ce processus plusieurs fois. Répétez-le autant que possible, jusqu'à sentir que l'émotion a été complètement accueillie.

En utilisant la liste des besoins ci-dessous : quand je contacte ce souvenir, ma peur, ma croyance, ma crainte, cette émotion... quelle besoin ai je besoin de honorer ?

1. Demandez-vous à quel besoin il fait écho. Si vous ne savez pas, inspirez vous dans la liste ci-dessous
2. Quand vous aurez trouvé le bon besoin une détente s'imposera ou une émotion émergera.
3. Si aucun des deux ne se passe, continuez à chercher le besoin racine.
4. Quand vous ressentez que c'est le bon besoin, reconnaissez à voix haute à quel point il est important dans votre vie ;

SURVIE	SÉCURITÉ	LIBERTÉ	RÉCRÉATION
Abri, Repos	Confiance	Autonomie	Défolement
Air, respiration	Harmonie	Indépendance	détente
Alimentation	Paix	Émancipation	Jeu
Évacuation	Protection	Spontanéité	Récréation
Hydratation	Réconfort	Souveraineté	Ressourcement
Lumière	Soutien	Libre arbitre	Rire,
Toucher	Sécurité (affective et matérielle)	Choix	Humeur
Expression Sexuelle	Préservation (du temps et de l'énergie)	Empuissance- ment	Plaisir

BESOINS RELATIONNELS	IDENTITÉ	PARTICIPATION	ACCOMPLISSE- MENT DE SOI
Amour	Affirmation de soi	Contribuer	Beauté
Intimité	Appartenance	Coopération	Création
Empathie	Intégrité	Concertation	Expression
Contact	Confiance	Co-création	Inspiration
Compagnie	Respect	Connexion	Réalisation
Communion	Estime de soi/de l'autre	Inter-dépendance	Actualisation de ses potentialités
Attention	Authenticité	Expression	Évolution
Appartenance	Évolution	Équité	Apprentissage
SENS	CÉLÉBRATION	DEUIL	SPIRITUALI TE
Clarté	Appréciation	Des personnes disparues	Beauté
Comprendre	Ritualisation	Des rêves inachevés	Contact avec la nature
Discernement	Reconnaissance	Des relations	Espoir
Orientation	Gratitude	Cycles de vie et de mort	Maîtrise
Signification	Vivacité	De nos limites	Guérison
Transcendance	Partage des joies et des peines	De besoins inassouvis	Ordre
Unité	Passion	Des choses perdues	Paix
Communion	Contribution à la vie (des autres / de la mienne)	Du passé	Conscience