

Exercice – Votre relation à l'argent

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, avec un peu d'argent à proximité de vous
2. Respirez 3 fois par le nez en conscience, vous ressentez l'air qui rentre et qui sort de vos narines
3. Prenez dans vos mains l'argent que vous avez préparé
4. Sans réfléchir, simplement en essayant de ressentir vos émotions, essayez de définir le sentiment que vous évoque cet argent
5. Essayez également de définir ce que vous évoque l'idée que cet argent manque
6. Définissez l'endroit de votre corps où se matérialisent ses sentiments liés à l'argent
7. Quelle est votre relation avec l'argent ? Que projetez-vous dessus ?
8. Pour vous détacher de ces projections, fermez les yeux
9. Respirez lentement et répétez trois fois le mot « argent »
10. Laissez partir les tensions