

MARY LAURE TEYSSEDRE
ILLUSTRATIONS DE SOPHIE LAMBDA

CHANGER SON RAPPORT À L'ARGENT

4 étapes pour redécouvrir
son énergie d'abondance

jouVence
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Alignement - Centrage - Ancrage - Enracinement

Prendre conscience de son énergie

L'Ancrage énergétique

Osez vivre de votre passion !

Elle a également coécrit aux Éditions Jouvence :

Changer sa vie

Les 5 Blessures de l'âme

De la même auteure aux Éditions Bookelis :

L'Amour sur le toit du monde

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 — 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Forissant, 97 — 1206 Genève

Site internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

Ce livre est la réédition revue et améliorée de :

Comment attirer l'argent et l'abondance, de la même auteure aux Éditions Jouvence.

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-930-1

Illustrations de couverture et intérieures : Sophie Lambda

Maquette de couverture et intérieure : Stéphanie Roze

Mise en pages : Stéphanie Roze

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction

6

1^{re} étape :

Mettre en lumière les croyances
et mécanismes inconscients

Que pensez-vous de l'argent ?	12
Comprenez que l'argent n'est qu'un miroir	12
Changez vos croyances	16
Préparez votre temps d'introspection	17
Testez vos associations d'idées par rapport à l'argent	18
Quels sont vos schémas et croyances ?	20
Identifiez vos images et croyances par rapport à l'argent	20
Listez vos 10 pires croyances sur l'argent	25
Explorez vos déterminants familiaux par rapport à l'argent	26
Réfléchissez à vos habitudes financières jusqu'à présent	28
« J'aime l'argent »	32
Quel est votre objectif d'abondance ?	33

2^e étape : Se libérer de ses croyances négatives

Voyez comment vos croyances vous bloquent	40
Quelles sont les méthodes pour se libérer de ses croyances ?	44
Essayez l'EFT : Emotional Freedom Technique	44
Pratiquez la visualisation guérissante	49
Osez la méditation d'ouverture des possibles	51

3^e étape : Apprendre à changer ses pensées et ses habitudes

Découvrir ses pouvoirs de création	60
Formulez votre demande grâce à la pensée créatrice	60
Utilisez la parole créatrice	63
Laissez-vous guider par l'émotion créatrice	66
Découvrez votre alliée : votre imagination	75
Adoptez des habitudes créatrices	82
Cultivez vos qualités créatrices	86
Comment pensent les gens qui réussissent ?	88
Pourquoi choisiriez-vous de devenir riche ?	88
Adoptez les habitudes des gens qui réussissent	89
Commencez à gérer votre argent !	101
Décroissance et sobriété heureuse	103

4^e étape :
L'énergie pour renforcer vos choix

L'énergie d'abondance	107
La foi et le lâcher-prise	109
L'ancrage et votre déclaration d'intention	112
S'ouvrir à recevoir	114
21 jours pour une nouvelle habitude	116
 Conclusion	 120
Remerciements	123
Bibliographie	124



**ACCÈS GRATUIT À TROIS MÉDITATIONS
SUR LE SITE DE L'AUTEURE**

www.marylaure-teyssedre.com

INTRODUCTION

Oui, je crois au Père Noël.

Son autre nom ? **L'énergie d'abondance de l'Univers.**

Celle qui m'amène ce que je souhaite, et bien plus encore, sur un plateau.

Juste parce que je l'ai pensé, imaginé, accepté, ressenti.

Depuis plusieurs années, je vis mes rêves au fur et à mesure que la Vie me les propose...

Pour moi, l'abondance, c'est **avoir le courage de créer un style de vie qui vous plaît vraiment.**

Et cela s'apprend !

La relation à l'argent est une des premières choses que j'ai explorées psychoénergétiquement. D'abord, pour moi. Peu après, mes clients m'ont sollicitée pour savoir comment j'arrivais à attirer autant de choses dans ma vie. J'ai alors mis en place des formations, il y a de cela presque vingt ans maintenant, pour partager mon approche. Cela a fonctionné pour eux, et c'est grâce à ces succès que j'ai pu publier mon premier livre, sur ce même sujet.

Sept ans plus tard, il m'a semblé nécessaire de compléter mes propositions d'autoquestionnement sur ce thème, de proposer encore d'autres possibilités d'exploration, et d'autres exemples, tous vécus par mes clients ou moi-même.

L'abondance n'est évidemment pas uniquement financière. Il y a beaucoup d'autres choses dans ce mot: des amis sincères, des voyages, de l'attention, des cadeaux, de l'amour, une richesse intérieure, la joie, des relations harmonieuses, un travail épanouissant, des activités enthousiasmantes, des revenus complémentaires, des rêves réalisés... Bref, il y a autant de définitions de l'abondance qu'il y a de personnes.

Dans cette approche, j'utilise la vision que VOUS avez de l'argent comme un miroir, pour déterminer vos croyances limitantes sur l'abondance en général, et les éliminer. Pour moi, c'est à partir du rapport que l'on entretient avec l'argent que se joue notre capacité à accepter l'abondance.

Donc, même si je vous le souhaite, la lecture de ce livre ne vous rendra *a priori* pas millionnaire. Vous ne découvrirez pas les meilleurs placements financiers. L'approche proposée est un travail de développement personnel, pour vous aider à retrouver votre prospérité au niveau énergétique et spirituel. Ce livre est conçu pour vous permettre de progresser sur votre chemin unique, d'atteindre un nouveau « palier », où vous pourriez oser développer de nouvelles compétences et de nouveaux talents, et vivre un style de vie qui vous apporte la plénitude et la sérénité. C'est une pratique régulière des exercices proposés et une observation honnête de vous-même qui vous permettront d'atteindre cet objectif.

Vous allez découvrir comment vous pourriez choisir de vous connecter à la source universelle de l'abondance et :

- ➡ prendre conscience de votre rapport à l'argent ;
- ➡ vous responsabiliser à ce sujet ;

- ➡ effacer vos croyances négatives ;
- ➡ définir vous-même de nouvelles affirmations pour votre vie ;
- ➡ retrouver le lien avec votre énergie d'abondance !

En fait, vous trouverez ma « recette », ce qui fonctionne au quotidien pour moi et les personnes que j'accompagne, pour attirer dans ma vie ce qui me plaît et me fait envie. Mon souhait : que cela vous aide à oser vivre comme vous le souhaitez et à la réalisation de vos rêves !



Il y a quelques années, en marchant dans la rue avec ma fille, nous discutons d'un sujet capital : l'enseignante venait de révéler à tous les enfants de la classe que le gros bonhomme rouge était une invention. Une de ses copines en a même pleuré en cours. La mienne ne savait que penser. Toutes ses amies lui répétaient que le Père Noël n'existait pas. Je lui explique alors ma position sur le sujet (celle que vous allez découvrir au fil de ces pages), en lui expliquant

la chose suivante : si l'Univers comprend qu'elle ne croit plus à son abondance possible, alors elle coupe elle-même le robinet des cadeaux envoyés miraculeusement. Très bien, me dit-elle, alors, je choisis d'y croire encore, même si ce n'est plus le Père Noël habillé en rouge.

Trente secondes plus tard, montre en main, une voiture se gare près de nous. C'est un de nos amis. Ce jour-là, il avait prévu d'offrir à ma fille un pain au chocolat, et en nous voyant, il s'était garé pour le lui donner. L'abondance de l'Univers ne vient pas forcément au moment de Noël... elle est disponible partout, tout le temps.

Vous allez progresser en 4 étapes simples.

- ➔ Grâce à une rapide mais puissante introspection, vous comprendrez (découvrirez?) comment vous appréhendez l'argent, ainsi que les schémas et croyances familiales intégrés dès l'enfance mais qui règlent encore aujourd'hui votre vie financière. Vous débusquerez vos jugements sur l'argent, le vôtre et celui des autres.
- ➔ L'approche psychoénergétique que j'utilise vous sera présentée, puis ce sera le tour de différentes techniques. Elles vous donneront des bases de solutions, pour vous permettre de travailler seul(e) sur vos blocages, vos images, et ainsi vous libérer... Vous expérimenterez comment laisser s'exprimer votre voix intérieure, vos aspirations par rapport à l'argent et votre abondance.
- ➔ Vous découvrirez comment vous pourriez intégrer un nouveau style de pensées pour le nouveau style de vie auquel vous aspirez, et pourrez vous entraîner grâce à des visualisations, méditations et exercices pratiques.
- ➔ Vous irez encore plus loin dans la découverte de l'approche énergétique pour vous aider à renforcer vos nouveaux choix.

Que ce livre soit votre premier pas vers une vie qui vous ressemble.



1^{RE} ÉTAPE

**METTRE EN LUMIÈRE
LES CROYANCES
ET MÉCANISMES
INCONSCIENTS**

Tous les jours, nous manipulons ou avons un contact avec l'argent. Partout dans le monde, nous utilisons ce support comme régulateur d'échanges.

Nous savons que, **selon les cultures, le rapport à l'argent diffère**. Ainsi, aux États-Unis, votre interlocuteur pourra annoncer sans complexes dès les premières minutes d'une conversation son salaire et l'état de son compte en banque. C'est loin d'être envisageable en France : le sujet s'évite soigneusement. Il est généralement classé tabou lors des repas de famille, et les salariés d'un même service ne savent pas, et oseront rarement demander, ce que gagne leur collègue de bureau, au même poste qu'eux.

Le rapport à l'argent est aussi différent selon les personnes. En fonction de votre éducation et de votre confiance en vous, ce que vous avez vu faire et entendu dire sur l'argent régit votre mode de pensée. Vos blessures principales (voir *Les 5 blessures de l'âme*) vont influencer votre vision de l'argent. De la sensation d'en vouloir toujours plus à l'impossibilité de le garder, tout se joue à l'intérieur de vous. Mais il est généralement plus facile de blâmer l'autre, la société, l'État, les impôts, le système, les taxes, etc. que d'oser regarder à l'intérieur de soi ce qui fait que nous attirons, ou recréons sans cesse, un certain type de situation.

Pourtant, l'argent n'est qu'une ressource; une énergie; mieux encore, un **miroir**, sur lequel vous projetez vos croyances, vos craintes, vos envies. L'argent récupère l'énergie projetée, et vous la renvoie : vous faites alors l'expérience qui en découle. Si vous changez vos croyances et éliminez vos peurs par rapport à l'argent, l'énergie que vous projetterez sera différente, vous changerez votre rapport à l'argent, et l'argent changera de rapport avec vous.

QUE PENSEZ-VOUS DE L'ARGENT ?

• COMPRENEZ QUE L'ARGENT N'EST QU'UN MIROIR •

EXERCICE

Il est parfois complexe de comprendre que l'argent est un miroir... laissez-moi vous donner quelques exemples :

Comment réagissez-vous / vous sentez-vous si ?

Comment réagiriez-vous / vous sentiriez-vous si ?

(Merci de noter avec honnêteté et sans autocensure la première chose qui vous vient à l'esprit.)

Votre banquier vous appelle au téléphone juste maintenant ?

.....
.....

Pourquoi pensez-vous qu'il appelle ? (votre première pensée)

.....

.....

.....

Votre demande d'augmentation est refusée pour la troisième fois consécutive malgré tous vos efforts ? Comment vous sentez-vous ?

.....

.....

.....

Vous venez de rencontrer une nouvelle personne, qui vous est très sympathique. Après quelques rencontres, vous êtes invité(e) chez elle et vous découvrez qu'elle habite dans une maison de milliardaire, et que son salaire est au moins 30 fois supérieur au vôtre, ce que vous ne soupçonniez pas. Quelle est votre réaction ? Comment vous sentez-vous ?

.....

.....

.....

Au contraire, vous découvrez que cette personne vit dans une chambre de 9 m², avec les toilettes sur le palier. Quelle est votre réaction ? Comment vous sentez-vous ?

.....

.....

.....

.....





Eh oui, il faut bien se l'avouer, la simple lecture de votre relevé bancaire peut modifier votre joie de vivre un ou plusieurs jours. Quelquefois, même, l'image de la personne en face de vous (et votre rapport avec elle) peut changer radicalement si elle vous annonce un revenu beaucoup plus élevé (ou

beaucoup plus bas) que le vôtre. Ou même un lieu d'habitation très différent du vôtre. Pourtant, cette personne ne change pas.

C'est donc bien **votre** image de l'argent qui gouverne vos réactions. L'ensemble des croyances ramenées de votre éducation vous influence **au quotidien**: opinions sur l'argent en général, sur vous-même, votre mérite, votre capacité à en gagner, sur ceux qui en ont beaucoup, sur ceux qui n'en ont pas. Et même sur le fait de parler (ou non) d'argent !

CONSEIL DU COACH

C'est **votre** confiance en vous, **votre** rapport à l'argent, qui déterminent si vous en attirez dans votre vie, si vous avez accès à toute forme d'**abondance** dans votre vie... ou pas.

Donc, pour enfin distinguer l'Être de l'Avoir, et vous redonner votre liberté de penser l'argent selon VOS CHOIX (la permission d'en avoir / l'envie d'en gagner / la possibilité de vivre dans l'abondance...) : **changez vos croyances !**