



Arise & Shine  
l'art de créer votre vie

## Testez vos croyances limitantes sur l'argent et l'abondance

Bonjour, c'est grâce aux participants de mon programme de formation par internet Vivre l'Abondance que je vous propose cette liste. En effet, sur le forum de discussion, quelqu'un a proposé de dresser une liste des croyances liées à l'argent, afin d'aider les autres à prendre conscience de celles qu'ils pourraient avoir aussi... Du coup, j'ai déterré ma propre liste que j'avais élaborée au tout début où j'ai commencé à travailler la question de l'Abondance. Avec leur accord, voici le résultat de nos travaux.

Voici comment je vous propose de « travailler » avec cette liste.

### Notez chacune de ces phrases

Donnez-leur une note de 1 à 10 : 1 correspondant à « non, ça ne me parle pas, ça ne résonne pas en moi, ce n'est pas une de mes croyances limitantes », 10 correspondant à « oui, c'est tout à fait ça, ça résonne en moi, cette croyance limitante est à l'oeuvre dans ma vie ».

- L'abondance n'est pas durable chez moi. Par exemple, je reçois de l'argent de manière inattendue et j'ai à peine le temps de me réjouir de ce que je vais faire avec qu'une facture plus importante que la somme que je viens de recevoir arrive.
- Il faut se battre pour avoir de l'argent.
- La richesse, ça ne m'arrivera jamais, même si je fais tout pour que cela arrive.
- L'argent vient par le fait de « gagner sa vie », travailler.
- J'attends qu'on me « sauve » de l'extérieur. Et en même temps, je ne veux rien devoir à personne. J'ai du mal à recevoir.

- J'arrive à « jongler » pour ne pas être trop trop dans la difficulté, mais ce n'est pas confortable. Je suis un champion de jouer avec la trésorerie.
- Je m'arrange toujours pour qu'il ne me reste rien.
- Je ne vais jamais m'en sortir.
- Je crée sans cesse des dettes car de toute façon, il n'y en n'a pas assez : j'ai forcément plus de sorties que de rentrées.
- J'ai peur de demander plus que le minimum.
- Je dois travailler beaucoup si je veux gagner beaucoup d'argent.
- L'argent ça se mérite, si je travaille et que je ne suis pas fatigué c'est que je n'ai pas assez travaillé et donc je ne mérite pas qu'on me paie beaucoup.
- L'argent ne fait pas le bonheur.
- Les gens fortunés sont malhonnêtes et sans scrupules.
- L'argent fausse les relations humaines et attire des ennemis.
- Les gens riches abusent de la crédulité/naïveté/ignorance des gens pour gagner de l'argent.
- Quand quelqu'un me donne son argent, il s'appauvrit.
- Il ne faut pas trop dépenser d'argent et en mettre de côté car les coups durs sont très vite arrivés.
- Si tout le monde était riche, plus personne ne ferait les boulots les moins agréables ou valorisant. Donc ça sous entend une croyance du style : il faut des pauvres et des riches. Ou encore : être riche signifie exploiter les autres qui font le sale boulot pour lesquels on peut les payer. Et ça éveille de la culpabilité à l'idée d'être riche financièrement et de ne plus avoir qu'à payer les autres pour faire le travail que je ne veux ou ne peux pas faire moi-même.
- Je suis trop fainéante pour gagner de l'argent
- Je ne mérite pas de vivre dans l'opulence
- Je ne me donne pas assez de mal

- La vie est trop chère
- Je n'ai pas assez de valeur pour gagner de l'argent
- Mes compétences ne sont pas suffisante pour me faire payer
- Je ne suis pas assez capable...
- Les rêves sont faits pour être inaccessibles, c'est beau de rêver!
- L'argent est « vil ». Ce n'est pas bon d'aimer l'argent. Car si on aime l'argent, peut-être sommes-nous « vils » nous-mêmes, c'est-à-dire aimant l'argent au détriment des vraies valeurs telles que la générosité, l'honnêteté, la solidarité, le partage, le sens de l'être...
- Il n'est pas légitime de demander de l'argent pour un service que je rends aux autres (ce serait aller à l'encontre de la générosité, de la solidarité, du partage...). Je ne sais donc pas me valoriser en termes d'argent (ex. négocier mon salaire).
- Je ne peux pas gagner ma vie en faisant ce que j'aime. Car petite et jeune, mes rêves ont été pas mal dénigrés (« ce n'est pas un métier », « fais comme tout le monde, trouve-toi un vrai métier, avec lequel tu peux gagner ta vie, quelque chose de sérieux », « aimer faire quelque chose est une chose, travailler en est une autre », « on peut garder ses intérêts personnels comme hobbies »...).
- Je ne pourrai jamais générer suffisamment d'argent pour satisfaire tous mes besoins et désirs/rêves : je n'en suis pas capable, ou je n'ai pas suffisamment de compétences ou je ne le mérite pas.
- L'argent ne fait pas le bonheur. Mes besoins et désirs ne sont pas si nécessaires que ça, je peux les réduire, je n'ai pas besoin de cet argent pour être heureuse. Mais si l'argent ne fait pas le bonheur, alors le manque d'argent fera le bonheur, et donc inconsciemment chercherai-je le manque d'argent?!!!
- Petite phrase entendue (et intégrée) : « nous on n'est pas riches, mais on est honnêtes ».
- On ne peut pas tout avoir dans la vie
- Il faut gagner son pain à la sueur de son front
- Je peux gagner de l'argent mais seulement en travaillant beaucoup.
- Je ne veux pas être matérialiste. Je ne veux pas rentrer dans cette société de consommation. Je ne veux pas dépenser car cela veut dire être matérialiste et donc superficielle. Et si donc j'ai de l'argent, je cours tous ces risques.
- J'ai le droit d'avoir beaucoup d'argent car j'ai des super projets contributifs

- Sans travail on est rien
- Je ne mérite pas
- Je ne me donne pas assez de mal pour avoir de l'argent
- Je ne peux pas gagner ma vie en faisant ce que j'aime
- Je n'ai pas besoin de tant que ça
- Si tu as de l'argent tu es un snob/prétentieux
- L'argent attire la jalousie de la part des autres
- Si j'arrive à être exceptionnel, si j'arrive à utiliser des techniques secrètes compliquées, j'aurai peut-être droit d'être heureux
- Je suis qui pour gagner autant d'argent ?
- L'argent est une façon d'exercer le pouvoir : c'est un instrument du patriarcat, système basé sur la domination qui s'exprime par l'accaparement de richesses, de terres, parfois même d'êtres humains. Le fort domine le faible, l'homme domine la femme, l'adulte domine l'enfant et le riche domine le pauvre. D'ailleurs dans ce système, on transmet l'héritage de la lignée de père en fils, et pendant longtemps les filles ont été exclues de la circulation de l'argent, donc il me semble que nous, les femmes, pouvons aussi avoir des reliquats de cette logique dans notre inconscient collectif.  
Par conséquent, j'ai peur, si j'ai beaucoup d'argent d'en abuser, de faire du tort aux autres, de me distancier dans les rapports humains, de devenir froide et inaccessible, de ne plus avoir de compassion...et de ne plus être aimée!!

Dans cette liste, vous êtes-vous reconnu(e) ? Et en avez-vous repéré chez vous d'autres qui ne seraient pas dans cette liste ? N'hésitez pas à les écrire, et à les travailler : voici une manière de le faire.

### **Pour travailler ces croyances**

Pour aller plus loin dans la prise de conscience de vos blocages en relation avec l'argent et l'Abondance, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- En quoi ce problème est-il une solution pour moi ?
- En quoi est-ce que cette situation m'arrange ?

Exemple. L'abondance n'est pas durable chez moi : je reçois de l'argent de manière inattendue et j'ai à peine le temps de me réjouir de ce que je vais faire avec qu'une facture plus importante que la somme que je viens de recevoir arrive.

En quoi ce problème est-il une solution pour moi ? A quoi est-ce que j'échappe en vivant ça ?

Je n'ai pas besoin de prendre des décisions de ce que je vais faire avec cet argent

En quoi est-ce que cette situation m'arrange ? Quel est l'avantage de vivre comme ça ?

Je peux continuer à me battre pour avoir de l'argent, c'est un mode de fonctionnement que je connais bien.

Je vous souhaite de belles prises de conscience.