

ARGENT *Magnetic*

GUIDE



Déprogrammation des
croyances & élévation de ta
norme d'abondance

CE GUIDE N'EST PAS DE LA PENSÉE POSITIVE

Ce guide t'aide à voir, déprogrammer et mettre à jour ce que tu portes sur l'argent, la réception, la valeur, la sécurité et le mérite. Ici, on ne cherche pas à attirer l'argent. On retire ce qui empêche sa circulation. Avance lentement, avec honnêteté. La transformation se fait dans la vérité, pas dans la performance.

BIENVENUE *Magnetic*

Avant de travailler sur l'argent, je t'invite à changer de regard.

L'argent n'est pas qu'un chiffre. C'est une relation.

Une relation qui reflète **ta fréquence intérieure** : ta sécurité, ta valeur, ton autorisation à recevoir.

Ce que **tu vis avec l'argent** est souvent le miroir exact de ce que **tu vis avec l'amour**.

- 👉 Si tu te sur-adaptes en amour, tu te sur-adaptes souvent dans tes prix.
- 👉 Si tu as peur de demander en amour, tu as peur de demander en business.
- 👉 Si tu te justifies d'être aimée, tu te justifies de recevoir de l'argent.
- 👉 Si tu tolères des relations tièdes, tu tolères des revenus tièdes.
- 👉 Si tu essayes de faire beaucoup pour mériter en amour ou amitié, tu luttas pour générer des revenus et tu t'épuises.

L'argent, comme l'amour, circule quand il y a :

- sécurité intérieure,
- clarté de tes limites,
- autorisation à recevoir,
- posture de valeur incarnée.

On n'« attire » pas l'amour en forçant.

On ne force pas non plus l'abondance.

On devient l'espace où l'amour et l'argent se sentent bienvenus.

Ce guide va t'aider à observer :

- comment tu te comportes avec l'argent (demande, réception, limites),
- quelles peurs relationnelles se rejouent dans ta vie financière,
- et comment élever ta fréquence de réception.

💡 **Question d'intégration (à écrire) :**

- Comment je me comporte quand j'ai peur de perdre l'amour ?
- Et comment je me comporte quand j'ai peur de manquer d'argent ?
- Qu'est-ce que ces deux dynamiques ont en commun ?

Garde cette clé tout au long du guide :

Quand tu élèves ta fréquence relationnelle à toi, à l'amour et à la valeur, tu élèves naturellement ta fréquence financière.



PORTE 1

Mettre en lumière ton système actuel

Exercice 1 – Ton histoire avec l'argent

- Ta première mémoire liée à l'argent :
- Comment l'argent était perçu dans ta famille :
- Les phrases entendues sur l'argent :
- L'émotion dominante que l'argent réveille aujourd'hui :

Exercice 2 – Là où l'argent te met en tension

Complète :

- Quand je demande de l'argent, je me sens...
- Quand je reçois de l'argent, je me sens...
- Quand je dépense pour moi, je me sens...
- Quand je gagne "plus que d'habitude", je me sens...

PORTE 2

Identifier les croyances limitantes

🔪 Exercice 3 – Tes croyances racines

Complète spontanément :

- L'argent, c'est...
- Les personnes riches sont...
- Gagner beaucoup d'argent me ferait devenir...
- Si j'avais plus d'argent, les autres...
- Je ne peux pas gagner beaucoup d'argent parce que...
- Je mérite de gagner de l'argent quand...

🔪 Exercice 4 – La peur derrière le manque

Pour chaque croyance : « Qu'est-ce que je crois risquer si cette croyance n'est plus vraie ? »

PAUSE

Il est temps de ressentir

**Consigne : lis à voix haute et observe les réactions du corps.
Note celles qui “touchent”.**

- L'argent est difficile à gagner.
- Il faut lutter pour mériter de l'argent.
- Les riches sont égoïstes.
- L'argent change les gens.
- Avoir de l'argent éloigne des vrais amis.
- Gagner plus crée des problèmes.
- Je dois me contenter de ce que j'ai.
- Ce n'est pas pour moi.
- Je n'ai pas de chance avec l'argent.
- Je ne suis pas faite pour gagner beaucoup.
- L'argent est sale / malsain.
- Si je gagne plus, je serai jugée.
- Je dois me sacrifier pour être aimée.
- Je dois choisir entre spiritualité et argent.
- Je risque de perdre si je gagne plus.
- Je ne me sens pas en sécurité avec beaucoup d'argent.

Écris : « Ces croyances ont été apprises. Elles ne sont pas une vérité. »



PORTE 3

Déprogramation consciente

Exercice 5 – Rendre les croyances (lettre d'adieu au passé)

Écris : « Je rends aujourd'hui à ma famille / à la société / à mon passé les croyances suivantes : ... Je choisis de ne plus porter ces histoires. Je m'autorise à créer ma propre norme financière. »

Exercice – Lettre d'amour à l'Argent (relation saine)

Écris à l'Argent comme à un partenaire conscient : ce qui a été difficile, ce que tu reconnais de toi, la relation que tu choisis désormais, la posture que tu t'engages à tenir.

Cette lettre d'amour à l'argent est je pense l'exercice le plus puissant à réaliser. Je t'invite donc à vraiment le réaliser avec une intention claire et un espace temps suffisant.



PORTE 4

Héritages familiaux et programmations invisibles

L'argent n'est pas qu'une affaire personnelle. Il est souvent le reflet d'histoires émotionnelles et familiales que tu n'as pas choisies consciemment. Nous portons des mémoires de sécurité, de mérite, de peur du manque, de loyautés invisibles... qui orientent nos plafonds financiers, notre capacité à recevoir et notre aisance à demander.

Ici, on ne cherche pas à blâmer. On rend ce qui ne nous appartient pas pour créer une relation totalement nouvelle avec l'abondance.

✿ **Axe maternel – Sécurité, réception, permission de recevoir**

La relation à la mère (ou à la figure maternelle) colore souvent : la sécurité émotionnelle, la douceur de recevoir, l'autorisation à être soutenue.

Questions d'exploration :

- Quelle était l'attitude de ma mère (ou figure maternelle) face à l'argent ? (peur, contrôle, évitement, générosité...)
- Est-ce que je me sens en sécurité quand je reçois ? Qu'est-ce que ça réveille en moi ?
- Ai-je appris qu'il fallait se contenter, se restreindre, ne pas déranger ?

Exercice – Lettre de réparation (optionnel) : Écris une lettre (que tu n'es pas obligée d'envoyer) pour honorer ce que tu as reçu, et libérer ce que tu n'as plus à porter. Termine par :

« Je te remercie pour ce que tu m'as transmis. Je choisis aujourd'hui de créer ma propre norme de réception et de sécurité. »



PORTE 4

Héritages familiaux et programmations invisibles

✂ Axe paternel – Mérite, structure, autorité, droit d'avoir plus

La relation au père (ou figure paternelle) influence souvent : la structure, l'autorisation d'occuper sa place, la capacité à poser des limites et à assumer des revenus plus élevés.

Questions d'exploration :

- Quelle vision du mérite ai-je héritée ? (travailler dur, prouver, se sacrifier...)
- Ai-je l'autorisation intérieure d'avoir « plus » que mon environnement d'origine ?
- Comment je me sens quand je prends ma place d'autorité (prix, décisions, direction) ?

Exercice – Repositionnement intérieur : Écris :

« Je m'autorise à réussir sans me justifier. Je peux structurer mon abondance avec calme, clarté et légitimité. »



Schémas transgénérationnels – Loyautés invisibles & plafonds

Certaines dynamiques financières se répètent dans les lignées (dettes, sur-adaptation, peur de perdre, instabilité, sacrifices...). Les reconnaître, c'est déjà les desserrer.

Questions d'exploration :

- Quels schémas financiers se répètent dans ma famille ?
- Quelles phrases « héritées » reconnais-je encore en moi ?
- À quoi je reste loyale sans m'en rendre compte ?

Rituel symbolique – Rendre les loyautés : Sur une feuille, écris les schémas que tu choisis de déposer. Puis lis à voix haute :

« Je rends avec gratitude ce qui ne m'appartient pas. J'honore mon héritage sans en être prisonnière. Je choisis une nouvelle norme d'abondance alignée à ma vérité. »

Respire profondément, pose une main sur le cœur et une sur le ventre. Laisse le corps intégrer ce nouveau positionnement.

Exercice 3 – Tes croyances racines

Complète spontanément :

- L'argent, c'est...
- Les personnes riches sont...
- Gagner beaucoup d'argent me ferait devenir...
- Si j'avais plus d'argent, les autres...
- Je ne peux pas gagner beaucoup d'argent parce que...
- Je mérite de gagner de l'argent quand...

Exercice 4 – La peur derrière le manque

Pour chaque croyance : « Qu'est-ce que je crois risquer si cette croyance n'est plus vraie ? »

PAUSE

Il est temps de ressentir

Je te propose de mettre une musique en fond sonore inspirante, que tu aimes, qui te met en joie, qui ouvre ton coeur. Puis de lire ces phrases à voix haute en ressentant dans ton corps l'abondance et le coeur qui s'ouvre.

L'argent m'aime et veut toujours venir à moi.

Je suis un aimant pour toute forme d'abondance.

L'argent aime être à mes côtés et me soutenir.

Quoi que je fasse, l'argent arrive.

Plus je suis heureuse, plus l'argent me trouve.

J'aime l'argent et il me le rend au centuple.

L'argent est toujours disponible pour moi.

Il y a toujours plus d'argent pour moi que je n'en ai besoin pour mes désirs.

L'argent circule en illimité dans ce monde

L'argent circule vers moi naturellement.

Je suis un espace sûr pour l'argent.

L'argent reconnaît ma valeur et y répond.

Plus je suis alignée, plus l'argent s'organise autour de moi.

L'argent aime la façon dont je le reçois.

Je permets à l'argent de me rejoindre sans résistance.

Je suis disponible pour recevoir plus.

L'argent s'amplifie dans ma présence.

PORTE 5

Nouvelle norme d'abondance

Exercice – Ma Charte personnelle d'Abondance

Rédige une déclaration d'identité, la nouvelle identité de toi ouverte à l'abondance (en lien avec ce qu'elle croit de vrai, c'est automatisme de pensée et nouvelles croyances sur l'argent...) :

« Aujourd'hui, l'abondance est ma nouvelle norme.
Je choisis une abondance financière quotidienne qui circule à travers moi pour... (sécurité, liberté, contribution, joie, création, impact...). »

Ajoute : ce que l'abondance te permet d'être, d'offrir, de créer.

Synthèse – Crée ton Mantra d'abondance magnétique

Choisis en conscience 3 phrases simples à répéter chaque jour. A répéter dans la voiture, le matin avec ton thé ou café, sous la douche... aucune excuse c'est 5 secondes de ta journée)

- 1....
- 2....
- 3....

Exercice 7 – S'entraîner à recevoir (7 jours)

Chaque jour : note ce que tu reçois et comment tu le reçois.



**L'ABONDANCE EST
ILLIMITÉ, donc ce guide
est sans fin !**

Conclusions

**À chaque palier, d'anciennes croyances peuvent remonter.
C'est normal. Reviens à ce guide, réécris ta charte, actualise
tes mantras, renforce ta capacité à recevoir.**

