

Exercice à réaliser à chaque fois que j'ai à faire à mon argent :

- lorsque je Je vais faire mes comptes
- lorsque je pense à mon argent
- lorsque je dois régler un problème financier

*Les exercices sont proposés par gradation de temps et de profondeur.
Choisissez le où les exercices qui vous conviennent **en fonction du temps dont vous disposez** et de l'intensité émotionne que vous avez à gérer*

○ **Moins de 5 minutes**

- Respiration 4/4/8
- Je t'aime même si et je te pardonne à voix haute dans la tête
- Je sens j'ai besoin à voix haute dans la tête
- Mouvement 5 minutes pour lâcher le stress en soufflant avec ou sans musique
- Les 3 mots d'amour - avec ou sans miroir - je te félicite , je te pardonne, je te promets
- Temps de gratitude pour tout l'argent que j'ai reçu et employé dans ma vie

○ **Entre 5 et 10 minutes**

- Je t'aime même si et je te pardonne à voix haute dans la tête ou à l'écrit
- Je sens j'ai besoin à voix haute dans la tête ou à l'écrit
- Dialogue avec mon enfant intérieur dans ma tête
- Temps de gratitude pour tout l'argent que j'ai reçu et employé dans ma vie à l'écrit

○ **Entre 10 et 30 minutes**

- Dessin ou gribouillage libre avec ou sans musique
- Je t'aime même si et je te pardonne à voix haute dans la tête ou à l'écrit version longue
- Je sens j'ai besoin à voix haute dans la tête ou à l'écrit avec écriture libre ensuite
- Dialogue avec mon enfant intérieur à l'écrit
- Temps de gratitude pour tout l'argent que j'ai reçu et employé dans ma vie à l'écrit
- EFT pour libérer et reprogrammer