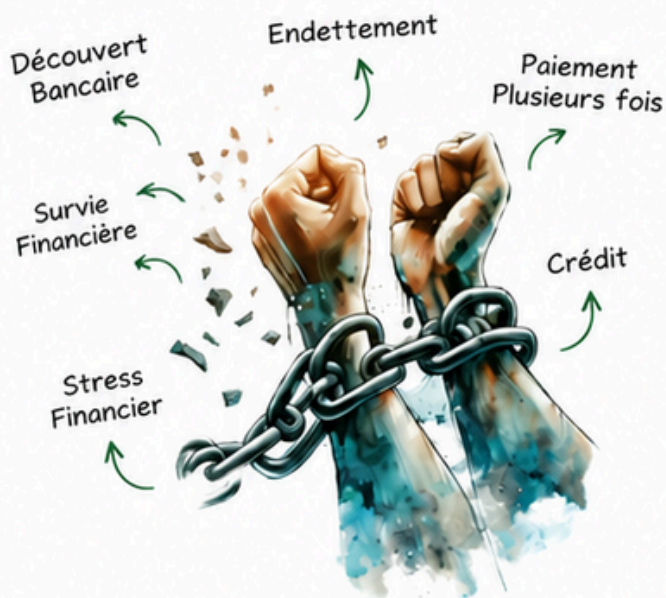


LE GUIDE POUR RÉÉDUCUER TON RAPPORT À L'ARGENT
(ET À TOI-MÊME)

De la
MENTALITÉ DE
PAUVRETÉ
à
L'ABONDANCE
FINANCIÈRE



“Ce guide est pour toi si tu sens que tu n’as jamais eu de bonnes bases avec l’argent, si tu veux sortir de cette mentalité de survie qui te suit depuis des années, et commencer une **vraie transformation intérieure et financière.**”

SOMMAIRE

1- Introduction

2- Comprendre la mentalité de pauvreté

3- Leurs origines

4- Leurs conséquences dans ta vie

5- Il est temps de les déconstruire

6- Comment développer une mentalité d'abondance

7- Reprogrammer ton esprit pour TA Liberté Financière

8- Comment reprogrammer son esprit différemment dans un système qui nous pousse à nous endetter

9- Passe à l'action pour transformer ta situation financière

10- Bravo, si tu es arrivé jusqu'ici

1- Bienvenue dans TA transformation financière !

Ce guide va transformer ta relation avec l'argent !
A cet instant tu dois te dire « j'espère bien car j'ai payé 20€ ».

Tu viens à l'instant de faire preuve de mentalité de pauvreté. Tu es encore focus sur le tarif sans même te dire toute la valeur que tu va en tirer de ce guide.
Tu l'avais pas vu venir celle là ?

Bon, y'a du boulot et ça tombe bien car ensemble nous allons te débarrasser de cette mentalité qui est en grande partie la cause de ton endettement aujourd'hui.



Je tiens à te préciser qu'être endetté c'est à partir du moment que l'on a une dette (P.S : le découvert bancaire est une dette).

Vous êtes nombreux à être endetté avec de mauvaises dettes (cofidis, paiement en plusieurs fois, floabank...).



1- Bienvenue dans TA transformation financière !

Chose dite, nous pouvons rentrer dans le vif du sujet pour lequel tu as « investi » dans ce guide.

Si tu es ici, ce n'est pas un hasard. Peut-être que tu ressens une frustration face à ta situation financière, tu ressens au fond de toi qu'il est temps de changer ta relation avec l'argent. Peut-être que tu galères en fin de mois, que tu ressens une frustration permanente face à tes finances, ou que tu te demandes pourquoi d'autres semblent s'en sortir alors que toi, tu stagnes.

Peut-être que malgré tous tes efforts, tu tournes en rond, toujours dans le rouge à la fin du mois, toujours pris dans le stress des factures, des découverts, des crédits qui s'accumulent.



Tu as peut-être essayé plusieurs méthodes, suivi des conseils gratuits en ligne, mais rien ne change vraiment sur le long terme.



Bonne nouvelle : la transformation commence d'abord dans ton esprit avant de se manifester dans ton portefeuille !



JE VEUX TE POSER QUELQUES QUESTIONS :

- As-tu l'impression que l'argent est toujours une source de stress pour toi ?
- Penses-tu que devenir financièrement libre, c'est réservé aux autres mais pas à toi ?
- As-tu du mal à épargner et à gérer ton budget, même quand tes revenus augmentent ?
- Ressens-tu une forme de culpabilité quand tu dépenses pour toi-même ?
- Constates-tu que malgré tes 2 emplois cumulés, ta situation financière n'évolue pas ?



Si tu as répondu "oui" à l'une de ces questions, alors ce guide est fait pour toi.

Même si tu as répondu "non", sache que les comportements d'une mentalité de pauvreté est plus large donc ne ferme pas ce guide, va jusqu'au bout.

Nous allons explorer ensemble les croyances limitantes qui te retiennent, comprendre comment ton état d'esprit influence ta situation financière et surtout, apprendre comment changer de mindset pour atteindre l'abondance.



L'importance du mindset dans la réussite financière

Avant toute chose, laisse-moi te dire ceci : l'argent est neutre. Il n'est ni bon ni mauvais, mais ton rapport à l'argent détermine ta capacité à en attirer ou à le repousser. Avoir une mentalité de pauvreté ou une mentalité d'abondance ne dépend pas seulement de tes revenus, mais avant tout de ta manière de penser et d'agir au quotidien.

Je me rappelle encore de ce jour, où je me suis rendu dans un enseigne de rachat d'or pour vendre quelques bijoux en or que je possédais car j'avais besoin d'argent, je cherchais tout le temps plus d'argent mais ma situation était la même de mois en mois.



Après avoir compris que mon problème était mon **état d'esprit de pauvreté**, j'ai compris que j'étais dans le faux durant toutes ces années de galère financière et qu'au final, cela m'a valu l'instruction d'un dossier de surendettement.



Dans ce guide, tu trouveras des exercices pratiques et des actions concrètes pour t'aider à déconstruire la mentalité de pauvreté et adopter les habitudes des personnes financièrement libres.

Ensemble, nous allons déconstruire la mentalité de pauvreté et poser les bases d'une nouvelle manière de voir et de gérer l'argent.





MON HISTOIRE, MON COMBAT, MA TRANSFORMATION

À 23 ans, je cumulais déjà plusieurs crédits à la consommation. Quelques années après, j'étais maman solo avec ma fille, salariée stable mais constamment dans le rouge, j'avais honte de ma situation. Je n'osais pas parler d'argent autour de moi.

J'achetais pour compenser, je posais des demi-journées pour aller faire les soldes alors que mon compte était vide, je sortais en boîte alors que je n'avais pas de quoi faire un plein d'essence. Un jour, ma voiture est tombée en panne sur l'autoroute au retour d'une soirée, parce que je n'avais pas osé dire que je n'avais pas d'argent pour l'essence. La honte. L'épuisement. L'impression d'être coincée.





Je vivais avec une mentalité de pauvreté, tout en rêvant d'abondance. Je voulais une vie de luxe, mais je n'avais aucune vision financière. Je prenais tout ce qui était gratuit, je regardais le prix avant la valeur. J'avais des sacs de marque, mais pas de sérénité.

Le déclic ? Ma fille. Je me suis jurée qu'elle ne vivrait pas ce que j'ai vécu. Je voulais lui financer ses études sans stress, être propriétaire, sortir du surendettement et construire un avenir avec plusieurs sources de revenus. Mon tout premier pas ? Un livre d'occasion : Père riche, Père pauvre de Robert Kiyosaki. Et surtout, la Bible. Oui, c'est en lisant les Écritures que j'ai compris que Dieu ne voulait pas que je sois prisonnière de mes dettes.





Aujourd'hui, je ne suis pas encore libre financièrement, mais je suis en chemin. Et chaque jour, je rééduque ma mentalité. Je me suis prouvé que la pauvreté n'est pas une fatalité.

Ce que je veux dire à la Mylène d'avant ? Tu n'étais pas nulle. Tu manquais juste d'éducation financière. Mais Dieu avait un plan pour toi. Et aujourd'hui, tu y marches.

Ce e-book, c'est une main tendue pour toi qui lis mon histoire, qui a investi pour ta transformation.

Pour que toi aussi, tu changes ton histoire financière.



MON HISTOIRE, MON COMBAT, MA TRANSFORMATION

Un terme peu connu mais qui expliquerait certains de tes comportements face à l'argent :

***La mentalité
de pauvreté.***

Ce schéma de pensée qui nous pousse à voir l'argent comme un problème au lieu d'un outil, qui nous fait croire que la richesse est pour les autres, pas pour nous.

J'ai dû me rendre à l'évidence : si je voulais changer de vie, je devais commencer par changer ma façon de penser.

Et c'est là que tout a basculé.

J'ai accepté de faire un dossier de surendettement (malgré mon ego d'Assistante Sociale qui aidait les autres mais était incapable de s'aider elle-même). J'ai commencé à investir en moi, à me former, à apprendre comment fonctionne l'argent, et surtout, à appliquer les principes bibliques sur la gestion financière.

Aujourd'hui, je suis mariée à un homme qui partage ma vision, nous sommes propriétaires et nous avons investi dans la terre à l'étranger. Tout ça, parce que j'ai brisé les chaînes de la mentalité de pauvreté.

Maintenant, c'est à ton tour.





2- Comprendre la mentalité de pauvreté

La mentalité de pauvreté, c'est l'ensemble de tes croyances qui te font associer l'argent à quelque chose de négatif. Ce sont des croyances limitantes qui ce sont, avec le temps, profondément ancrées en toi, souvent depuis l'enfance et qui influencent ta manière d'agir et de percevoir l'argent. Elles sont comme des chaînes invisibles qui t'empêchent de progresser financièrement.





- > ces croyances te font voir l'argent comme un ennemi au lieu d'un allié,
- > ces croyances te font vivre dans la peur de manquer et dans la dépendance à l'argent
- > ces croyances te font croire que la richesse est réservée qu'aux autres et toi ça ne te ressemble pas ?
- > ces croyances te convainc de refuser d'investir en toi, de vouloir toujours du gratuit ou du pas cher,
- > ces croyances te font penser que gagner plus d'argent va tout régler
- > ces croyances t'empêche de voir la valeur de la connaissance que tu vas acquérir mais te fait t'arrêter toujours sur le prix,
- > ces croyances te font vivre au jour au le jour sans planifier donc sans budgétiser
- > ces croyances te font attendre un miracle au lieu de prendre le contrôle.



Les personnes qui ont la mentalité de pauvreté disent souvent :

- > Il faut travailler dur pour gagner de l'argent
- > L'argent est difficile à obtenir
- > L'argent est une source de problèmes.
- > L'argent ne fait pas le bonheur
- > "Les riches sont forcément malhonnêtes."
- > "Je n'ai pas les moyens, donc je ne peux pas investir en moi."
- > "L'argent, ça va, ça vient, autant en profiter tant que ça dure."
- > "La liberté financière, ce n'est pas pour moi, je ne viens pas d'une famille riche."
- > "De toute façon, je ne pourrai jamais m'en sortir."
- > "Dès que j'ai un peu d'argent, il faut que je le dépense, sinon je vais le perdre."
- > "Si j'ai un problème d'argent, c'est la faute du gouvernement, du système, des autres..."

Complète cette liste avec d'autres exemples de phrases d'une mentalité de pauvreté:

.....

.....

.....



2- Comprendre la mentalité de pauvreté

Alors, ça te parle ? 😊 Laquelle as-tu déjà répétée voire même penser intérieurement ? Sois honnête envers toi-même, c'est important !!

Si tu ne l'as pas remarqué mon ami, on a déjà commencé le travail sur ton mindset!! 😊

Après avoir lu la totalité de ce guide, tu devras être en mesure de détecter réellement, tes croyances limitantes qui « sabotent » ta réussite financière. Et pour cela, dans la suite qui arrive, j'ai décidé de déconstruire déjà les exemples de croyances limitantes citées plus haut.



"IL FAUT TRAVAILLER DUR POUR GAGNER DE L'ARGENT"

Bien sûr, le travail est important, mais croire que seul le travail acharné mène à la richesse est une fausse idée. Ce qui compte encore plus mon ami, c'est travailler intelligemment. Il faut apprendre à mieux gérer ton temps, investir ton argent et créer toi des sources de revenus passifs. Beaucoup de gens travaillent dur toute leur vie et restent pauvres parce qu'ils ne savent pas comment faire fructifier leur argent. C'est sûrement ton cas, tu cumules sûrement un deuxième, troisième boulot et malgré toute cette énergie, tu ne vois aucune évolution dans tes finances.

Pratico pratique :

- Identifie des façons intelligentes de faire fructifier ton argent (investissements, formations, entrepreneuriat).
- Prends l'habitude de réfléchir en termes de valeur apportée et non seulement d'effort fourni.



"L'ARGENT EST DIFFICILE À OBTENIR."

L'argent n'est ni facile ni difficile à obtenir, il suit des règles précises : plus tu as de compétences, plus tu résous de problèmes, plus tu crées de valeur, plus tu gagnes d'argent. Si aujourd'hui tu trouves ça difficile, c'est peut-être parce que tu ne connais pas encore les bons leviers pour en générer plus. L'éducation financière et le changement de mindset sont la clé ! Tu es sur le bon guide

Pratico Pratique

Exercice 1 : Suivi des entrées et sorties

- Pendant une semaine, note chaque euro que tu dépenses.

➔ Tu réaliseras que tu peux mieux contrôler ton argent si tu fais attention.

Exercice 2 : Le test des 48 heures

- Avant d'acheter quelque chose qui n'est pas essentiel, attends 48 heures.

➔ Tu verras que beaucoup d'achats sont impulsifs et peuvent être évités.



"L'ARGENT EST UNE SOURCE DE PROBLÈMES."

L'argent ne crée pas de problèmes, il révèle les comportements et croyances que l'on a déjà.

Si tu es stressé avec l'argent, c'est peut-être parce que tu ne le contrôles pas et qu'il te contrôle à la place. Mais quand tu apprends à le gérer correctement, l'argent devient une solution plutôt qu'un problème. Il te permet d'avoir plus de liberté, de sécurité et d'opportunités.

Pratico Pratique

Exercice 1 : Liste des solutions

- Écris 5 problèmes que l'argent pourrait résoudre dans ta vie.
- ➔ Tu comprendras que l'argent est un outil, pas un problème.

Exercice 2 : Le bon et le mauvais usage

- Note une fois où l'argent t'a aidé à faire du bien (cadeau, aide à un proche, etc.).
- ➔ L'argent peut être utilisé positivement, tout dépend de qui le détient.



"L'ARGENT NE FAIT PAS LE BONHEUR."

C'est vrai, l'argent en lui-même ne fait pas le bonheur, mais le manque d'argent peut créer beaucoup de stress, d'inquiétudes et de blocages. L'argent est un outil qui peut améliorer ta qualité de vie, offrir plus de confort à ta famille et te donner la liberté de faire ce qui te rend heureux. L'objectif n'est pas d'adorer l'argent, mais de l'utiliser de manière intelligente pour créer une vie plus épanouie.

Pratico Pratique

Exercice 1 : Redéfinir le bonheur

- Écris 5 choses qui te rendent heureux et note combien d'entre elles nécessitent de l'argent.

➔ L'argent ne fait pas tout, mais il facilite beaucoup.

Exercice 2 : L'argent et la liberté

Fais la liste des choses que tu aimerais faire mais que tu ne peux pas faute d'argent.

➔ Tu verras que l'argent peut offrir plus de choix et de liberté.



"LES RICHES SONT FORCÉMENT MALHONNÊTE."

Tous les riches ne sont pas des voleurs, loin de là. Beaucoup de personnes parties de zéro ont construit leur richesse en travaillant dur, en investissant et en prenant des décisions intelligentes. Croire que les riches sont des voleurs t'empêche d'apprendre d'eux et de développer des stratégies pour réussir. Plutôt que de les critiquer, inspire-toi de ceux qui ont réussi honnêtement et applique leurs principes !

Pratico Pratique

Exercice 1 : Recherche des modèles positifs

- Cherche 3 entrepreneurs ou personnes riches qui ont bâti leur fortune honnêtement.
- ➔ Tu verras que beaucoup de riches créent de la valeur et aident les autres.

Exercice 2 : La richesse équitable

- Fais une action qui t'aide à gagner de l'argent honnêtement (vendre un objet, rendre un service).
- ➔ Tu comprendras que la richesse peut être obtenue proprement.
- Demande-toi : si j'étais riche, serais-je malhonnête ?
- ➔ Tu verras que l'argent amplifie la personnalité, il ne la change pas.



"JE N'AI PAS LES MOYENS, DONC JE NE PEUX PAS INVESTIR EN MOI."

"Ne pas investir en toi est justement ce qui te maintient dans ta situation actuelle. Ceux qui réussissent financièrement ne sont pas ceux qui avaient les moyens dès le départ, mais ceux qui ont cherché des solutions. L'éducation financière, la formation et l'action sont des investissements qui te rapporteront plus que n'importe quelle dépense."

Tu peux commencer par des formations gratuites, lire des livres sur la finance et chercher des opportunités accessibles.

Pratico Pratique

Exercice 1 : Trouver de l'argent caché

- Liste 5 dépenses inutiles que tu peux réduire.

➡ Cet argent peut être réinvesti pour progresser.

Exercice 2 : L'investissement en gratuit

- Cherche une formation gratuite sur YouTube et applique ce que tu apprends.

➡ Investir en soi ne demande pas toujours de l'argent.



"L'ARGENT, ÇA VA, ÇA VIENT... AUTANT EN PROFITER TANT QUE ÇA DURE."

Si l'argent vient et part trop vite, c'est justement parce qu'il n'est pas géré avec intention. Imagine que ton argent est une graine : si tu la plantes et l'entretiens, elle pousse et te donne encore plus de fruits. Si tu la manges tout de suite, tu n'auras rien demain."

Tu peux adopter une gestion budgétaire saine, apprendre à épargner et investir pour faire fructifier ton argent.

Pratico Pratique

Exercice 1 : Visualiser les conséquences

- Écris ce qui pourrait se passer si demain tu n'avais plus aucune source de revenus.

➔ Cela te montrera l'importance de la gestion financière.

Exercice 2 : L'épargne automatique

- Mets en place un virement automatique de 5 à 10 % de tes revenus vers un compte d'épargne.

➔ Tu comprendras que l'argent peut aussi "rester".



« LA LIBERTÉ FINANCIÈRE CE N'EST PAS POUR MOI, JE NE VIENS PAS D'UNE FAMILLE RICHE »

Cette croyance crée une barrière psychologique qui te fait penser que la liberté financière est réservée à une élite, aux enfants nés avec une cuillère en or dans leur bouche ou à des gens qui ont "eu de la chance". Alors que beaucoup de personnes devenues financièrement libres ne sont pas nées riches. La liberté financière ne dépend pas de ton origine, mais de ton état d'esprit et de tes décisions. Tu peux briser le cycle et être celui ou celle qui crée un nouvel héritage pour ta famille."

Pratico Pratique :

- Note dans un carnet toutes les fois où tu as pensé que tu ne méritais pas d'être libre financièrement.
- Inspire-toi de témoignages de personnes qui sont parties de rien et ont transformé leur vie financière au lieu de participer à des vidéos « inutiles » ou lives tik tok qui n'apportent rien à ton évolution. Oui, je suis là pour te bousculer un peu aussi 😊



C'est très important de noter, d'écrire noir sur blanc, et ce, même si tu n'es pas très écriture. Quand tu poses tout sur un papier, tu peux revenir dessus tandis que si tu gardes tout dans tes pensées, tout va vite se dissiper. Entre nous, tout est déjà mélangé dans tes pensées à cause de tes problèmes financiers, les huissiers qui te menacent, ton conseiller qui t'appelle parce que tu n'as pas la provision suffisante pour régler un prélèvement ou un chèque... donc c'est mieux de tout mettre noir sur blanc afin de revenir dessus pour revoir tes engagements et tes déclarations sur ta transformation mentale et financière.



"JE NE POURRAI JAMAIS M'EN SORTIR."

Tant que tu crois cela, tu te fermes aux opportunités qui pourraient t'aider à avancer. De nombreuses personnes ont vécu des situations pires et s'en sont sorties. La vraie question est : quelles petites actions peux-tu faire aujourd'hui pour commencer à changer ta situation ?"

Je t'invite à changer de narration interne, cherche des modèles de réussite, et fait un premier pas (même petit) pour avancer.

Pratico Pratique

Exercice 1 : La rétrospective

- Écris 3 fois où tu as surmonté une difficulté dans ta vie.
- ➔ Tu verras que tu es plus capable que tu ne le penses.

Exercice 2 : Petit pas, grand changement

- Choisis une petite action financière positive à faire aujourd'hui (épargner 5 €, réduire une dépense inutile, etc.).
- ➔ Le changement commence par de petites décisions.



"DÈS QUE J'AI UN PEU D'ARGENT, JE DOIS LE DÉPENSER SINON JE VAIS LE PERDRE."

L'argent ne disparaît pas tout seul. Si tu ne le gères pas, ce sont tes émotions ou ton entourage qui le feront à ta place. Un bon gestionnaire d'argent sait le garder, le multiplier et le faire travailler pour lui.

Après avoir lu ce guide, décide d'apprendre à maîtriser ton budget et adopter des habitudes financières intelligentes (épargne automatique, objectifs financiers clairs).

Pratico Pratique

Exercice 1 : Le pouvoir de l'épargne

- Mets 5 € de côté aujourd'hui et oublie-les pendant un mois.
- ➔ Tu verras que l'argent peut aussi être gardé sans être "perdu".

•

Exercice 2 : Différer une dépense

- Avant d'acheter un objet non essentiel, attends 7 jours.
- ➔ Si après 7 jours, tu ne ressens plus le besoin de l'acheter, c'était juste une envie passagère.



"SI J'AI UN PROBLÈME D'ARGENT, C'EST LA FAUTE DU GOUVERNEMENT, DU SYSTÈME, DES AUTRES..."

C'est une croyance limitante : Reporter la responsabilité sur des facteurs extérieurs.

Le système ne joue peut-être pas en ta faveur, mais beaucoup de gens réussissent malgré cela. Ce qui fait la différence, c'est ce que TU fais avec ce que tu as.

Plus tu prends la responsabilité de tes finances, plus tu reprends le contrôle sur ta vie.

Concentre toi sur ce qui est maîtrisable à savoir, apprendre à mieux gérer son argent, développer des sources de revenus et créer ses propres opportunités.

Pratico Pratique

Exercice 1 : Reprendre le contrôle

- Fais la liste des décisions financières que tu peux prendre indépendamment du système.

➡ Tu verras que tu as du pouvoir sur ta situation.

Exercice 2 : L'auto-responsabilité

Au lieu de dire "Je n'ai pas d'argent", dis "Je vais trouver un moyen de générer plus d'argent".

➡ Un état d'esprit proactif attire plus d'opportunités.



Pour conclure tout ça, tu dois retenir que chaque croyance limitante peut être remplacée par une croyance constructive qui ouvre des portes.

En changeant ta perception, tu changes tes actions et, au final, tu changes tes résultats financiers.

Si tu a investi dans ce guide, c'est sûrement qu'au fond de toi tu as un doute à l'idée que tu pourrais être concerné par cette mentalité de pauvreté.

Ces croyances ont forcément de l'impact sur ta vie quotidienne :

> Mauvaise gestion financière (dépenses impulsives, dettes, absence d'épargne).

> Peur d'investir ou de changer ses habitudes.

> Sentiment d'impuissance et de fatalité.



Je te propose d'aller en profondeur pour savoir et comprendre d'où viennent ces mentalités ?

Déjà les Origines peuvent provenir de :

- **Ton éducation et ta transmission familiale (parents qui géraient mal l'argent).**
- **Ton environnement et ta culture (familles où on ne parle jamais d'argent, culture où l'argent est tabou).**
- **Ton expériences personnelles et traumatisme financier (échecs financiers, dettes, peur du manque).**
- **Ton cercle social et de l'influence des autres**
- **L'influence des croyances populaires et collectives**
- **Ton manque d'éducation financière**
- **Ton état émotionnel et psychologique**



1) TON ÉDUCATION ET LA TRANSMISSION FAMILIALE 🏠



Nos parents et grands-parents nous transmettent leurs propres croyances sur l'argent, souvent inconsciemment. Et tu reproduis sûrement ce même schéma avec tes enfants sans le savoir. Mais après ce guide, les choses vont changer.

Exemples d'influence familiale :

- Les phrases que tu as sûrement entendues dans l'enfance : "On n'est pas riches, il faut faire attention", "L'argent ne pousse pas sur les arbres", "Les riches exploitent les pauvres".
- Les comportements que tu as pu observer : Tes parents avaient du mal à gérer leur argent, vivaient toujours dans l'anxiété financière ou avaient des dettes. Tu as donc intégré l'idée que "l'argent est un problème" ou qu'il est "difficile à obtenir".
- Le rapport au travail qui t'a sûrement été transmis : Certaines familles valorisent le dur labeur et l'effort comme seule manière légitime de gagner de l'argent, rejetant toute forme de richesse rapide ou passive.



1) TON ÉDUCATION ET LA TRANSMISSION FAMILIALE 🏠



Tu peux avoir inconsciemment adopté ces croyances comme des vérités absolues, sans jamais les remettre en question.

2) TON ENVIRONNEMENT ET TA CULTURE

La société, l'école, les médias et la culture dans laquelle tu grandis jouent un rôle clé.

Les influences culturelles :

- Les religions et les valeurs morales : Certaines traditions associent la richesse à un manque d'humilité ou à l'exploitation. Exemple : "Il est plus difficile pour un riche d'entrer au paradis qu'un chameau de passer par le trou d'une aiguille." Tu ne l'avais jamais entendu celle-là ? 😊
- L'image des riches dans les médias : Beaucoup de films et séries montrent les riches comme des personnes corrompues, arrogantes ou criminelles (mafieux, hommes d'affaires sans pitié, etc.).

- Normes sociales : Dans certains milieux, réussir financièrement est mal perçu et peut provoquer du rejet ("Tu as changé depuis que tu gagnes de l'argent". Peut-être que toi-même tu as déjà dit ou eu cette pensée vis-à-vis d'une connaissance ou proche qui a évolué financièrement 😊 . Cela peut créer de la jalousie dans ton cœur, fait attention !!).

Si la richesse est vue négativement dans ton environnement, tu peux inconsciemment t'auto-saboter pour éviter d'être perçu comme "un riche méprisable".

3) TES EXPÉRIENCES PERSONNELLES ET TRAUMATISME FINANCIER

Nos propres vécus financiers influencent parfois nos croyances et peuvent créer des blocages profonds

Je te partage quelques exemples d'expériences marquantes :

- Tu as vu tes parents galérer financièrement → Tu vas croire que l'argent est synonyme de souffrance.
- Tu as perdu de l'argent après un mauvais investissement → Tu vas croire que "l'argent est dangereux".
- Tu as été trahi par quelqu'un après une réussite financière → Tu vas dorénavant associer l'argent à la solitude ou à la jalousie.
- Tu as vu quelqu'un réussir rapidement → Tu vas croire que l'argent facile est forcément suspect, argent sale.
- Tu as grandi dans un quartier pauvre → Tu vas te sentir destiné à une vie financièrement difficile.



4) LE CERCLE SOCIAL ET L'INFLUENCE DES AUTRES

Nos amis, collègues et entourage façonnent notre vision de l'argent. Tu le savais toi ? Peut-être que toi-même, sans le savoir avant de lire ce guide, tu as façonné la vision d'un collègue qui lui, t'a parlé de son envie d'investir. Sûrement après t'avoir écouté, il a lâché ce projet d'investissement.

Voici quelques exemples d'influences sociales :

- Si ton entourage pense que les riches sont des escrocs, tu auras du mal à vouloir devenir riche sans culpabiliser.
- Si tes amis dépensent tout leur argent dès qu'ils le reçoivent, tu risques d'adopter la même attitude sans réfléchir.
- Si tu es entouré de personnes qui pensent que "ce n'est pas fait pour toi", tu peux intégrer l'idée que tu n'as pas droit à la réussite financière. Je reprends l'exemple de ton fameux collègue qui t'a partagé son projet d'investir dans l'immobilier. Vu que tu es pauvre avec tes croyances limitantes, indirectement et inconsciemment, tu lui as transféré ta mentalité et lui a fait comprendre que ce n'était pas fait pour lui en lui disant « Fais attention car je connais des gens qui ont essayé et ont échoués. Ils ont perdu tout l'argent qu'ils avaient durement épargnés ».

L'humain cherche à appartenir à un groupe. Si ton cercle n'encourage pas l'abondance financière, tu risques inconsciemment de rester dans le même schéma pour ne pas être exclu.



5) L'INFLUENCE DES CROYANCES POPULAIRES ET COLLECTIVES

Sais-tu que les croyances sur l'argent sont souvent ancrées dans l'inconscient collectif ?

Voici quelques Exemples de phrases :

- "L'argent est la cause de toutes mes douleurs."
- "On ne peut pas devenir riche sans exploiter les autres."
- "Les gens honnêtes ne deviennent pas riches."

Si ces idées sont largement répandues autour de toi, tu peux les accepter sans même les remettre en question. Mais je t'invite à les rejeter !!!

6) LE MANQUE D'ÉDUCATION FINANCIÈRE

Et là, tu te retrouves dans ce titre 😊 car tu n'as sûrement pas reçu d'éducation financière, ni à l'école, ni à la maison. Ne pas savoir comment fonctionne l'argent peut en effet te conduire à des croyances fausses et erronées.



Voici les conséquences du manque de connaissances :

- Tu vas croire qu'épargner est impossible parce que tu ne sais pas gérer un budget.
- Tu vas avoir peur de l'investissement parce que tu ne comprends pas comment ça fonctionne.
- Tu penses que seul le travail acharné, de dur labeur rapporte de l'argent, alors que des revenus passifs existent. C'est-à-dire que pendant que tu dors ton compte en banque s'alimente automatiquement 😊 Tu m'acceptes comme ton ami maintenant ?

Sans éducation financière, tu resteras prisonnier de croyances limitantes et tu prendras de mauvaises décisions.

7) L'ÉTAT ÉMOTIONNEL ET PSYCHOLOGIQUE

Ton rapport à l'argent est souvent lié à tes émotions mon ami et tu vas sûrement te reconnaître dans les exemples de liens émotionnels que je vais te partager :

- La peur de manquer → Tu fais des dépenses excessives pour "profiter tant qu'il est encore temps".
- Un manque de confiance en soi → Tu te répètes sans cesse que tu ne mérites pas l'abondance.
- Un besoin de reconnaissance → Tu dépenses pour impressionner les autres.



"Un jour, j'ai parlé avec quelqu'un qui gagnait 3 500 € par mois mais qui était toujours à découvert bancaire et payait tout à crédit (plusieurs fois sans frais, crédit à la consommation). Il ne comprenait pas pourquoi, jusqu'à ce qu'il réalise, après lui avoir posé certaines questions lors de notre échange, qu'il reproduisait inconsciemment le modèle de ses parents, qui vivaient à crédit toute leur vie."



J'ai eu aussi mes propres croyances limitantes
qui m'ont d'ailleurs causé un surendettement :

> L'argent c'est le truc du diable, il n'y a rien de bon dedans." Je suis née et grandis en Guadeloupe et c'était récurrent d'entendre des drames familiaux à cause de l'argent, de terrains etc... Ca m'a marqué. J'ai grandis avec cette idée que partout où il est question d'argent, il y a quelque chose de triste, de négatif qui se passera.

> Si je gagne plus d'argent, je vais pouvoir régler tous mes soucis financiers. C'est à cause de cette croyance que j'ai quasi détruit ma santé en dormant que 1h30 pendant 2 mois car je cumulais deux boulot (un de jour et un de nuit). Au final, ma situation n'a même pas changé !! Tchiiiiip !!



> "L'argent est fait pour être dépenser. Tu sais, je ne peux pas dire que j'ai grandi dans la pauvreté car ma mère, avec qui je vivait a toujours répondu à mes besoin voir mes caprices. J'étais parmi les premiers élèves à avoir un téléphone portable à mon collègue, j'ai été la première à avoir la Game Boy, mais en revanche, je n'avais pas eu d'éducation financière ce qui fait, que quand j'ai quitté le nid familial pour venir faire mes études en France Métropolitaine, j'ai commencé à vouloir la même vie huppée que j'avais eu étant petite en dépensant dans les magasins comme Galerie Lafayette, les centres commerciaux etc... sans discipline financière. Pour moi, dès que je percevais le salaire de mon job étudiant, j'avais déjà de grands projets pour lui dans les magasins de mode.

Mais les conséquences qui ont suivi étaient catastrophiques et avec l'âge, un enfant entre temps, je voyais les choses différemment et j'ai décidé de déconstruire ces croyances pour ensuite apprendre la discipline financière. Selon moi, les 2 vont de pair.



Les conséquences de la mentalité de pauvreté

Les Conséquences de cette Mentalité peuvent être :

- La peur d'investir en soi et dans des opportunités. Bravo car tu as fait une première action, tu as investi en toi en achetant ce guide 😊
- Un endettement chronique et dépendance aux crédits. Tout ce que tu achètes c'est soit à crédit ou en plusieurs fois « sans frais » car tu n'as pas d'épargne.
- Une incapacité à épargner pour préparer ton avenir et/ou celui de tes enfants
- Un manque de confiance en TA capacité à gérer l'argent. Tu n'y arrives pas malgré toutes les vidéos gratuites que tu as consommé en ligne, toutes les masterclass etc...



Je te propose 2 exercices pour aller plus loin :

L'objectif en faisant cet exercice est que tu comprennes « enfin » comment ces croyances se sont installées dans ton mindset.

Exercice 1 : Tu vas creuser depuis ton enfance

"Quand j'étais petit, j'entendais souvent cette phrase sur l'argent » :
(complète cette phrase)

- >
- >
- >
- >



Maintenant réfléchis à cette question : "Quels messages ai-je reçus de mes parents, ma famille, mon entourage sur l'argent ?"

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice 2 : Tu vas identifier tes croyances limitantes.

Complète ces phrases afin d'identifier tes croyances qui t'ont bloqué jusqu'à maintenant.

- > "Les riches sont.....
- > "L'argent, c'est.....
- > "Si j'avais plus d'argent, je.....
- > "Si je devais avoir plus d'argent, je me sentirais.....

Prends le temps de compléter ces questions. Le but est de réveiller cette conscience chez toi et que tu identifies tes croyances limitantes sur l'argent.

Tu ne peux pas changer ce que tu ne vois pas.
Maintenant, tu sais d'où viennent tes blocages.



DÉCONSTRUIRE TA MENTALITÉ DE PAUVRETÉ

Ce que j'ai appris en sortant de la mentalité de pauvreté c'est que :

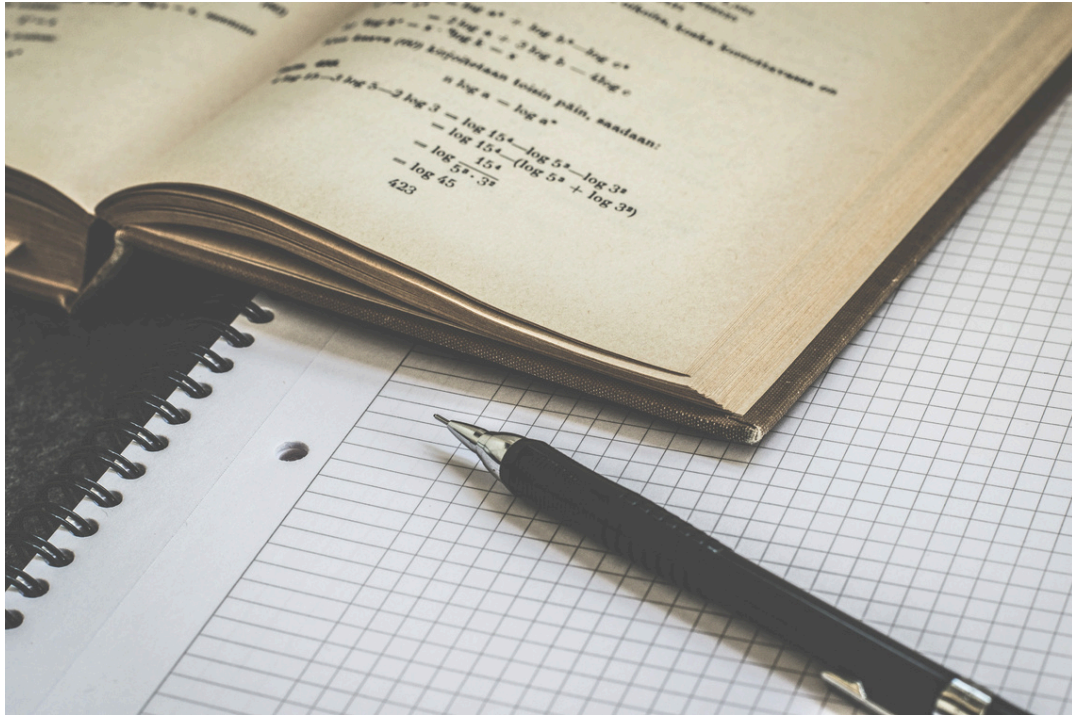
- > L'argent n'est pas un problème, c'est une ressource.*
- > Gagner plus ne résout rien si ton mindset est bloqué.*
- > Investir en soi n'est pas une dépense mais un levier de croissance d'où le fait que cela ne me dérange plus de payer une formation à 10 000 €*
- > Il faut apprendre à gérer l'argent avant d'en avoir plus.*
- > Démontre ces croyances : L'argent est neutre, il n'est pas mauvais, il amplifie juste qui tu es.*

L'argent n'a aucune morale en soi. Ce n'est ni bon ni mauvais, c'est simplement un outil qui amplifie les choix et les valeurs de la personne qui le possède.

Je te donne un exemple concret. Un homme généreux qui gagne plus d'argent va aider davantage (associations, famille, dons). Un homme égoïste et malhonnête avec plus d'argent va devenir plus avide, plus manipulateur.

Ce que tu dois retenir c'est que l'argent ne change pas qui tu es, il révèle juste ce que tu étais déjà en toi.





Voici 2 Exercices pour passer à l'action immédiatement :

Exercice 1 :

1. Fais une liste des choses positives que tu ferais si tu avais 10 000€ de plus par mois.
2. Demande-toi pourquoi tu ne les fais pas déjà à ton échelle actuelle.

L'objectif est que tu comprennes que ce n'est pas l'argent qui bloque, mais l'état d'esprit.

Exercice 2:

*Écris 3 croyances négatives et les reformuler en croyances positives.

Exemple : "L'argent corrompt" → "L'argent me permet d'aider et de créer un impact."

L'objectif est que tu déconstruises les croyances des réalités.



Comment développer une mentalité d'abondance ?

Développer une mentalité d'abondance est essentiel pour que tu attires plus d'opportunités vers toi, que tu gères l'argent différemment et que tu sortes des schémas de pauvreté.

Je te partage 7 conseils clés que j'ai recueillis au fil des années pour transformer ton état d'esprit et avancer enfin vers TA liberté financière

1. Tu dois « Reprogrammer » ton esprit avec des croyances positives

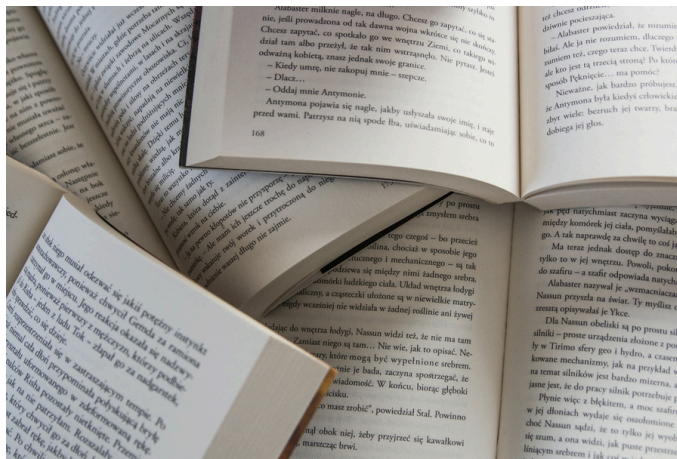
Pourquoi ? Ton cerveau agit selon tes pensées dominantes. Si tu crois que l'abondance est possible pour toi, tu commenceras à voir des opportunités là où avant tu voyais des blocages.

***Petit défi pour toi** : Répète chaque jour, pendant 21 jours, ces affirmations et observe les changements dans ton état d'esprit :

- > L'argent est une ressource illimitée, et j'apprends à l'attirer et à le gérer avec sagesse.
- > Chaque jour, je deviens une meilleure gestionnaire de mon argent et je crée ma liberté financière.
- > Je mérite l'abondance sous toutes ses formes et je l'accueille avec gratitude.
- > L'argent travaille pour moi, et je le fais fructifier intelligemment.
- > Plus j'apporte de la valeur aux autres, plus je reçois en retour.
- > Je suis capable d'apprendre, d'évoluer et de créer une vie financièrement libre.
- > J'investis en moi-même, car je suis mon plus grand atout pour réussir.
- > Je me détache des croyances limitantes de mon passé et j'adopte une mentalité d'abondance.
- > Je mérite de gagner plus et d'avoir une vie confortable sans culpabilité.
- > Chaque jour, je fais des choix qui me rapprochent de ma liberté financière.

Comment les intégrer au quotidien ?

1. Le matin et le soir : Récite tes affirmations à voix haute devant un miroir.
2. Rends-les visuelles : Affiche-les sur ton bureau, ton téléphone ou en fond d'écran (tu choisis celle ou celles qui raisonnent en toi).
3. Agis en cohérence avec elles : Ne te contente pas de les dire, passe à l'action !
4. Je te lance aussi ce challenge d'écrire ou de relire des histoires inspirantes de personnes parties de rien et ayant réussi.



2. Tu dois passer d'une mentalité de manque à une mentalité de croissance

Pourquoi ? Les personnes qui réussissent voient les échecs comme des leçons, et non comme des fatalités. Elles savent que tout s'apprend et que tout peut évoluer avec du travail et des stratégies.

Passes à l'Action :

- Arrête de dire "Je ne peux pas me le permettre" et demande-toi plutôt "Comment puis-je me l'offrir ou le financer ?"
- Entoure-toi de personnes qui ont une mentalité de croissance et non de plaintes. J'espère que tu va m'accepter comme ton ami



3. Tu dois développer la gratitude pour ce que tu as déjà

Pourquoi ? Être reconnaissant(e) pour ce que tu as te met dans une énergie d'abondance et attire encore plus d'opportunités.

Passes à l'action :

- 3 fois/semaine, note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant (même petites). En lisant cette action, ne te dis pas " Je n'ai pas le temps, je travaille, j'ai les enfants à gérer etc... Moi aussi mais je m'oblige à trouver ce temps car la vérité mon ami, le temps, quand on veut en avoir, on sait le trouver (pour scroller sur les réseaux sociaux par exemple !!!)
- Arrête de te focaliser sur ce qui manque et célèbre chaque petit progrès financier.

4. Tu dois « apprendre » à mieux gérer et multiplier ton argent

Pourquoi ? L'abondance ne vient pas de combien tu gagnes, mais de comment tu gères et fais fructifier ton argent.

Passes à l'action :

- Mets en place un budget intelligent avec des enveloppes pour l'épargne et les investissements.
- Développe des sources de revenus passifs (formations, e-books, immobilier...).



5. Tu dois investir en toi (et arrête de voir ça comme une dépense)

Pourquoi ? Ceux qui ont une mentalité d'abondance savent que la meilleure façon de s'enrichir est d'acquérir de nouvelles compétences et de se former en continu.

Passes à l'action :

- Lis au moins un livre par mois sur l'éducation financière, le développement personnel ou l'entrepreneuriat.
- Suis des formations qui t'aident à mieux gérer ton argent, à entreprendre ou à développer tes compétences.



6. Tu dois donner pour recevoir (et briser la peur du manque)

Pourquoi ? L'abondance repose aussi sur le fait de donner sans peur. Ceux qui sont généreux attirent plus d'opportunités, de collaborations et de richesse.

Passes à l'action :

- Commence à donner, même symboliquement (temps, connaissances, argent) sans crainte du manque.
- Remarque comment la générosité attire de nouvelles opportunités et ouvre des portes.



7. Tu dois t'entourer de personnes qui ont une mentalité d'abondance 😊

Pourquoi ? Ton environnement influence ton état d'esprit. Fréquenter des personnes qui réussissent tire vers le haut et change tes croyances limitantes.

Passé à l'action :

- Évite les discussions toxiques autour de "c'est impossible", "c'est la faute du système"...
- Rejoins des groupes d'entrepreneurs, investisseurs ou personnes motivées qui partagent tes objectifs.



Le temps de ton exercice est arrivé mon ami 😊

Tu vas visualiser ton avenir financier

Ferme les yeux et imagine ta vie sans stress financier.

> Comment te sens-tu ?

> Quels choix fais-tu ?

> Note ensuite 3 actions que tu peux entreprendre dès aujourd'hui pour avancer vers cette vision.

Développer une mentalité d'abondance est un travail quotidien qui demande de changer ses croyances, d'agir différemment et de s'entourer des bonnes personnes.



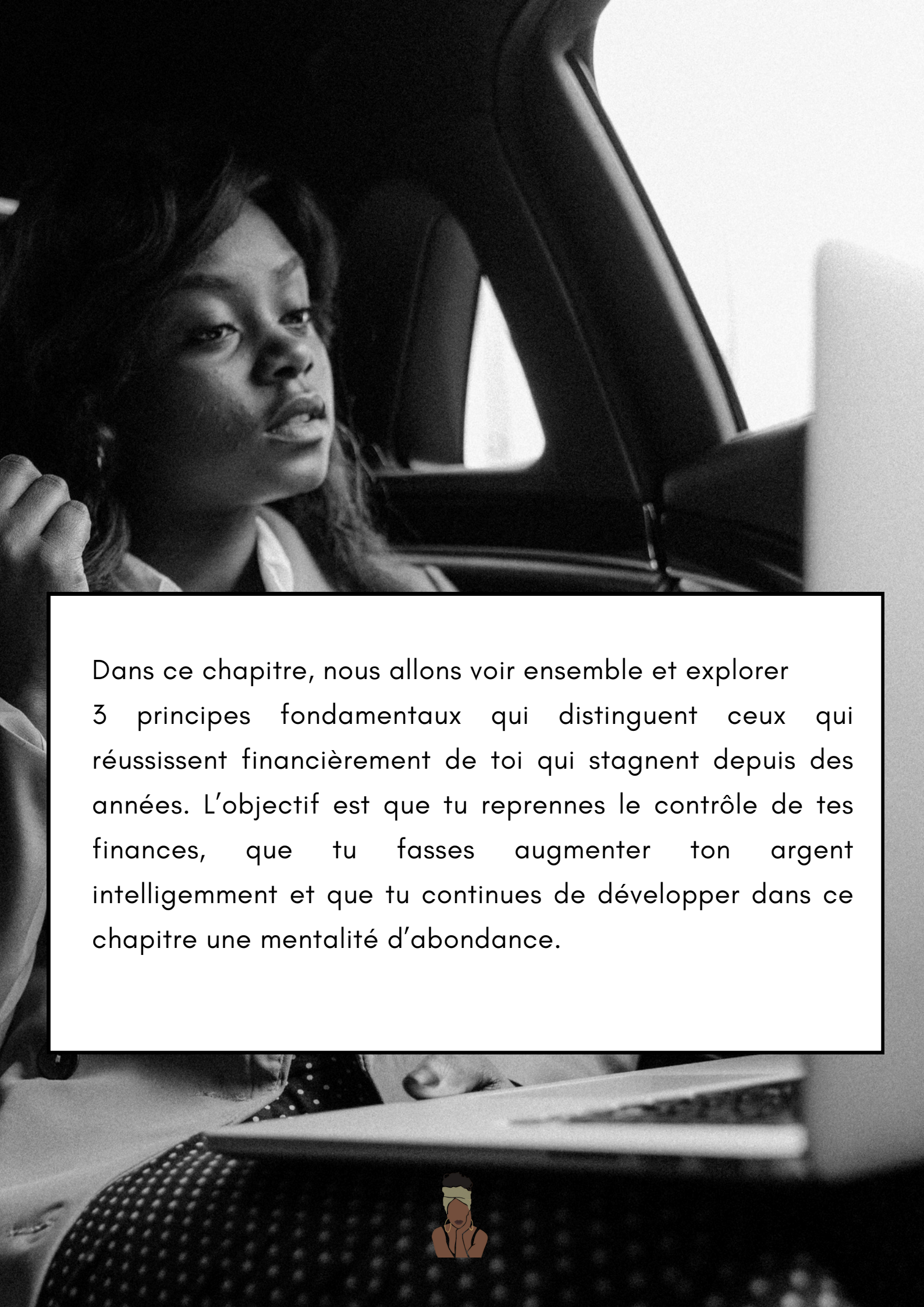
Reprogrammer son esprit pour la richesse :

Outils concrets pour sortir de la mentalité de pauvreté.

L'argent n'est pas seulement une question de chiffres. Si tu es arrivé jusque-ici, tu l'auras compris. C'est avant tout un état d'esprit. Si ton rapport à l'argent est basé sur la peur, le manque ou la frustration, tu risques de reproduire les mêmes schémas encore et encore. Ce que tu crois profondément à propos de l'argent influence directement tes décisions financières.

Jusqu'à la fin de ce guide, je vais te le rappeler afin que tu le grave dans tes pensées. Après avoir détecté tes croyances, après les avoir déconstruites, il est temps maintenant de reprogrammer ta mentalité de pauvreté en mentalité de richesse qui va t'aider à atteindre la liberté financière.

Tu ne le sais sûrement pas mais, les personnes qui réussissent financièrement, n'ont pas forcément eu un meilleur départ que toi. Ils n'ont pas eu, pour la plupart, une éducation financière. La majorité étaient comme toi, à l'instant où tu lis ce guide, mais, la différence entre eux et toi, c'est qu'elles ont adopté une manière stratégique et positive de voir et de gérer l'argent.



Dans ce chapitre, nous allons voir ensemble et explorer 3 principes fondamentaux qui distinguent ceux qui réussissent financièrement de toi qui stagnent depuis des années. L'objectif est que tu reprennes le contrôle de tes finances, que tu fasses augmenter ton argent intelligemment et que tu continues de développer dans ce chapitre une mentalité d'abondance.



LES 3 GRANDS PRINCIPES DES PERSONNES À SUCCÈS

1. Ils ne subissent pas l'argent, ils le contrôlent.

Les personnes qui réussissent financièrement ne laissent pas leurs dépenses dicter leur vie. Elles établissent des budgets clairs, définissent des objectifs financiers, et prennent des décisions réfléchies pour faire multiplier leur argent. Elles savent où va chaque centime et ne vivent pas au jour le jour en espérant que tout ira bien. Elles utilisent l'argent comme un outil, pas comme un fardeau. Tandis que les personnes en difficulté financière laissent souvent l'argent diriger leur vie : elles dépensent en fonction de ce qu'elles ressentent sur le moment, sans vision à long terme. Elles ont peur de regarder leurs comptes, elles subissent leurs dettes, elles attendent la fin du mois avec anxiété.

Exercice Pratico Pratique :

Prends 15 minutes pour regarder tes comptes bancaires en détail. Note combien d'argent tu gagnes et combien tu dépenses chaque mois. Puis, pose-toi cette question : Que puis-je faire dès maintenant pour mieux contrôler mon argent ?



LES 3 GRANDS PRINCIPES DES PERSONNES À SUCCÈS

2. Ils investissent en eux-mêmes et en leur éducation financière.

L'une des différences majeures entre ceux qui restent en difficulté et ceux qui progressent, c'est l'apprentissage. Les personnes à succès savent que l'ignorance coûte cher et que leurs connaissances sont leur plus grand actif. Elles investissent dans des formations, des livres, des accompagnements pour améliorer leurs finances et développer leur compétence financière. Elles comprennent que dépenser pour apprendre, ce n'est pas une perte, mais un investissement qui rapporte.

Exercice Pratico Pratique :

Choisis un livre, un podcast, une vidéo sur Youtube ou un cours sur la gestion financière et engage-toi à en tirer au moins une action concrète que tu appliqueras immédiatement.



LES 3 GRANDS PRINCIPES DES PERSONNES À SUCCÈS

3. Ils voient l'argent comme une opportunité et pas comme une limitation.

Les personnes qui réussissent se demandent toujours : "Comment puis-je créer plus d'opportunités ?"

Elles cherchent des solutions, elles développent des compétences, elles osent prendre des risques mesurés. Elles comprennent que l'argent est un levier, un outil, un moyen d'atteindre leurs objectifs et pas un frein. Elles ne pensent pas en termes de manque, mais en termes d'abondance.

Tandis que ceux qui sont en difficulté financière restent coincés dans une mentalité de manque :

> « Je n'ai pas assez d'argent pour investir »

> « Je ne peux pas changer ma situation »

Exercice Pratico Pratique :

Remplace ces pensées par une question constructive. Exemple : au lieu de dire "Je n'ai pas assez d'argent pour investir", demande-toi "Comment puis-je gagner plus d'argent pour investir ?"





Exercice d'auto-évaluation sur ces 3 principes.

Réponds à ces 2 questions pour un changement radical.

> "Sur une échelle de 1 à 10, où est-ce que je me situe dans ces 3 comportements de mentalité de pauvreté ?"

.....

.....

.....

.....

> "Quelles habitudes concrètes puis-je changer dès aujourd'hui ?"

.....

.....

.....

.....



Retrouver la valeur de l'argent en espèces

Ce petit chapitre n'était pas prévu mais tout en rédigeant ce guide, j'ai repensé aux nombreux échanges que j'ai eu avec vous en appel découverte, en accompagnement ou même en message privé sur les réseaux sociaux. J'ai remarqué que la quasi-totalité d'entre vous avez perdu la valeur de l'argent en espèce. Vous régler uniquement en carte bleue la majorité de vos achats. J'ai remarqué également, que beaucoup ont perdu cette valeur du Cash et le fait de régler par ce mode de paiement peut créer en vous une frustration car c'est du concret et non du virtuel. Le système a réussi à vous formater à percevoir l'argent de manière abstraite (chiffres sur un écran, dettes, peurs...), mais en tenant un billet physique dans vos mains, vous ressentirez une émotion et vous confronterez vos croyances limitantes directement.





Depuis que les paiements par carte, sans contact et maintenant les paiements via smartphone (Apple Pay, Google Pay...) se sont généralisés, l'argent est devenu "invisible". Résultat ? Les gens dépensent sans s'en rendre compte, car ils ne ressentent plus la même "douleur" que lorsqu'ils sortent des billets de leur portefeuille.

Tous ces échanges et mes recherches sur des études faites autour de ce sujet m'ont conforté dans l'idée de rajouter ce petit paragraphe qui vous aidera à reprogrammer vos mentalités en abondance.





Retrouver la valeur de l'argent en espèces

Pourquoi le paiement en carte bleue pousse à moins maîtriser son argent ?

> Tu Perds la connexion avec l'argent réel car quand tu paies en carte, il n'y a pas de transaction physique. C'est juste un "bip" et c'est payé. Du coup, ton cerveau ne réalise pas qu'il dépense. Avec le sans contact, ça va encore plus vite ! (Et c'est fait exprès 🙄).

Le COVID a eu bon dos sur le sans contact car au départ c'était pour éviter tout contact physique mais les enseignes on trouvés le bon filon pour vous inciter à toujours dépenser en carte bleue et toujours plus vite (Bip et c'est payé 😊)

> Moins de contrôle sur ses dépenses car avec du cash, tu vois ce qu'il te reste dans ton portefeuille, donc tu réajustes naturellement tes dépenses. Avec la carte, les gens oublient de vérifier leur solde et tombent dans le piège du "je verrai plus tard".



> Effet "argent illimité" et découverts facilités. La carte permet de dépenser même quand il ne reste presque plus rien sur le compte. De plus, les banques "autorisent" des découverts et proposent des crédits faciles à obtenir (le gros piège 😞). Résultat de tout ça ? beaucoup de gens vivent au-dessus de leurs moyens sans même s'en rendre compte.





Pourquoi payer en espèces va t'aider à mieux gérer ton argent ?

- > Effet psychologique fort : Dépenser un billet de 50 € est plus difficile que de taper son code.
- > Tu vois immédiatement ce qu'il te reste : Pas de surprise en fin de mois.
- > Tu dépenses moins naturellement : Plusieurs études montrent que les gens dépensent 20 à 30 % de moins en utilisant du cash au lieu de la carte bleue.

C'est pour ça que la méthode des enveloppes que je vais aborder avec toi tout à l'heure fonctionne aussi bien ! 😊 Je l'ai moi-même expérimenté et je l'expérimente encore aujourd'hui !!

Bon, maintenant passons aux **pratico pratique** de ce guide.

Je vais te proposer des exercices concrets afin que tu (re)deviennes ami avec le Cash :



Exercice 1 : Le pouvoir de l'argent - Quelles émotions ressens-tu ?

Sur cet exercice, l'objectif est de prendre conscience des émotions et des croyances cachées autour de l'argent.

1) Prends un billet de 50€ (ou plus mais pas moins) et regarde le pendant 30 secondes.

2) Réponds sans filtre aux questions suivantes :

•Que ressens-tu en tenant ce billet ? (Joie ? Peur ? Excitation ? Indifférence ? Culpabilité ?)

.....

•Quelle est la première pensée qui t'es venu en tête à propos de ce billet ?

.....

.....

•Si ce billet devait disparaître, comment te sentirais-tu ?

.....

.....

•Si tu devais l'échanger immédiatement contre quelque chose, qu'achèterais-tu ?

.....

.....

•En regardant ce billet, penses-tu plus facilement à l'économiser ou à le dépenser ?

.....

.....

- Si ce billet pouvait te parler, que te dirait-il sur ta relation avec l'argent ?

.....

.....

.....

L'argent est neutre mon ami mais c'est ta perception et tes croyances qui donnent à l'argent une signification émotionnelle.

Si tu ressens du stress, de la culpabilité ou de la peur en tenant ce billet, imagine ce que ça crée dans ta vie financière au quotidien!

Exercice 2 : Brûler, déchirer ou investir ?

Avec cet exercice, tu prendras conscience de la valeur de l'argent et du pouvoir que tu lui donne.

1) Une question choc :

Si je te demandais de brûler ou de déchirer ce billet, le ferais-tu et Pourquoi ?

Note ta réponse sans filtre :

.....
.....
.....
.....

2) Réponds ensuite à ces 3 questions :

- Pourquoi ce billet a-t-il autant de valeur à tes yeux ?

.....
.....
.....

- Que peux-tu faire avec 50 € aujourd'hui qui aurait un vrai impact positif sur ta vie ?

.....
.....
.....

- Imagine que ce billet est un investissement : comment pourrais-tu le multiplier au lieu de le dépenser ?

.....
.....
.....

Ce que tu dois retenir c'est que l'argent est un outil, et que la vraie question n'est pas "combien j'ai", mais "comment je l'utilise intelligemment". Tu peux voir ce billet comme une simple somme qui va disparaître ou comme une opportunité que tu vas exploiter pour changer ton avenir financier.

EXERCICE 3 :

"LE BUDGET CASH D'UNE SEMAINE"

L'objectif en faisant ce nouvel exercice est de maintenant tester l'impact du paiement en espèces sur la maîtrise de tes dépenses.

Pour faire cet exercice, il te faudra : Des enveloppes + de l'espèce.

♦ Comment faire ?

1) Prévoit ton budget pour une semaine en retirant l'argent nécessaire en liquide. Par exemple pour une semaine tu auras besoin

- Nourriture > 60 €
- Essence > 50 €
- Pharmacie > 20 €

2) Tu dois placer chaque catégorie dans une enveloppe distincte. Tu peux prendre des enveloppes simples que tu as déjà chez toi et tu écris sur chaque enveloppe la catégorie. Ensuite, tu mets la somme prévue dans chaque enveloppe (Ex : dans l'enveloppe Nourriture tu mets tes 60€ de prévu, dans l'enveloppe essence tu mets tes 50€ de prévu, dans ton enveloppe Pharmacie tu mets les 20€ etc...) qui te serviront pour tes dépenses de la semaine. L'idéal est que tu fasses un budget pour le mois puis tu divises la somme mensuelle en 4 qui te donnera la somme pour chaque semaine.





C'est ce qu'on appelle la méthode des enveloppes budgétaires.

Tu connais ? C'est la méthode qui m'a aidé dans mon rapport à l'argent. Avec cette méthode, j'ai appris à connaître la valeur du cash et je l'ai adopté comme mon mode de paiement du quotidien.

3) La Règle d'or de cette méthode, c'est qu'une fois une enveloppe est vide, tu ne peux plus rien dépenser dans cette catégorie jusqu'à la semaine suivante.

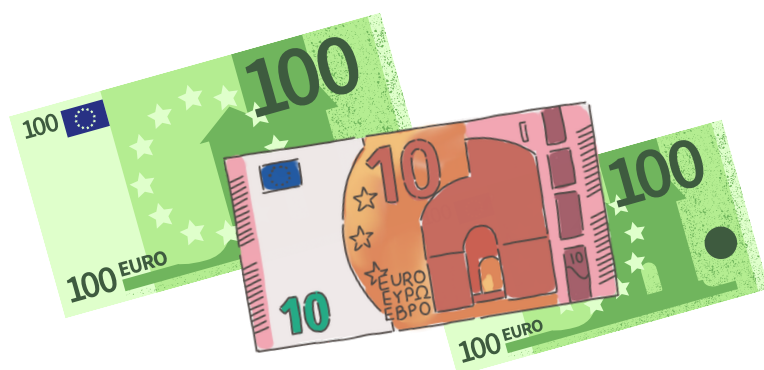
4) À la fin de la semaine, tu vas observer si :

- Tu as dépensé moins que d'habitude ?*
- Tu as ressenti plus de contrôle sur ton argent ?*
- Tu as fait plus attention à tes priorités ?*

Avec cette méthode des enveloppes, sur une semaine, tu te rendras déjà compte que tu dépenses moins quand tu vois l'argent physiquement diminuer, et tu prendras conscience de tes habitudes inconscientes de surconsommation avec la carte.



Je te préviens déjà 😊, tu seras beaucoup frustré au début mais l'exercice se fait sur le long terme. Certaines personnes n'arrivent pas à adopter cette méthode dans leur quotidien donc optent pour les enveloppes budgétaires virtuels surtout pour ceux qui ne peuvent pas payer leur carburant en espèce. Avec cette méthode, tu peux faire les deux, une partie des enveloppes en cash et une partie en virtuel mais bien évidemment, je te conseillerais d'opter pour la méthode en cash, car ne l'oublie pas, nous sommes dans un processus de reprogrammation de ton mindset. L'idée est que tu te familiarises de nouveau avec le cash.



La révélation attendue derrière ces 3 exercices est que :

- La majorité des gens hésiteront plus à dépenser quand l'argent est physique.
- Beaucoup vont même vouloir le garder précieusement, car il devient plus "réel".
- Cela prouve que l'argent en espèce a un poids émotionnel que la carte n'a pas.



Pourquoi ces exercices sont puissants pour reprogrammer ton esprit de pauvreté en esprit d'abondance et l'impact de ces exercices sur ta mentalité :

- > Ils créent chez toi une prise de conscience immédiate sur la relation émotionnelle avec l'argent.***
- > Tu comprendras pourquoi l'argent "virtuel" t'échappe plus vite.***
- > Tu changeras ta perception de l'argent : d'un simple moyen de consommation à un outil de croissance.***
- > Tu reprendras le contrôle de ton argent en le rendant tangible et visible.***
- > Tu réaliseras que tu dépenses plus avec la carte sans même s'en rendre compte.***
- > Ces exercices te poussent à l'action : Tu verras dorénavant l'argent comme un levier et non une contrainte.***



Comment se reprogrammer à penser différemment dans un système qui nous pousse à nous endetter ?

Le système économique nous pousse à la consommation et à l'endettement mais nous avons toujours le choix de ne pas y adhérer. Cela demande une prise de conscience, des actions stratégiques et un engagement envers une nouvelle manière de penser

Prendre conscience du conditionnement social

Nous vivons dans une société qui normalise l'endettement : crédits à la consommation, paiements en plusieurs fois, publicités qui encouragent à acheter immédiatement plutôt que d'épargner. La première étape est de remettre en question ces messages et de comprendre qu'ils ne sont pas forcément dans notre intérêt. Tu sais, depuis que j'ai reprogrammer ma façon de penser, je vois les publicités comme mon ennemi qui cherche à m'appauvrir. Je ne les vois plus comme un ami qui veut ma liberté financière. Aujourd'hui, si j'ai besoin d'acheter quelque chose, je n'ai pas besoin de publicité pour ça, je sais où aller, je prends mes affaires, je règle (en cash bien sûr 😊) et je rentre chez moi et puis c'est tout !!



Tu dois te dire que le principe même d'une entreprise est de tout mettre en œuvre pour prendre ton argent, parfois sans que tu le saches et le plus souvent sans besoin particulier. Ils vont pratiquer ce que l'on appelle le marketing et parfois ils vont utiliser la neuroscience pour créer en toi des envies, des émotions etc... toujours dans le but de te faire dépenser chez eux.

Si tu devais noter toutes les fois où tu as été encouragé à t'endetter (publicité, offre bancaire, discours autour de toi), la liste serait longue. Réfléchis plutôt, à qui profite réellement de cette incitation (banques, entreprises, etc.).



ADOpte UNE NOUVELLE IDENTITÉ FINANCIÈRE



Les personnes financièrement libres se voient différemment : elles ne se définissent pas par leurs dettes, mais par leur capacité à générer et gérer de l'argent intelligemment.

CHANGER TON RAPPORT À LA GRATIFICATION IMMÉDIATE

Le système nous pousse à tout obtenir rapidement (achats en un clic, crédits instantanés, paiement en 3 fois, 4 fois, 10 fois sans frais). Or, la vraie richesse vient de la patience et de l'investissement dans le long terme. Prends parfois, ce temps de noter la différence entre ce que tu voulais acheter sur le moment et ce que tu trouves réellement nécessaire après réflexion.

ÉDUQUE TON CERVEAU AUX ALTERNATIVES

Plutôt que de voir le crédit comme la seule option, entraîne-toi à penser en termes de solutions alternatives : épargne de précaution, création de revenus passifs, autofinancement. Commence par prendre une dépense future que tu comptais financer avec un crédit (achat véhicule, thermomix, travaux...) et élabore un plan pour l'acheter ou le réaliser cash dans 6 mois ou 1 an.





Voici un petit Challenge « **Anti-Système** » : Car on refuse d'être formaté de nouveau et nous reprenons le contrôle et la maîtrise de nos finances

- Pendant une semaine, note chaque incitation à dépenser que tu rencontres (publicité, promotion, "super offre").
- Analyse pourquoi c'est une arnaque marketing et ce que tu peux faire à la place.

L'objectif de ce petit challenge est de développer une prise de conscience pour ne plus tomber dans les pièges.



Exercice pour Identifier tes mauvaises habitudes

- A partir des exemples que je t'ai partagé, écris 3 comportements de mentalité de pauvreté que tu fais sans t'en rendre compte.
- Maintenant, trouve une action concrète pour les inverser cette semaine. Exemple : Si tu vois l'argent comme un problème, dorénavant tu vas voir l'argent comme un outils qui va t'aider à réunir ton apport pour acheter ton premier bien immobilier. Ce bien immobilier que tu mettras en location rbnb ou en location longue durée qui te générera des revenus passifs tous les mois. Tu comprends où je veux t'emmener mon ami ? 😊 Et donc ces revenus passifs seront une 2^{ème} source de revenu pour toi. Avec mon exemple, tu vois qu'au final l'argent n'est pas un problème 😊



Maintenant que nous arrivons à la fin de ce chapitre, soit prêt à transformer ta mentalité financière dès aujourd'hui !!

- > L'argent ne doit plus être un sujet de stress pour toi, mais un outil que tu apprends à maîtriser.
- > Chaque petit changement que tu fais aujourd'hui aura un impact énorme sur ton avenir financier.
- > Commence dès maintenant, en appliquant les trois principes des personnes à succès que je t'ai partagé en début de chapitre en prenant des décisions alignées avec la richesse et l'abondance.

Tu es aux commandes de ta réussite financière.

À toi de jouer mon ami !!



Passer à l'action pour transformer ta situation financière

> Les premières actions qui ont changés ma vie:

- 1 J'ai fait un dossier de surendettement pour repartir à zéro.
- 2 J'ai adopté des méthodes budgétaires simples pour mieux gérer mon argent.
- 3 J'ai appris à acheter par besoin et non par envie.
- 4 J'ai commencé à épargner, même une petite somme.
- 5 J'ai investi dans la formation, sans avoir peur du prix, mais en regardant la valeur.
- 6 J'ai appliqué les principes bibliques pour gérer mes finances avec sagesse.



Exercice : Tes premières actions concrètes à faire dès aujourd'hui

- Identifie trois dépenses inutiles à éliminer dès aujourd'hui.
- Définis un objectif d'épargne réaliste pour les 6 prochains mois.
- Note une formation ou un livre à acheter pour approfondir ta transformation.



Exercice : Ecrire tes engagements:

3 croyances que je laisse derrière moi

3 nouvelles croyances que je choisis d'adopter

1 action concrète que je vais mettre en place dès demain



> Exercice : Repense ta consommation

L'objectif ici est de ne plus subir la société de consommation

Avant tout achat, pose-toi ces 3 questions :

> Est-ce un besoin ou une envie ?

> Si je ne peux pas l'acheter deux fois, est-ce que je peux vraiment me le permettre ?

> Cet achat m'enrichit-il ou m'appauvrit-il ?

> Exercice : Budget minimaliste

L'objectif est de dépenser intelligemment

Liste les 5 dépenses inutiles de ton mois dernier.

N'hésite pas à imprimer ton dernier relevé bancaire pour faire cet exercice.

Réduis-les ou élimine-les et réinvestis cet argent.



TON AVENIR FINANCIER COMMENCE MAINTENANT

C'est maintenant à toi d'agir

Si j'ai pu briser la mentalité de pauvreté et transformer ma vie, tu le peux aussi. Mais tout commence **par une décision.**

L'abondance commence **par un choix** : celui de voir l'argent comme un outil, non comme une source de stress. Ce e-book est une première étape, mais c'est à toi de passer à l'action. Et toi, es-tu prêt à transformer ta relation avec l'argent ?



TU ES ARRIVÉE JUSQU'ICI, ET ÇA, C'EST DÉJÀ UNE VICTOIRE.

Mais ne t'arrête pas à la lecture.


*Le vrai changement commence dans les décisions
que tu prends dès maintenant.*

*Chaque pensée que tu déconstruis, chaque dépense que
tu remets en question, chaque choix que tu reprends en
main, c'est un pas de plus vers la liberté.*

Ce n'est pas ton budget le problème.

C'est ta routine, Tes automatismes, Ta mentalité.

Et maintenant, tu as les clés pour les rééduquer.

→  *Viens partager ton déclic avec moi sur les
réseaux sociaux*



- 👉 As-tu chaque mois un découvert bancaire qui te stresse ?
- 👉 Cumules-tu plusieurs crédits et tu n'en vois pas le bout ?
- 👉 As-tu du mal à épargner et tu aimerais avoir un vrai plan pour t'en sortir ?

Si ces situations te parlent, c'est qu'il est temps d'agir !

💡 Tu peux rejoindre mon programme RESET sur 3 mois d'accompagnement intensif ou réserver un coaching personnalisé. Parce que ta transformation commence ici !!!

✉ Contacte-moi ici : contact@regle.tescomptes.com

📷 Instagram : @regle.tescomptes

🎵 Tik Tok : @regle.tes.comptes

Tu as le pouvoir de changer ta vie financière.

Commence aujourd'hui !

