

3 habitudes financières simples pour reprendre le contrôle

🌟 Redonner vie à ton terrain financier,
même si tu repars de zéro.

🌱 Avant de commencer (ancrage doux)

L'argent n'est pas un problème à résoudre.

C'est une **relation à apprivoiser**.

Comme dans un jardin, ce que tu observes, nourris et entretiens... **pousse** 🌱

🌱 1. Observer sans juger (reprendre conscience)

🎯 **Objectif** : Revenir dans la réalité de tes finances, sans pression ni culpabilité.

✓ À FAIRE :

☐

Je regarde mon compte 1 fois (sans éviter)

☐

Je note mes dépenses principales

☐

J'observe sans me critiquer

👉 **Ce que j'ai remarqué :**

💡 Observer, c'est déjà reprendre du pouvoir.

🌱 2. Choisir en conscience (reprendre le contrôle)

🎯 **Objectif** : Passer du mode automatique au mode choisi.

✓ À FAIRE :

☐

Avant un achat, je me pose 1 question :

👉 "Est-ce que ça nourrit ma vie ou juste une impulsion ?"

☐

Je choisis 1 dépense à ajuster cette semaine

👉 **Mon choix conscient :**

💡 C'est ici que ton **jeu des questions** devient puissant. Chaque question te rapproche d'une réponse alignée.

🌱 3. Planter une graine (reprendre la direction)

🎯 **Objectif** : Créer un mouvement vers plus de liberté (même petit).

✓ À FAIRE :

☐ Je choisis 1 action pour améliorer ma situation financière

Exemples :

- Mettre 5€ de côté
- Noter une idée de revenu
- Lire/écouter un contenu sur l'argent
- Commencer à réfléchir à un produit digital

👉 **Ma graine de la semaine :**

💡 *Une graine suffit pour transformer un terrain.*

🌱 **Mon rituel hebdo** (5 min)

- ☐ Je prends 5 min seule
- ☐ Je me pose une question financière
- ☐ J'écoute la réponse

👉 **Ma question du moment :**

👉 **Ma réponse :**

🌟 **À retenir**

*Tu n'as pas besoin de tout changer.
Tu as juste besoin de **revenir à toi**, régulièrement.*

