



*Justine lamboley*

## ✦ Activer l'énergie d'abondance en 2026

### Libérer, réaligner et manifester

Et si l'abondance n'était pas une question de stratégie...  
mais une question d'énergie intérieure ? Beaucoup de personnes  
cherchent des stratégies pour attirer plus d'argent.

Mais si l'énergie intérieure n'est pas alignée, la manifestation reste  
bloquée.

On peut apprendre des techniques. On peut travailler plus. On peut  
visualiser.

Mais si ton système nerveux associe encore l'argent au danger, au  
jugement ou au manque, ton énergie va inconsciemment repousser ce  
que tu veux attirer. Si ta vibration n'est pas en adéquation avec ce que tu  
as envie de vivre, la loi d'attraction ne fonctionnera pas. Et si tes pensées,  
actions et ta vie ne reflètent pas ce que tu declares vouloir alors la  
manifestation a du mal à se mettre en place

Dans cet atelier, nous allons travailler là où la transformation commence  
vraiment : l'énergie intérieure.

Aujourd'hui j'ai envie de vous parler d'abondance...  
mais pas comme un concept marketing ou un concept spirituel  
abstrait.



*Justine lamboley*

**J'ai envie de vous parler d'abondance comme quelque chose que j'ai vécu dans mon corps, dans ma vie... dans mes réussites mais aussi dans mes non-manifestations.**

**On est dans une époque de changements.**

- **incertitude économique**
- **incertitude personnelle**
- **incertitude intérieure**

**Et quand il y a de l'incertitude...**

**👉 notre vibration peut basculer.**

**On peut passer de :**

✨ **expansion**  
✨ **ouverture**  
✨ **confiance**

**à :**

⚡ **survie**  
⚡ **doute**  
⚡ **contraction.**

**Et dans ces moments-là, même si on a travaillé sur soi, même si on est spirituelle, même si on est entrepreneure... on peut quitter l'état d'abondance.**



*Justine lamboley*

## Conseils bibliographiques ou programmes

### **T. Harv Eker : *Secrets of the Millionaire Mind***

(Harv Eker explique que nous avons tous un “money blueprint”, une sorte de plan intérieur par rapport à l’argent. Pour lui, ce plan se construit surtout à partir de l’enfance : ce qu’on a vu, entendu, ressenti à propos de l’argent, de la réussite, du pouvoir, de la sécurité. “les expériences de l’enfance, de la famille et les attitudes mentales intérieures façonnent notre vision de l’argent”, et Eker structure la seconde partie du livre autour de 17 “wealth files”, c’est-à-dire 17 différences de mentalité entre les riches et les autres.)

### **Tony Robbins : l’état intérieur dirige les décisions**

Tony Robbins apporte quelque chose de complémentaire.

Là où Eker parle beaucoup de programmation, Robbins parle énormément de state, d’état intérieur.

=> Il parle de cet état émotionnel en permanence et dans son séminaire *unleash the power within*, on danse toute la journée chaque fois 10-15 min pour retrouver ce haut état de bonheur, de joie, d’énergie, d’action ... et on fait des exercices de décider de rester dans cet état supérieur parce que ... et on liste, je prends des meilleures décisions, je suis une bénédiction pour les autres etc...

### **Regan Hiller : la fréquence, l’expansion et l’identité vibratoire**



*Justine lamboley*

Chez Regan Hillyer, ce qui revient beaucoup, c'est l'idée que l'abondance n'est pas seulement une question de technique, mais de fréquence. Pour elle notre inconscient a un script qui est comme un software un peu comme sur l'Iphone et ca nous propose de l'updater ... souvent on repousse on repousse mais si on veut utiliser les applications en fait y a un moment faut updater le software sur le telephone ou l'ordinateur central. Et elle parle surtout deja de vibrer cette abondance parce que on a changé le script de fond qu'on avait

Tu n'attires pas le succès simplement en y pensant, tu l'attires en devenant la version de toi qui est déjà en résonance avec cette réalité qu'on retrouve aussi chez Araya Lorenz ou la bible ;-)

Donc si je traduis Regan Hillyer dans un langage très simple :

La question n'est pas seulement "qu'est-ce que tu veux?"

La vraie question est : "dans quelle fréquence vis-tu pendant que tu dis le vouloir?"

**Ken Honda : Happy Money, Arigato In, Arigato Out**

Ken Honda, lui, apporte quelque chose de beaucoup plus doux, plus relationnel, presque plus poétique avec l'argent.

Son approche, popularisée autour de *Happy Money*, vient beaucoup de son mentor Wahei Takeda. Le cœur de son message est très simple : remercie l'argent quand il entre et remercie-le quand il sort — "Arigato in, Arigato out." Cette idée est reprise dans plusieurs de ses contenus et interviews : il s'agit de transformer l'expérience émotionnelle de l'argent, en passant de la tension à la gratitude.



*Justine lamboley*

**Le mot clé ici, c'est Arigato : merci.**

**Ken Honda propose donc de pacifier la relation à l'argent par la gratitude.**

**Arigato In : merci à l'argent qui entre.**

**Même si ce n'est pas énorme.**

**Même si ce n'est pas "encore assez".**

**Tu reconnais la circulation.**

**Arigato Out : merci à l'argent qui sort.**

**Parce qu'il va payer quelque chose.**

**Parce qu'il sert.**

**Parce qu'il circule.**

**Parce qu'il revient dans un flux plus grand que ce que tu contrôles.**

**Araya Lorenz : Higher Self (moi supérieur), guidance intérieure et "soul magnet" magnet de l'âme**

**Araya Lorenz, se présente comme celle qui crée des communautés de higher self, moi supérieur ou on vit avec l'intuition et la certitude de l'âme en fait. Cette idée de passer par un espace méditatif, de se relier au Higher Self, de créer un visuel clair, un symbole, parfois une couleur, une ambiance énergétique, pour rendre le désir plus vivant et plus cohérent à l'intérieur. Elle parle aussi sans cesse de vibration, de faire attention à vibrer haut ! et pour elle la baisse de vibration la pire celle que j'ai retenue c'est les commérages, se trouver avec des gens et parler en mal ça renforce le trait de la personne dont on parle car on empuissance en fait le trait négatif de la personne même si elle n'est pas là et en plus on**



*Justine lamboley*

décroit sa propre vibration au lieu de parler des gratitudes que l'on a dans la vie. Perso je me sens de plus en plus mal lorsque je me trouve dans une situation où on parle mal de quelqu'un donc ses recommandations

1/ changer de sujet

2/ dire qu'on ne veut pas parler de ça et changer de sujet

3/ quitter la relation ou la scène si la personne comprend pas (l'exemple de son frère)

Pour elle y a **PENSER - ACTION - VIBRATION**

Et donc, ma synthèse personnelle, c'est celle-ci :

L'abondance ne se manifeste pas seulement parce qu'on la veut. Elle se manifeste plus facilement quand quatre choses commencent à s'aligner :

- ce que je crois profondément
- l'état intérieur dans lequel je vis
- la fréquence que j'émet
- et la qualité de mon alignement avec mon âme, ma vision et ma capacité à recevoir.

C'est pour ça qu'à certains moments de ma vie j'ai manifesté très vite.

Et c'est aussi pour ça qu'à d'autres moments, malgré le désir, malgré le travail, malgré l'intuition... ça ne venait pas. Ce n'était pas forcément que



*Justine lamboley*

“ce n’était pas pour moi”.

C’était parfois simplement que tout n’était pas encore aligné.

Et surtout Le système nerveux et l’abondance

Il faut comprendre quelque chose de très important. L’abondance demande souvent une expansion. Et pour le système nerveux... l’expansion peut être perçue comme un danger.

Plus d’argent

plus de visibilité

plus d’impact

plus de responsabilité.

Donc si on n’apprend pas à se sentir en sécurité dans l’expansion... on peut inconsciemment revenir vers quelque chose de plus petit mais plus familier.

Même si ce n’est pas ce qu’on veut consciemment. C’est un peu comme des relations néfastes dont on en sort pas car le système nerveux a l’habitude de la violence ou de certaines choses et il a plus peur de l’inconnu que de l’horreur qui se répète et le sécurise.

## > IDENTIFIER LES BLOCAGES

👉 Quelle est ma plus grande peur liée à l’abondance ?



*Justine lamboley*

**Est-ce la peur de manquer ?**

**La peur d'être jugée ?**

**La peur de réussir ?**

**La peur de devenir visible ?**

**La peur de changer de vie ?**

**Très souvent... ce qui bloque n'est pas extérieur. C'est une partie intérieure qui dit : "Ce n'est pas totalement sûr." Et tant que cette partie n'est pas reconnue... elle continue d'influencer nos décisions. Prenez une minute pour écrire.**

## **> RENCONTRE AVEC L'ENFANT INTÉRIEUR**

**Comment se sent-elle/il par rapport à l'argent ?**

**À la sécurité ? À la réussite ? Est-ce qu'elle a peur ? Est-ce qu'elle se sent illégitime ?**

## **ACTIONS À METTRE EN PLACE POUR LIBÉRER L'ABONDANCE**

**Première action : la gratitude consciente**

**Une chose très simple que je fais depuis des années... c'est commencer la journée par remercier. Pas seulement pour les grandes choses.**

**Pour :**



*Justine lamboley*

- un client
- un message
- une opportunité
- même une facture payée.

Parce que la gratitude change l'état intérieur. Elle fait passer du manque à la reconnaissance.

Et énergétiquement... c'est énorme. Quand on est reconnaissant, on devient plus ouvert.

---

**Deuxième action : visualiser sa réalité future**

Le soir, avant de dormir... je prends souvent quelques minutes pour visualiser. Pas comme un exercice mental. Mais comme une expérience émotionnelle. Je ressens la vie que je veux créer.

**Je vois :**

- l'endroit où je vis
- les personnes que j'accompagne
- les projets
- la liberté.

Et petit à petit... le cerveau et le corps commencent à considérer cette réalité comme possible. C'est comme si on entraînait notre identité.

---

**Troisième action : transformer sa relation à l'argent**



*Justine lamboley*

Un autre exercice très puissant vient de l'approche du "Happy Money". Dire merci à l'argent quand il entre. Dire merci à l'argent quand il sort.

Ça peut sembler simple. Mais ça transforme profondément la vibration.

Quand je paie quelque chose... au lieu de penser : "Encore une dépense..." je peux me dire : "Cet argent circule." "Il soutient quelqu'un." "Il reviendra." C'est une manière de sortir de la peur. Et de revenir dans la confiance.

---

**Quatrième action : agir comme la version future de soi**

Si vous étiez déjà alignée avec l'abondance... qu'est-ce que vous feriez différemment ?

Peut-être :

- oser dire non
- oser proposer une offre
- oser investir en vous
- oser vous montrer.

Souvent la manifestation demande des actions courageuses. Pas parfaites. Mais cohérentes.

---

**Cinquième action : nettoyer les environnements de manque**

L'identité est influencée par l'environnement. Si vous passez votre temps avec :



*Justine lamboley*

- des personnes qui critiquent
- des discours pessimistes
- des contenus qui vous font douter vous nourrissez une vibration de contraction.

Mais si vous choisissez :

- des lectures inspirantes
- des échanges qui élèvent
- des espaces où vous vous sentez capable vous nourrissez une vibration d'expansion.

---

## ✨ ACTIVATION FINALE

Prenez votre carnet. Écrivez une intention. Pas une intention mentale.

Une décision.

“J’autorise...”

“Je choisis...”

“Je m’ouvre à...”

Puis posez une main sur votre cœur. Et dites intérieurement : 👉  
J’autorise l’abondance à circuler librement dans ma vie. Respirez.

+

Dernière activation :



*Justine lamboley*

**Moi PRENOM je mérite de vivre dans l'abondance.**

**Toi PRENOM mérites de vivre dans l'abondance**

**Il/Elle, PRENOM mérite de vivre dans l'abondance**

**=> A répéter chaque jour pendant plusieurs semaines.**