

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE FINIR

LAURENCE ARPI

LE MOIS À DÉCOUVERT !

Préface d'OLIVIER SEBAN, l'auteur du best-seller *Tout le monde mérite d'être riche*



21 jours

★
pour améliorer ma relation
à l'argent et vivre
l'abondance

● Éditions
EYROLLES

Que vous ayez une phobie des factures ou que vous soyez souvent dans le rouge, allergique aux chiffres, très dépensier ou au contraire accumulateur au point de ne jamais vous offrir le moindre petit plaisir, votre relation à l'argent n'est pas au top, vous devez bien l'avouer.

Transformez votre réalité financière et naviguez vers l'abondance !

Pour sortir de l'ambivalence « je t'aime, je te hais » vis-à-vis de l'argent, suivez les conseils de Laurence et mettez en pratique ses exercices quotidiens pour réussir à gérer votre budget aisément et augmenter vos revenus ! Étape après étape, l'argent source de soucis et de stress deviendra pour vous une réjouissance et un levier de croissance et d'épanouissement inépuisable.

- Des **questionnaires** pour faire le point.
- Des **outils** pour jouer au jeu de l'abondance.
- Des objectifs pour **viser loin et longtemps**.

« Lisez ce livre jusqu'au bout et je vous promets que vous ne vous poserez plus aucune question sur vous-même, votre argent, votre sécurité et votre avenir. »

Olivier Seban, auteur du best-seller *Tout le monde mérite d'être riche*



Laurence Arpi est accélératrice d'évolution et de prospérité. Mentor de vie et de business, elle allie développement personnel et professionnel pour aider chacun à créer la vie de ses rêves. Coach certifiée ICPF et PSI, elle est l'auteure de *Mon corps a des choses à me dire* et *Vivre pour de vrai*, parus chez le même éditeur.

**J'ARRÊTE DE FINIR LE MOIS
À DÉCOUVERT !**

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet
de Coquereau

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les kilos yoyo avec l'EFT !, Carine Barco

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être parfaite, Cindy Ghys

J'arrête de vivre à Paris !, Muriel Ighmouracène

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de surconsommer !, Marie Lefèvre et Herveleine Verbeken

J'arrête d'être hyperconnectée !, Catherine Lejealle

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Naves

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi

J'arrête de renoncer à mes rêves !, Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel

J'arrête de ramollir !, Barbara Meyer

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguère

J'arrête de subir mon passé !, Céline Tadiotto

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57287-2

Laurence Arpi

J'ARRÊTE DE FINIR LE MOIS À DÉCOUVERT !

21 jours pour améliorer
ma relation à l'argent
et vivre l'abondance

● Éditions
EYROLLES

*À mes parents, Jean-Michel et Nadette,
qui m'ont soutenue en toutes circonstances*

*À mes enfants, Bao, Efflam et Anaïs,
qui me donnent chaque jour le courage d'aller plus loin*

Merci à...

*Toute l'équipe qui m'a soutenue dans l'édition de ce livre et
particulièrement Mme Joanne Mirailles,*

M. Olivier Seban pour la qualité et la puissance de sa préface.

*Nacéra, Gilles, Yanelle, Valérie, Jean-Christophe, François, Pascale,
Angélique, Rémy, Patrick, Dimitri, Lionel... : l'équipe de Laurence
Arpi Formations Entreprise qui a décidé d'avancer ensemble dans
l'incroyable aventure de la véritable prospérité.*

*Toute la communauté des membres de mes programmes de
coaching et lecteurs, dont la confiance au jour le jour m'inspire et
me pousse à toujours apprendre et progresser sur mon chemin de
mentor de l'abondance.*

« *La lumière de l'abondance est en toi.* »

**Marcelle Della Faille, coach et auteure
de livres de développement personnel**

Sommaire

Préface d'Olivier Seban	1
Introduction	9
Jour 1 Mes 3 étapes avant de commencer	13

PARTIE 1

J'harmonise mon type financier	21
---	-----------

Jour 2 Je comprends l'histoire de mon type financier	23
---	----

Jour 3 Je transforme mes limites grâce aux affirmations financières libératrices	29
--	----

Jour 4 Je mets en pratique l'harmonisation des types financiers	39
---	----

Jour 5 Je maîtrise l'identification des profils financiers	47
---	----

Jour 6 Je vois plus grand avec la création de mon « conseil financier intérieur »	55
---	----

Partie 2

J'assainis mes finances	61
--	-----------

Jour 7 Je comprends pourquoi et comment clarifier mes finances	63
--	----

Jour 8 Je transforme le montant de mes revenus grâce au suivi des rentrées	71
--	----

Jour 9 Je mets en pratique mon tableau magique de remboursement des dettes !	79
--	----

Jour 10 Je maîtrise les dépenses conscientes	87
---	----

Jour 11 Je vois plus grand en pratiquant le système des six jarres	95
--	----

PARTIE 3

J'accueille l'argent à bras ouverts 103

Jour 12 Je comprends comment sortir de « l'ère du manque »	105
Jour 13 Je transforme mes croyances financières limitantes	113
Jour 14 Je mets en pratique : l'estime de l'argent.	121
Jour 15 Je maîtrise le mode de vie « abondance »	127
Jour 16 Je vois plus grand : le « pourquoi ultime » de l'argent	133

Partie 4

Je cultive la liberté 141

Jour 17 Je comprends comment m'extraire d'un contexte antiréussite	143
Jour 18 Je transforme les comportements financiers inadaptés	151
Jour 19 Je mets en pratique des limites claires pour des relations valorisantes	159
Jour 20 Je maîtrise l'interaction entre argent, couple et sexualité.	167
Jour 21 Je vois plus grand avec mon « projet d'abondance » à 12 mois	175

Conclusion	183
Annexes	185
Bibliographie	193

Préface d'Olivier Seban

TOUT LE MONDE MÉRITE D'ÊTRE RICHE, SURTOUT VOUS !

Tout le monde mérite d'être riche ! Même si cela pourrait être le titre d'un livre (trop tard, je l'ai déjà écrit il y a déjà quelques années !), c'est aussi une phrase qui fait à la fois sourire et qui interpelle. Car tout le monde a envie d'être riche, ou tout le monde veut être libre et ne pas être obligé de se lever tous les matins pour vendre son temps à un patron, ou à des clients, qui ne vous en donneront pas assez pour le temps que vous leur consacrez.

Pour moi, la vraie richesse c'est la liberté de faire ce que je veux de ma vie, sans demander la permission à quelqu'un d'autre (un patron). Mais cette liberté a un coût. Celui de nos besoins primaires : se loger (sécurité) et se nourrir (survie). Et tant que vous n'aurez pas de quoi les payer, vous serez obligé de travailler pour les satisfaire.

Heureusement il y a une solution à tous les problèmes. Elle se résume à 2 choses : 1. (re)prendre le contrôle de son argent, 2. apprendre à l'utiliser pour qu'il vous permette de mieux vivre.

Objectifs du livre

Quel que soit votre âge ou votre situation, le premier objectif de ce livre est de vous permettre de décider de votre avenir, donc de votre vie, en vous aidant à mieux utiliser votre argent. Vous découvrirez qu'en appliquant des règles simples vous pourrez (re)prendre le contrôle de votre argent pour vous enrichir et moins subir les contraintes du quotidien.

Le second objectif est de vous convaincre de l'intérêt d'acquiescer une éducation financière adaptée à une société fondée sur

l'économie, tout en vous montrant que votre argent peut vous apporter beaucoup plus que vous ne pourriez le penser.

Dès que vous aurez pris conscience de ce que votre argent peut vous apporter, la motivation s'installera et s'entretiendra d'elle-même à la vue de ce que vous accomplirez. Car contrairement à ce que beaucoup pensent, pour vous enrichir vous n'aurez pas besoin de gagner au loto (40 % des Français selon un sondage effectué par Le Figaro), vous devez seulement avoir la volonté de changer les choses.

Les conseils de ce livre sont aussi simples qu'efficaces. Ils relèvent du bon sens. Appliquez-les et vous améliorerez votre situation financière et votre vie.

Ce n'est pas seulement une histoire d'argent, c'est l'histoire de votre vie

Ce livre vous aidera à (r)établir une relation positive avec votre argent. Il y sera question des enjeux psychologiques, émotionnels et économiques liés à son utilisation. Car même si avoir un compte en banque à six ou sept chiffres suffit pour être riche c'est loin d'être suffisant pour être heureux. Ainsi il est inutile d'aborder l'aspect technique de la gestion de votre argent sans une réflexion sincère et personnelle sur les relations que vous entretenez avec votre argent.

Notre comportement vis-à-vis de notre argent dépend pour beaucoup de notre entourage et de l'éducation reçue de nos parents et ce qu'ils vous ont mis dans la tête. S'ils n'ont jamais cessé de vous répéter « trouve-toi un bon travail et attend la retraite », vous avez plus de chances de vous retrouver dépendant du système que nos chers dirigeants (incompétents) ont mis en place.

Si le message était « ne compte que sur toi-même pour ton avenir parce que les autres ne feront pas grand-chose pour toi », vous aurez développé des comportements adaptés à vos croyances

et adopté une gestion de votre argent en adéquation avec vos besoins et vos objectifs.

Les émotions que procure l'argent, comme la peur ou la frustration, ont aussi leur importance. Elles déterminent la façon dont vous serez capables d'utiliser votre argent. Plus elles seront présentes, plus il vous sera difficile d'adopter des comportements rationnels au moment où vous devrez agir. Ainsi, plus vous aurez de mal à gagner votre argent, plus vous aurez peur de l'investir pour votre avenir et plus vous vous cantonnerez à une gestion quotidienne plus rassurante de par son côté routinier, mais incapable de créer la moindre richesse.

De même, la frustration de ne pas pouvoir vous offrir tout ce qui vous fait envie peut vous pousser à privilégier le plaisir à court terme en dépensant l'argent que vous n'avez pas (découvert ou crédit à la consommation) au détriment de votre sécurité. Dans les deux cas, ces comportements se révéleront des freins puissants à votre développement et auront des répercussions sur votre vie.

Quelques réalités

Il y a plusieurs réalités que vous devez prendre en compte et auxquelles vous ne pouvez échapper.

1^{re} réalité : gagner plus d'argent ne garantira jamais que vous pourrez vous enrichir

Le mythe le plus répandu à propos des finances personnelles consiste à croire que votre enrichissement est limité par le montant de nos revenus.

Au premier abord il est difficile de contredire cette affirmation. Pourtant je pense sincèrement que la plupart des personnes qui déclarent que leur incapacité à prospérer est uniquement liée au fait qu'elles ne gagnent pas assez, font fausse route. Dans la plupart des cas, c'est un problème de comportement vis-à-vis de leur argent.

J'entends déjà les objections de certains : « Vous ne pouvez pas dire cela. Je paye mes factures et je sais ce qu'il me reste en fin de mois. » C'est possible. Mais comprenez que je ne suis pas en train de vous dire que vous ne faites pas face à un défi, et il est évident que moins vous gagnez, plus vous aurez d'efforts à fournir. Mais je suis prêt à parier que si nous jetons un coup d'œil aux rapports que vous entretenez avec votre argent, nous trouverons que le problème ne provient pas uniquement de la taille de vos revenus mais de la façon dont vous gérez et surtout dont vous dépensez votre argent.

Faites ce calcul : une personne qui gagne 1 500 € par mois verra passer entre ses mains pas moins de 720 000,00 € sur une vie de travail. Prenons maintenant un couple (je sais il y a beaucoup de divorces de nos jours), si chacun gagne 1 500 €, en 40 ans, c'est 1,44 millions d'euros qui passeront entre leurs mains. Et si nous incluons des augmentations de 2,5 % par an, nous obtenons la somme de 2 487 154 € ! Ne trouvez-vous pas que c'est assez incroyable ?

Deux conclusions s'imposent d'elles-mêmes : 1. Si à la fin du mois vous n'avez rien sur votre compte, cela veut dire que vous avez donné votre argent à quelqu'un d'autre ; 2. Le plus important, ce n'est pas ce que vous gagnez mais ce que vous arrivez à garder.

2^e réalité : votre argent ne sait rien faire d'autre que ce que vous lui direz de faire

Votre argent ne saura **jamais** rien faire d'autre que ce que vous lui direz de faire. C'est une vérité qui régit vos relations avec votre argent. Et comme votre revenu est fixe et limité par le temps que vous consacrez à le gagner, tout dépendra de vos choix. Dites-lui « achète-moi des chaussures » et vous aurez vos chaussures. Dites-lui « assure mon avenir » et il vous mettra en sécurité.

Il faut accepter que vous ne pourrez jamais tout acheter et que le problème du pouvoir d'achat n'est pas uniquement lié à l'augmentation des prix, mais quelquefois par nos mauvaises décisions. Vous devez également prendre en compte le phénomène

du « vouloir d'achat » imposé par notre société de consommation, où le superflu et l'inutile remplacent l'essentiel et l'indispensable, et nous poussent à acheter toujours plus de choses sans qu'elles nous aident à atteindre nos objectifs. C'est le comportement typique des surendettés qui vivent en fonction de leurs désirs alors que les personnes qui prospèrent dépensent d'abord leur argent pour leurs besoins.

Cette réalité vous oblige à définir vos priorités, en adoptant les comportements adaptés à votre situation et à la réalité de vos revenus. C'est la clé de la réussite financière.

Nous viv(i)ons dans une société providentielle où tout est dû et peu de choses méritées. Cet état d'esprit, nous rend dépendant des autres (l'État) au lieu d'essayer de créer notre réalité.

Inversez le raisonnement, et considérez que tout se mérite et que rien n'est dû. Inévitablement vous modifierez vos comportements pour obtenir ce que vous souhaitez. Vous utiliserez mieux votre argent afin qu'il vous apporte ce que vous voulez vraiment, au lieu de recourir aux crédits à la consommation pour des choses dont vous n'avez pas toujours besoin.

Modifiez vos comportements et vous obtiendrez plus facilement ce que vous désirez. Restez en attente des autres et vous renforcerez votre dépendance en n'obtenant que ce que les autres veulent ou peuvent vous donner.

3^e réalité : vous ne pourrez jamais vous enrichir avec votre salaire

La seule façon de vous enrichir c'est d'investir votre argent. Suivez ce simple calcul : en gagnant 1 500 € par mois, sur 40 ans, 720 000,00 € passeront entre vos mains. Si vous prélevez 10 % sur votre salaire chaque mois vous aurez sur votre compte en banque 72 000 €. Si vous placez cette épargne à 8 % (oubliez le livret A et l'assurance vie, regardez du côté de l'immobilier et la bourse), votre fortune s'élèvera à 503 606 €. Pour finir, si vous épargnez 16 % de votre salaire, soit le pourcentage moyen d'épargne des Français, votre compte en banque affichera 805 769 €. Soit

85 000 € DE PLUS QUE LA TOTALITÉ DES SALAIRES ENCAISSÉS DURANT TOUTE VOTRE VIE ! Simplement en investissant une partie de votre argent.

Bien entendu, ce calcul est théorique, mais il y a une chose que je peux vous garantir à 100 % : si vous ne faites rien, vous n'aurez rien ! Donc si vous voulez prospérer et assurer votre avenir, vous devez impérativement investir votre argent et ne pas vous arrêter à la simple épargne.

C'est quoi « riche » pour vous ?

Votre avenir ne se calcule pas seulement en chiffres mais en termes de valeurs. Pour donner un sens à sa richesse, il faut aussi donner un sens à sa vie, et avoir une vie riche plutôt qu'être riche. Il faut donc que vous découvriez ce que l'argent signifie réellement pour vous et pourquoi vous voulez avancer sur le chemin de la richesse. Voulez-vous être riche d'argent pour agrandir votre garde-robe et passer vos journées à dévaliser les boutiques ? Ou voulez-vous être riche de bonheur et aider les autres ? Ou encore voulez-vous être riche « de sécurité » pour ne plus avoir à vous poser de questions sur votre avenir ?

Votre argent peut vous apporter cette « richesse », mais vous devez d'abord répondre à UNE question fondamentale : **POUR-QUOI L'ARGENT EST IL IMPORTANT POUR VOUS ?**

Le but de cette question est de mettre en évidence que votre argent doit d'abord être utilisé pour atteindre vos objectifs avant de le dépenser pour ce qui n'est pas vital ou nécessaire. Si votre priorité est de payer les études de vos enfants mais que votre argent sert uniquement à remplir vos placards, il est fort probable que vous n'avez pas encore fait de lien direct entre la cause et les conséquences.

Lisez ce livre jusqu'au bout et je vous promets que vous ne vous poserez plus aucune question sur vous-même, votre argent, votre

sécurité et votre avenir. Donnez-vous quelques heures pour lire ce livre, car votre vie, votre avenir et celui de vos proches le valent bien.

Olivier Seban, auteur du best-seller

Tout le monde mérite d'être riche

Vous pouvez également télécharger gratuitement la première édition de mon best-seller « Tout le monde mérite d'être riche » en vous rendant sur mon site www.olivier-seban.com

Introduction

Une histoire vraie...

Comment sortir d'une situation financièrement désespérée ?

27 décembre 2015. Je rouvre les yeux après le choc, le pare-brise a éclaté, j'entends les enfants pleurer. Je vois à travers un brouillard blanc, je leur ordonne de descendre du véhicule, je ne peux les suivre, ma jambe gauche est bloquée à l'avant. Choc frontal à 70 km/heure. J'ai tourné la tête pour vérifier que ma petite fille endormie était bien ceinturée et j'ai tourné le volant avec, traversé la ligne blanche et percuté la voiture d'en face.

Grâce au ciel, la conductrice est vivante, blessée lourdement aux jambes, elle pourra remarcher, et son enfant qui se trouvait à l'arrière n'a que quelques contusions comme les miens. Au tribunal, nous resterons ensemble côte à côte sur le banc, en laissant les avocats parlementer sur les droits d'assurance, à nous féliciter que la vie nous ait épargnées avant tout.

Assurances et argent : la catastrophe est annoncée pour moi, responsable de l'accident. En effet, dix jours après le choc, en sortant de l'hôpital après deux opérations, j'apprends que mon compagnon dont c'était le véhicule était en retard pour payer l'assurance... Je n'étais pas couverte. Une dette d'environ 100 000 € s'annonce. La maison n'est pas finie, j'ai peur de la perdre. Le couple est en crise. En convalescence, je m'entraîne chaque jour pour recouvrer la santé dont j'ai besoin.

Il faut pourtant bien que je m'en sorte... Ne suis-je pas coach en abondance financière ? Le plus important se passe dans la tête, je me répète les leçons de mes mentors. Je cherche le sens... Pourquoi ? Pourquoi est-ce arrivé ? Je ne le saurai sans doute jamais mais je peux choisir de donner un sens à l'événement : tout obstacle

est soit une source de désespoir et d'échec, soit une opportunité à saisir. L'opportunité de quoi ? Toujours la même : grandir.

Et si ce choc avait été là pour me pousser à me dépasser encore plus ? À relever ce défi financier avec joie comme l'opportunité de réaliser des rêves encore plus grands ? L'avocate me parle de « vie gâchée », je sais à ce moment-là boucher mes oreilles de l'intérieur, je souris, « Ça dépend comment on le prend », pensé-je très fort. Je ne lui dis pas, elle m'aurait sans doute jugée folle. Je réponds plutôt : « En tout cas on est tous en vie, vous savez et c'est l'essentiel ». Et c'est vrai. En voyant mes trois enfants de 10, 8 et 3 ans se tenir par la main sur le bord de la route, droits et dignes et tellement courageux, moi-même appuyée sur le volant, le menton en sang, sonnée en attendant les secours qui allaient découper la tôle pour me sortir de là, je n'ai eu qu'une pensée : « Merci. » Une fracture du tibia et de la mâchoire, trois mois sur une patte à claudiquer. Et après ? La vie m'a gâtée, les chirurgiens ont accompli un travail d'orfèvre et je suis comme neuve, mon kiné dévoué et ultracompétent m'a aidée à retrouver un corps encore plus équilibré dans ses lignes et sa musculature qu'avant l'accident... Au fin fond de l'Ardèche, on trouve des perles.

Je reste focalisée sur la gratitude et reprends les rênes du business. Il va falloir être plus disciplinée et rigoureuse que jamais, et ne pas laisser la négativité envahir les pensées. Quel entraînement ! Moi qui pensais avoir déjà tellement accompli, me revoilà en débutante. Comment passer le cap supérieur ? Quel est ce cap ? Du RSA, je suis passée en moins de deux ans à une entreprise de coaching prospère qui a généré plus de 165 000 € de chiffre d'affaires, écrit deux ouvrages publiés par un groupe d'éditions national d'excellente réputation, les témoignages de mes clients ravis abondent sur mon site Internet, je donne des conférences dans la France entière devant des publics enthousiastes...

Passionnée par mon activité, je n'ai en effet jamais choisi l'option du salariat pour « gagner ma vie ». Créer de l'argent ne peut s'effectuer que par un travail-plaisir qui a profondément du sens

à mes yeux et préserve ma « liberté chérie ». Je n'envisage donc que ce biais-là, un chemin de passion, d'épanouissement et de joie pour générer les montants nécessaires.

Je revisite alors tous les outils de la bonne relation à l'argent que j'ai appris il y a quelques années auprès de Marcelle Della Faille, puis de T. Harv Eker, de Blair Singer et de ces trainers certifiés : je dois encore m'améliorer. Je revois, réorganise, systématise : où puis-je encore faire mieux ? Au fil des jours, cette démarche m'inspire : un guide, une méthode pour améliorer les finances de tout un chacun émerge ! Voilà mon troisième ouvrage à proposer à mon éditeur !

Combien de personnes dans notre pays souffrent à cause de l'argent ? Mon parcours personnel et professionnel m'en a donné maintes fois la preuve : accompagnant des femmes en quête de revalorisation, des chefs d'entreprise en recherche d'amélioration, il y a toujours un moment où dans le processus nous devons aborder un point clé : la relation à l'argent. À tel point que je choisis généralement de le mettre au programme de la toute première session de coaching VIP : il y va de la valeur de soi, de l'estime et de l'amour que l'on se porte à soi-même. On parle de notre passé et des conditionnements à la limitation, on rouvre la perspective de changer sa vie en se sentant capable de générer mieux et plus d'argent, de s'épanouir sans être soumis à des contraintes financières qui semblent ne jamais finir.

« Je t'aime je te hais », cette ambivalence au sujet de l'argent domine en particulier dans notre pays, la France, où la jalousie sociale a été identifiée comme la principale maladie qui ronge l'entrepreneuriat et bloque la réussite. Dans notre pays, rares sont ceux qui parviennent à s'extraire d'une relation à l'argent, soit tabou, soit toxique, soit en souffrance, soit totalement inconsciente et limitante pour la transformer en véritable outil de croissance.

Car c'est bien de cela dont il s'agit : parler de l'argent pour l'argent n'a pas grand intérêt en soi. En revanche se pencher sur sa

relation à l'argent comme un explorateur qui va chercher à mieux se connaître révèle un grand potentiel. Replacer notre relation à l'argent dans une approche holistique de notre développement personnel termine de mettre la pièce manquante au puzzle : tout s'éclaire quand on est capable de faire le lien entre soi et notre compte bancaire !

Découverte excitante s'il en est : nous avons le pouvoir de transformer les chiffres, de devenir un générateur de notre propre aisance en utilisant les bons outils avec conscience et discipline.

Vous aider à découvrir et à développer votre pouvoir de création financière est l'objet de cet ouvrage. Lisez un chapitre par jour, mettez en application immédiate les outils et les exercices proposés pendant les 21 prochains jours et vous verrez comment vous pouvez transformer votre réalité financière : l'argent source de souci et de stress deviendra pour vous une réjouissance, un jeu et un levier de croissance et d'épanouissement inépuisable.

À la fin de cette lecture et mise en applications, mon souhait est que vous soyez doté de systèmes simples et d'outils pratiques pour créer votre routine financière saine. Chaque jour, chaque semaine, chaque mois il y a des actions à effectuer qui vous assurent de pouvoir progresser financièrement.

Utilisez les canevas proposés pour garder le principe clé de toute restauration financière réussie : la régularité.

JOUR 1

Mes 3 étapes avant de commencer...

Voici 3 étapes importantes à effectuer **absolument** avant de commencer pour se mettre au clair, avant de tenter quoi que ce soit pour transformer votre situation financière, qu'il s'agisse de sortir des dettes, de ne plus être anxieux, de changer de vie, d'investir ou de répondre à l'envie de gagner plus d'argent.

1. Je dompte émotionnel et mental en m'alignant sur la gratitude.
2. Je fais de l'argent une priorité quotidienne en clarifiant mes chiffres.
3. Je donne la direction à mon action en définissant le grand but de mon effort d'harmonisation financière.

Si vous êtes actuellement dans une situation de survie financière avec de gros défis et des difficultés qui durent depuis longtemps, je vous invite vivement avant de poursuivre cet ouvrage à effectuer cet exercice en préambule.

Si vous possédez de l'argent et que vous ne vous sentez pas serein avec les sommes que vous recevez ou si vous aimeriez globalement mieux vivre votre argent, je vous invite à faire de même !

1. Je dompte émotionnel et mental en m'alignant sur la gratitude

« On ne peut pas en même temps être dans la gratitude et dans la peur. »

Rhonda Byrne, *La Magie*¹

Pratiquez cette première étape de l'exercice chaque jour pendant 21 jours de la manière suivante et vous pouvez avoir la certitude qu'un changement s'opérera dans votre vie et vos finances.

« Remerciez chaque jour la vie pour ce que vous possédez de précieux, de bon et de positif. » Si vous pratiquez un peu le développement personnel vous avez très certainement rencontré ce conseil, très efficace pour commencer sa journée dans un sentiment de plénitude. S'aligner sur la gratitude provoque un changement émotionnel subtil qui nous relie rapidement à une forme de paix intérieure. Rhonda Byrne rappelle cette vérité simple : « On ne peut pas en même temps être dans la gratitude et dans la peur². »

Si nous restons anxieux face à notre situation financière nous aurons tendance à la fuir, à rester bloqué, à déprimer. Il faut un antidote émotionnel pour pouvoir se sentir plus fort et avancer ensuite.

Mon antidote émotionnel

Prenez maintenant une feuille blanche et un stylo de préférence d'encre bleue.

Regardez autour de vous : que voyez-vous qui vous appartient et que vous êtes reconnaissant d'avoir. Un toit au-dessus de votre tête ? La photo de proches que vous aimez ? Une étagère remplie de bons produits à manger ? Une veste accrochée au

1. Éditions Guy Trédaniel, 2012.

2. *Ibid.*, p. 8.

portemanteau qui vous tient chaud l'hiver ou un foulard dont la couleur vous va à ravir ? Prenez conscience de tout ce qui vous entoure qui est à vous et qui crée votre richesse actuelle.

Classez votre richesse en deux catégories : l'immatérielle et le matériel. Dans l'immatériel vous noterez vos relations, l'amour partagé, l'amitié, la santé, le bien-être, les idées, les qualités de caractère, le temps... Dans la richesse matérielle, vos biens, votre maison, votre voiture et votre vélo, vos vêtements, vos meubles, l'électricité qui éclaire votre maison et l'eau chaude courante qui vous permet de prendre une bonne douche... Tout ce qu'il vous semble au quotidien tellement naturel de posséder que vous n'avez plus conscience de l'abondance que cela représente déjà dans votre vie. Votre richesse est à votre service chaque jour. Nous avons cependant la fâcheuse tendance à regarder ce dont nous manquons plutôt que ce qui nous comble. Il est très amusant de pratiquer de manière systématique cet exercice au moins une fois, puis de relire les notes chaque matin pendant 21 jours.

Vous pouvez aussi laisser la liste « ouverte » et jouer à la compléter chaque jour un peu plus en ajoutant de nouveaux éléments. En ouverture de la liste, écrivez la *formule de gratitude* de votre choix :

Je suis tellement heureux et reconnaissant de posséder...

Je me sens comblé et béni de pouvoir disposer de...

Je suis empli de gratitude d'avoir autant de...

Laissez-vous inspirer !

Et terminez votre liste par le mot MERCI répété 3 fois. Remerciez pour chaque élément. Laissez le « merci » emplir vos cellules, respirez profondément et entrez dans le sentiment de gratitude. Écrire les mots et les dire n'aura pas d'impact émotionnel : vous voulez ressentir.

Formule de gratitude :	
Liste de ma richesse immatérielle	Liste de ma richesse matérielle

2. Je fais de l'argent une priorité quotidienne en clarifiant mes chiffres

« L'argent va où est la clarté. »

T. Harv Eker³

Les chiffres sont l'essence de l'argent. Si vous voulez reprendre en main vos finances, le premier pas indispensable est de savoir où vous en êtes et de les réordonner. Aucune transformation financière ne se fera par miracle. Ou disons plutôt : si vous voulez voir advenir des miracles financiers dans votre vie, il vous faudra commencer par le b.a.-ba : la clarté des chiffres.

Un « miracle financier » sera différent selon chacun : vous atteignez des buts qui vous auraient semblé hors de portée, vous sortez enfin du découvert, vous remboursez une dette qui traînait depuis des années, vous obtenez aisément une augmentation convoitée depuis des mois, vous recevez une somme inattendue ou vous tombez sur l'offre du siècle pour un investissement important...

Quoi qu'il en soit, l'argent ne viendra à point nommé remplir vos comptes que si ces derniers sont clairs : personne n'a envie d'entrer dans une maison sale et désordonnée, il en est de même pour votre invité argent dans vos comptes bancaires. Tenez-les au propre si vous voulez le voir arriver !

3. Extrait de la formation « *Millionaire Mind Intensive* ».

Mes chiffres actuels

Additionnez vos rentrées d'argent.

Sachez combien vous avez chaque mois et à quelle date.

Additionnez vos sorties d'argent.

Sachez combien vous avez de charges fixes et à quelle date elles doivent être réglées.

Estimez les dépenses moyennes du mois.

Vérifiez le différentiel :

- S'il y a excédent vous pouvez constituer une épargne : vous pouvez voir comment utiliser ce surplus à bon escient pour alimenter votre liberté financière.
- S'il y a déficit, il est temps de passer à l'action pour le combler et repasser en positif.
- Si vous avez la sensation de couler sous les dettes et de passer votre temps à gagner de l'argent pour combler des trous qui se creusent sans cesse, vous trouverez tous les outils dans cet ouvrage pour vous en sortir rapidement.

3. Je donne la direction à mon action en définissant le grand but de mon effort d'harmonisation financière

« Il est important d'avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit. »

Oscar Wilde

Pourquoi avez-vous ouvert ce livre ? Qu'est-ce qui vous pousse aujourd'hui à vouloir avec détermination cesser de vous « prendre la tête » avec l'argent ? Qu'avez-vous envie de vivre à la place de ce souci permanent ?

Toute action se doit d'avoir une direction. Vouloir de l'argent pour de l'argent n'est pas un but, l'argent – vous aurez l'opportunité de le découvrir dans cet ouvrage – n'est qu'une énergie « au service » de ce que vous avez envie de vivre : un préambule important à ne jamais perdre de vue quand on se décide à examiner sa relation à l'argent est le but. Encore taboue socialement en France, la question financière n'est pas aisée à aborder et vous aurez peut-être souvent la tentation de laisser tomber cet ouvrage dont la lecture peut être inconfortable émotionnellement parlant... Et de retourner à vos fonctionnements habituels avec l'argent.

Se souvenir alors du but de transformation que l'on s'est donné, de notre grand rêve, celui qui nous motive et nous fait vibrer, qui nous remplit de joie en l'imaginant, est ce qui nous redonne courage et motivation pour reprendre le chemin.

Je médite sur mon but

Je vous invite maintenant à fermer les yeux et à respirer tranquillement dans une position confortable qui vous permet d'avoir le dos droit sur son axe. Sentez le fil au sommet du crâne qui vous relie à votre partie la plus élevée de vous et vous souffle votre rêve. Imaginez maintenant la situation de votre vie libérée de toute question financière embarrassante, de toute contrainte d'argent : vous « existez » à ce niveau-là et votre budget est géré harmonieusement.

À quoi ressemble votre existence ? Que réalisez-vous de nouveau : Achetez-vous des biens matériels ? Partez-vous en voyage ? Participez-vous à des formations ? Contribuez-vous par des dons à des causes importantes pour vous ? Laissez-vous porter et inspirer par le flot d'argent qui coule aisément et alimente les comptes pour vous.

Après quelques minutes de visualisation, rouvrez les yeux et écrivez les images, le scénario que vous avez vu pendant votre méditation guidée. Choisissez ensuite des images dans des magazines ou sur le Net qui illustrent parfaitement ce rêve et collez-les sur un « tableau de vision » : un grand carton A3 que vous accrochez ensuite dans votre chambre ou bureau, à l'endroit où vous allez pouvoir le voir tous les jours.

Chaque fois que vous vous sentirez découragé pendant la lecture de ce livre et ces prochains 21 jours, replongez-vous dans la vision du tableau de votre rêve et ranimez ainsi la flamme de votre désir sacré de vous valoriser mieux financièrement et de vivre dans la paix que vous souhaitez pour vous.