

NE PLUS AVOIR peur de manquer

LA PEUR DU MANQUE TE FAIT CROIRE
QU'IL N'Y EN A JAMAIS ASSEZ.
LA CONFIANCE T'OUVRE À L'ABONDANCE DE LA VIE.

Cette peur t'amène à accumuler, te priver ou te rassurer
avec des objets, de la nourriture, du travail ou des relations.
Tu peux t'en libérer et choisir de vivre dans la confiance,
la sécurité intérieure et l'abondance.

Tu as déjà tout en toi. Tu es assez. Tu auras toujours assez.



D'OÙ VIENT LA PEUR DU MANQUE ?

- Expériences passées de privation ou d'insécurité.
- Peur de l'avenir et de l'inconnu.
- Croyances limitantes :
« Il n'y en aura pas assez »,
« Je ne suis pas assez ».
- Manque de confiance en toi,
en la vie et en l'abondance.
- Besoin de contrôle et de sécurité.

COMMENT ELLE SE MANIFESTE ?

- Accumulation d'objets, de nourriture,
de vêtements, d'argent...
- Difficulté à jeter ou à se séparer.
- Procrastination et surmenage
pour « mériter ».
- Dépendance affective ou peur d'être
abandonné(e).
- Comparaison, jalousie et insatisfaction
chronique.

REMPLENER LE MANQUE PAR L'ABONDANCE

- Remplacer la peur par la confiance.
- Remplacer l'accumulation par la gratitude.
- Remplacer le contrôle par le lâcher-prise.
- Remplacer la comparaison par l'inspiration.
- Remplacer le doute par la foi en la vie.

*Chaque jour, tu choisis de nourrir
ta confiance et ton estime.*

5 ÉTAPES POUR SE LIBÉRER DE LA PEUR DU MANQUE



AFFIRMATIONS PUISSANTES À RÉPÉTER CHAQUE JOUR

- J'ai confiance en la vie et en son abondance.
- Tout ce dont j'ai besoin, je l'ai déjà en moi.
- La vie prend soin de moi, toujours.
- Je mérite le meilleur.
- Il y a toujours assez pour moi.
- Je choisis la paix plutôt que la peur.
- Je suis en sécurité, ici et maintenant.
- Je lâche le besoin de tout contrôler.
- J'accueille l'abondance avec gratitude.

EXERCICE : LE JOURNAL DE L'ABONDANCE

- Chaque soir, écris 3 choses pour lesquelles
tu es reconnaissant(e).
- Note 3 preuves que la vie t'apporte ce dont
tu as besoin.
- Visualise ta vie dans l'abondance :
comment tu te sens ?
qu'est-ce que tu fais ?
qu'est-ce que tu reçois ?

Entraîne ton esprit à voir l'abondance,
et tu attireras naturellement plus de bien dans ta vie.

PASSER À L'ACTION AU QUOTIDIEN

- Simplifie ton environnement.
Moins d'encombrement, plus d'espace
pour recevoir.
- Prends soin de toi, ton énergie vaut de l'or.
- Entoure-toi de personnes positives
et inspirantes.
- Donne, partage, aide : l'abondance
circule quand elle est partagée.
- Sors de ta zone de confort et ose rêver grand.

RAPPEL IMPORTANT

Tu n'as jamais manqué de rien
jusqu'à maintenant.
La vie a toujours été là pour toi.
Elle continuera de l'être.
Fais-lui confiance.

*Tu n'as pas besoin de tout posséder
pour être en sécurité.*

*Tu as besoin de croire que
tu es déjà en sécurité.*

MES ENGAGEMENTS

Aujourd'hui, je choisis de :

- Lâcher la peur du manque.
- Faire confiance à la vie.
- Accueillir l'abondance.
- Vivre dans la gratitude.
- Être la priorité de ma vie.

*La confiance attire l'abondance. Le lâcher-prise ouvre le chemin.
Tu mérites une vie pleine, libre et sereine. !*