

SYLVIE LIGER

10 protocoles
20 exercices
50 affirmations
positives

EYROLLES ● POCHE

SE CONNECTER À L'ÉNERGIE DE L'ABONDANCE

Nettoyer ses croyances limitantes,
cultiver l'abondance
et ancrer sa richesse



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Lecture/correction : Géraldine Couget

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

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, 2021, 2023, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01147-4

Sylvie Liger

Se connecter à l'énergie de l'abondance

Nettoyer ses croyances
limitantes, cultiver l'abondance
et ancrer sa richesse

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Introduction.....	7
Chapitre 1 Conscience de créateur: comprendre notre nature magnétique.....	21
Chapitre 2 Conscience de pauvreté: comment se voler soi-même?.....	33
Chapitre 3 Comprendre la conscience d'abondance.....	49
Chapitre 4 Cohérence et congruence: s'aligner pour toucher son essence	65
Chapitre 5 La fréquence de l'amour.....	91
Chapitre 6 La libération des mémoires: le grand état des lieux.....	107
Chapitre 7 « Boostez » votre trajectoire vers l'argent	127
Chapitre 8 Sept pratiques pour attirer l'argent à vous	143
Chapitre 9 Osez exprimer vos talents, osez vendre!	165
Chapitre 10 Des conseils et des astuces qui valent de l'or!	183
Conclusion.....	201
Bibliographie.....	203

INTRODUCTION

Pourquoi vouloir aborder un sujet aussi épineux que l'argent ? Pourquoi mettre sur le tapis une chose dont la majorité de la population déteste parler ?

Parce que nous avons besoin d'argent non seulement pour mener une vie confortable, accéder à plus de culture, de santé, de beauté, d'horizons nouveaux, d'aliments de qualité, mais aussi pour acheter plus responsable, participer à des projets qui ont du sens, s'enrichir intellectuellement et spirituellement, contribuer au bien-être de nos proches ou encore pour soutenir des personnes en difficulté.

Parce que c'est en s'intéressant à ce sujet qu'on peut en apprendre davantage sur la façon d'améliorer la gestion de ses comptes, d'investir, de capitaliser, de placer, et de faire exploser son plafond de verre.

Parce que reconsidérer son rapport à l'argent redonne du pouvoir à celui qui entreprend cette démarche. Plus nous serons nombreux à entamer ce travail, plus les conditions d'existence pourront s'améliorer à l'échelle mondiale. Sans conscience de cette énergie liée à l'argent, sans éducation financière, nous sommes à la merci des autres.

Parce qu'il est nécessaire de transmettre une mentalité de créateur à nos enfants plutôt que de leur inculquer la peur de l'argent et la dépendance à un système.

Parce que l'argent a besoin d'être remis à sa bonne place, c'est-à-dire comme une énergie au service d'un projet, d'une cause.

Parce que l'argent est *l'agent transformateur* par excellence dans notre quête de développement personnel et spirituel ! En tant qu'êtres vibratoires incarnés dans des corps humains, nous spiritualisons la matière. Considérer et comprendre sa relation à l'argent, et pourquoi on n'en a pas autant que désiré, amène l'individu à travailler sur ses fausses croyances, ses pensées limitantes, son manque d'amour de soi, son manque de confiance et d'estime de soi, etc. Selon moi, l'argent est un révélateur du soi, un prétexte pour se développer spirituellement. C'est un bain alchimique. Ce sujet si tabou nous fait travailler tous ces paramètres d'un coup ! C'est absolument magique, car l'argent devient le « liquide » révélateur de la personne. Ce plongeon au cœur de l'argent vous permet de vous immerger dans les profondeurs de votre âme et pourrait bien transformer tous les aspects de votre vie. C'est le cheminement qu'empruntent mes clients.

Si l'argent s'avère encore très tabou, il n'en reste pas moins le sujet de préoccupation principal des sept milliards d'habitants de cette planète, celui qui trotte dans toutes les têtes... On n'aime pas en parler et pourtant, c'est l'une des choses à laquelle on pense le plus !

Chaque jour, nous sommes en contact avec l'argent, nous l'échangeons, en recevons, en dépensons, le

plaçons, nous nous en inquiétons, nous l'accusons, nous l'adorons, nous le détestons, nous l'empruntons, nous le donnons, nous l'épargnons pour nos vieux jours, nous le comptons, nous en devons à la garderie, au garagiste, aux impôts... Il est donc là, constamment, dans nos vies et dans nos têtes. Et dans certaines plus que d'autres.

Durant ces dix dernières années de coaching, notamment auprès des personnes développant leur entreprise, j'ai très souvent constaté que ce n'était pas le savoir-faire qui devait être remis en cause pour augmenter son chiffre d'affaires, mais bien le savoir-être énergétique. Par là j'entends les pensées, la vision, les ressentis, les croyances, soit tout un ensemble de données internes créant une énergie spécifique qui tient l'argent à distance. Comme le dit Neale Donald Walsch, auteur américain du best-seller en trois tomes *Conversations avec Dieu*, «vous ne pouvez pas espérer résoudre un problème en utilisant la même énergie que celle utilisée pour créer le problème. Qu'il s'agisse des guerres sans fin dans le monde ou des disputes interminables dans votre propre maison, le problème est le même: une énergie en conflit. Si vous souhaitez changer le résultat, changez l'énergie. L'aspect extraordinaire de cette solution est que vous n'avez pas à attendre l'autre partie pour le faire¹».

1. Source: <https://www.conversations-avec-dieu.fr/2019/12/05/vous-ne-pouvez-pas-espérer-resoudre-un-probleme-sans-changer-denergie-2-3/>

Les croyances qui tiennent l'argent loin de nous

Les grandes œuvres caritatives sont souvent soutenues financièrement par des personnes qui ont beaucoup, voire énormément d'argent. Contrairement à ce que pensent certains, ces généreux donateurs ne décaissent pas d'importantes sommes simplement pour bénéficier d'allégements fiscaux ! Si cela vous a traversé l'esprit, c'est que nous venons déjà de débusquer une croyance qui empêche davantage d'argent de venir jusqu'à vous. Vous n'imaginez pas à quel point votre système de pensée et donc de croyances influe sur votre niveau d'enrichissement. Vous apprendrez dans cet ouvrage à débusquer ces croyances non lucratives !

Comme je l'ai déjà mentionné dans mes précédents livres, l'individu est un émetteur et un récepteur d'informations, un être vibratoire qui capte les données de son environnement autant qu'il diffuse les siennes à son insu, si ce n'est par la parole consciente, le reste relevant totalement de l'inconscient. Tout notre système de croyances, de valeurs, de pensée, d'émotions, de sentiments et de sensations corporelles forme une manne de messages invisibles qui nous pilote automatiquement pour donner des « résultats » tangibles dans la matière. Nous possédons tous une signature électromagnétique personnelle qui attire – tout autant qu'elle est attirée – la matière (événements, situations, personnes), en résonance avec les données personnelles qui la composent.

Lorsque vous constatez un découvert récurrent sur votre compte en banque, vous vous dites peut-être : « Je n'aurai jamais assez d'argent ! Je ne sais pas

engranger plus d'argent, je déteste l'argent, mon banquier, et tous les riches ! » Ceci est un exemple de discours mental courant. Une personne ayant ce type de réflexion ne devra pas s'étonner de faire se produire encore et encore autant de « résultats » similaires. Il faut bien comprendre, et nous le verrons dans les pages de cet ouvrage, que nous entretenons nous-mêmes l'engrenage infernal. Un peu à la Descartes : « Je pense, donc je suis. » Plus vite vous comprendrez que votre bavardage mental est une forme de prédication entretenue, une prophétie dont vous ne voulez surtout pas, plus vite vous pourrez entonner de nouvelles déclarations plus prometteuses ! Nous allons mettre de la conscience sur bon nombre de vos « mauvais » paramètres afin de réencoder votre système d'exploitation !

C'est ainsi que votre signature électromagnétique pourra générer d'autres « résultats ». Je ne vous dis pas que ce sera facile, mais si vous faites une priorité de ce travail, les bénéfices seront rapidement au rendez-vous. Vous pourriez, en lisant cette dernière ligne, avoir cette pensée : « Je n'y crois pas, je ne serai jamais riche ! » C'est là une autre croyance. Vous ne voulez pas devenir riche ? Personne ne vous dit de le faire ! C'est bien à vous de choisir. Vous pouvez souhaiter avoir un peu plus d'argent, une belle maison, faire un voyage autour du monde, vivre confortablement, etc. Posez-vous la question : que désirez-vous vraiment ? Et surtout exactement ?

Ce livre va vous aider à déterminer ce que vous voulez et surtout pourquoi. Si vous souhaitez de l'argent pour de l'argent, vous pouvez bien évidemment en engranger plus, mais si cela n'a aucun sens pour vous, il y a fort à parier que l'argent ne viendra

pas plus à vous qu'aujourd'hui. Il va emprunter un chemin, un sens que vous lui indiquerez. Vous allez flécher la destination de votre nouvel ami l'argent et constater qu'il comprend vite les codes de votre itinéraire. Mais pour cela, il faut avoir préalablement défini la destination !

Argent = liberté ?

Lors de l'une de mes masterclass consacrées à l'argent, à la question « Qu'est-ce que représente l'argent pour vous ? », l'une des participantes, Laura², a répondu spontanément : « Le luxe d'avoir de l'argent, c'est de pouvoir ne plus y penser ! »

Tout le groupe a littéralement applaudi. J'ai adoré sa remarque. Nous voulons plus d'argent pour être libre. C'est généralement la première réponse lorsque je demande à mes clients pourquoi ils désirent plus d'argent. La première véritable liberté lorsque l'on y parvient est d'ordre mental. Quand on tire le diable par la queue, on déteste généralement parler d'argent. Cependant, on y pense sans cesse, c'est obsessionnel, tout ou presque est ramené à l'argent, ou plutôt son manque. Du matin au soir, des millions de personnes pensent à l'argent, à son absence, et se « font des cheveux » pour savoir comment ils vont boucler le mois, payer la facture du garagiste, les traites de la maison, financer les études de leurs enfants, etc. Ils se « serrent la ceinture » et cherchent un moyen d'« arrondir leurs fins de

2. Les prénoms ont été changés.

mois ». Les questions angoissantes autour de l'argent tournent en boucle dans leur esprit et rendent leur vie courante cauchemardesque, puisque c'est ainsi que naissent les conflits dans leur couple ou dans la relation avec leurs enfants, voire leur famille et leurs amis.

D'autres, pour qui l'argent semblerait ne pas être un problème, puisqu'« ils en ont assez », n'échappent pas à cette obsession ! Ils craignent d'en manquer, d'en être dépossédés. Ils s'assoient sur leur « matelas » et s'y cramponnent, ne parvenant pas à apprécier leurs possessions, « puisqu'il n'y en a jamais assez ». Chacun ses névroses, me direz-vous, mais loin de juger les comportements des uns et des autres, nous pourrions comprendre que pour chacun d'entre nous, un programme interne, c'est-à-dire les composantes de notre histoire, est à l'œuvre.

Gagner sa vie : chance ou hasard ?

Le jeu, parlons-en justement. Pour ma part, l'expression « gagner sa vie » fait référence au hasard et à la chance...

Tout d'abord, nous n'avons pas à gagner notre vie, puisque nous sommes déjà vivants ! En outre, « gagner sa vie » insinue qu'on puisse aussi la perdre – ce qui est certain. Pour autant, nous n'avons pas à la perdre sous prétexte de ne pas posséder autant d'argent que nous le souhaiterions.

Nous en déduisons donc (inconsciemment) qu'il faut continuellement se battre pour se maintenir à flot, pour rester vivant, pour survivre. Nous « devons aller au charbon » pour continuer à « gagner notre

vie ». « Argent » serait donc égal à « vie ». C'est monstrueux ! Nous n'aurions donc pas d'autre choix que d'être obligés d'échanger de l'argent contre notre vie pour la préserver. Sommes-nous venus sur cette terre pour vivre cela ? Le jeu est un système hasardeux, aléatoire, incertain, hypothétique, dangereux, risqué et précaire, dont les plus « chanceux » se sortiront mieux que les moins veinards.

Or on le sait, ce sont toujours les meilleurs qui gagnent. Gagner sa vie serait donc aléatoire ! Ainsi, la chance ou la malchance déciderait de notre niveau de revenus. On laisserait le sort décider de la somme qui nous serait allouée en échange d'une mission. Bien évidemment, tout cela est sous-entendu dans cette expression idiote « gagner sa vie ». En y réfléchissant un peu plus sérieusement, on peut décider de changer son regard (et ses actions) pour ne plus se sentir à la merci d'un destin qu'on ne maîtrise pas !

Aussi, je vous invite à remplacer « Je gagne ma vie » par « Je fais de l'argent ». Répétez cette phrase : « JE FAIS DE L'ARGENT », « Je décide de faire plus d'argent ». À présent, redites à voix haute : « Je gagne ma vie. » Puis à nouveau : « Je fais de l'argent. »

Merci de vous être prêté au jeu ! Je voulais vous faire ressentir la différence énergétique de ces deux phrases. Dans la première, on se trouve à la merci du bon vouloir d'un avenir incertain et on ressent qu'on ne maîtrise pas grand-chose ; alors que dans la seconde phrase, on reprend son destin en main, on maîtrise, on fait des choix, on ressent le pouvoir en soi. Nous avons le pouvoir de faire de l'argent. Si vous désirez (peut-être) en « gagner », jouez au loto, aux courses, aux jeux à gratter, au casino, aux paris

sportifs, et à tous ces jeux auxquels il semblerait que l'on ait plus de chance d'être foudroyé par un éclair que de gagner ! À bon entendeur...

Pour ma part, je ne suis ni banquière, ni économiste, ni diplômée d'une école de commerce. Mon histoire personnelle en lien avec l'argent et ces dix dernières années d'accompagnement en tant que coach d'entrepreneurs et d'auteure sur l'estime de soi et la loi d'attraction ont éveillé en moi le désir de comprendre et de disséquer les processus qui font qu'on sait « faire » de l'argent ou pas, qu'on le repousse, le déteste, le délaisse ou le vénère. Ce travail de recherche passionnant m'a fait grandir spirituellement et financièrement. Et j'ai à cœur aujourd'hui d'en partager les fruits avec vous !

Je ne suis pas née dans une famille riche, mais nous n'avons jamais manqué de rien sur le plan matériel. Mon père était cadre dans les travaux publics et ma mère a repris son travail de couturière lorsque j'ai eu 7 ans. Cependant, j'ai souvent entendu mon père critiquer les personnes qui avaient plus d'argent que lui. Je sentais de la colère, je ne comprenais pas vraiment pourquoi il les jugeait. Je me souviens avoir pensé que son attitude n'allait pas changer grand-chose à notre train de vie, s'il ne décidait pas d'agir différemment. Chaque semaine, Papa jouait aux courses les dates de naissance de ses trois enfants, mais cette combinaison magique n'est jamais sortie ! Il vivait dans l'espoir que l'argent allait venir de l'extérieur, qu'il allait gagner le gros lot ! Cette attitude était due à son aspiration à réparer la précarité de son enfance. Peut-être espérait-il « gagner une autre vie » ? Je savais que ce qui le mettait en colère, c'était son histoire très douloureuse,

ses blessures jamais guéries. Mon père était né de « père inconnu ». Sa blessure était immense, d'autant plus qu'il n'avait jamais reçu l'amour tant attendu de sa mère. Tout en lui était à vif, et à l'époque, les thérapies n'étaient pas monnaie courante. Le connaissant, il se serait sans doute senti faible de recourir à une aide extérieure. Pour autant, c'était un gros travailleur et un homme intelligent. Avec mon frère et ma sœur, nous avons grandi en entendant souvent : « Ça, c'est pas pour nous », « Vous nous coûtez cher », « Je ne suis pas Rothschild », « Il faudrait une bonne épidémie de choléra », « À Noël, on avait une orange », « Vous en avez plein la gueule et vous n'êtes jamais contents », etc. Les lumières devaient être éteintes dès lors que nous quittions une pièce, nous n'avions pas de machine à laver (sa grand-mère lavait le linge au lavoir)... J'ai vécu dans la restriction des menus plaisirs et des plaisirs en général ! Pour autant, Papa me donnait presque toujours un billet pour me récompenser de mes bons bulletins scolaires. Né en 1920, il avait connu la guerre, la prison, les épreuves. Une part de lui était restée coincée dans ces périodes de souffrance, de limitations. Je ne saurai jamais vraiment ce que mon père pensait de l'argent ni des femmes... Toujours est-il que lorsque Maman a recommencé à travailler, elle devait lui verser l'intégralité de son salaire. Il lui allouait une somme pour le mois, destinée à nourrir la famille et à nous habiller. Je devais avoir 15 ans lorsqu'elle m'a avoué cela. Je peux encore ressentir ma stupéfaction, mon incompréhension et ma colère ! J'étais révoltée ! Pour rappel, en France, les femmes ont obtenu le droit de travailler et d'ouvrir un compte en banque sans l'autorisation de leur mari en 1965 seulement.

Jeune, j'ai souvent eu l'impression de « payer » le passé de mon père, pour qui je compatissais pourtant. C'était un piège dans lequel nous étions enfermés et duquel je me suis juré de me sortir vite. À partir de 15 ans, j'ai fait des petits boulots dans les supérettes le samedi et durant les vacances scolaires. Je voulais mon indépendance, ne dépendre de personne. Avoir mon propre argent ! Je tenais mes comptes sur un petit carnet. À 19 ans, j'ai commencé à travailler et ouvert mon premier compte en banque. C'est à cette époque que j'ai rencontré Dominique, avec qui j'allais me fiancer un an et demi plus tard. Sa famille était d'un niveau social bien plus élevé que le nôtre. J'ai dû apprendre d'autres codes. Je découvrais un autre monde. J'appréciais leur univers et leur façon de vivre confortablement. Je me suis vite habituée à cette montée en gamme ! Alors que nous parlions argent, avec Dominique, il m'a suggéré de demander une autorisation de découvert à la banque. Je ne savais même pas qu'une telle règle existait, je n'avais jamais entendu mes parents en parler : dépenser de l'argent que je n'avais pas. Je me suis laissé convaincre, il devait savoir de quoi il parlait, venant d'un monde où l'argent n'était visiblement pas un problème, c'était sans doute une règle pour les riches. Sauf que je me suis prise au jeu et me suis mise à dépenser plus que ce que je recevais en salaire ! Résultat : je payais des agios. « Au diable l'avarice ! » La formule magique des banques... Un joli piège infernal ! Aujourd'hui, je gère mes comptes sans autorisation de découvert, ni carte à débit différé, ni de crédit à la consommation. Les choses rentrent dans un cadre posé. Élargissez le cadre, les choses prendront toute cette place. Réduisez-le, et elles se réorganiseront selon ce nouveau cadre.

Faisons ensemble ce voyage jusqu'à l'abondance

Cet ouvrage n'a pas pour vocation de traiter de l'argent en tant qu'élément financier. Nous n'aborderons donc pas ici des sujets comme les valeurs financières, les investissements, les capitaux, les actions, les obligations, les fonds de rendement, les cryptomonnaies, la spéculation, etc.

Ce livre s'adresse aux personnes qui ont une relation tendue avec l'argent et ce quel que soit leur niveau de revenus. Chacun, selon son propre curseur financier, vit sa relation à l'argent de façon très intime et secrète. La peur est l'une des principales émotions qui se niche au cœur de ces tensions. Ainsi, de nombreuses personnes disent : « J'ai peur de manquer », « J'ai peur de ne pas y arriver », « J'ai peur d'être spolié », « J'ai peur de perdre mon emploi », « J'ai peur de faire un mauvais placement », « J'ai peur d'être trahi par mon banquier », etc. Je n'ai jamais entendu quelqu'un dire : « Je ne reçois pas assez d'argent, parce que je ne m'aime pas suffisamment », « Je dépense trop par manque d'estime de soi », « Je n'épargne pas, par loyauté avec les dettes de mon père », etc. Je développerai tout cela au fil des pages, notamment dans le chapitre 3, où j'évoquerai les croyances, pensées, émotions, etc.

Je vais développer le côté énergétique de notre relation à l'argent, à la matière, et par conséquent à l'amour. C'est de cette façon que j'aborde le sujet argent avec mes clients. Je les amène à reconsidérer leurs croyances et leurs paradigmes, à nettoyer leurs blocages pour sortir du moule financier dans lequel ils se sentent trop à l'étroit. Dès lors que

leur conscience de créateur s'est aiguisée, ils savent modifier leur énergie vis-à-vis de l'argent pour vivre un changement en or massif!

Il me tarde à présent de vous faire traverser les dix grandes étapes pour vous réconcilier avec l'argent! Quel que soit votre niveau de revenus, vous allez trouver des pépites dans ce livre.

J'accompagne des personnes bien plus riches que moi, moins argentées aussi, mais ce parcours s'adresse à toutes les bourses! Que vous ayez besoin ou envie de «faire» plus d'argent, que vous souhaitiez vous sentir plus à l'aise à son contact, l'appriivoiser, ou encore lâcher votre stress, vos angoisses, vous allez ouvrir votre champ de conscience d'abondance, et ce d'une manière globale. Comme je l'ai dit en tout début d'introduction, l'argent est un prétexte: c'est le liquide révélateur de votre âme.

Pour que l'argent vous aime, et que l'ensemble de votre existence soit harmonie, il est nécessaire que vous vous aimiez. Que vous reconnaissiez votre propre valeur, que vous installiez la paix et la joie en vous et que votre passé vous laisse enfin tranquille. Pour que le beau arrive à vous, vous devez accepter de recevoir, comprendre que vous méritez autant que n'importe qui de vivre ce que vous souhaitez vivre. Il n'y a pas de règles, ni de limites, ni de barrières. Tout cela est dans votre esprit.

Je vais vous conduire aux portes de votre abondance. Avec beaucoup de joie et de bienveillance. Parce que vous le valez bien!

