



La Clé de ton Abondance

Programme de 8 semaines

Masterclass 1 - Transcription

Tous les supports fournis pour le programme de 8 semaines “La Clé de ton Abondance” sont fournis à titre informatif ou éducatif uniquement et ne sont pas destinés à se substituer à un avis médical/psychologique professionnel, à un conseil financier, à un examen, à un diagnostic ou à un traitement. Pour toute question concernant un problème financier, médical ou psychologique, consultez systématiquement votre conseiller financier, votre médecin ou tout autre professionnel qualifié. Ne négligez jamais un avis financier professionnel ou médical, et ne tardez jamais à le consulter en raison d'informations consultées sur ou via une partie du programme de 8 semaines “La Clé de ton Abondance”.



Bonjour et bienvenue dans **La Clé de ton Abondance**.

Je suis vraiment ravie de t'accueillir ici. Si tu regardes cette vidéo, c'est que tu as dit un vrai « oui » à toi-même, à ta transformation, et à une nouvelle relation avec l'abondance.

Ce programme va durer 8 semaines, et c'est bien plus qu'une simple formation : c'est un voyage intérieur, une reconnexion à ton pouvoir de création, à ta valeur, à ton énergie, à ta capacité de recevoir.

Pendant ces 8 semaines, je vais t'accompagner pas à pas grâce à deux outils puissants :

- 👉 l'EFT, aussi appelé tapping, qui permet de libérer les blocages émotionnels,
- 👉 et les séries numériques, qui agissent comme des codes vibratoires pour réaligner ton mental, ton corps et ton énergie à la fréquence de l'abondance. Si tu veux en savoir plus sur les séries numériques, je t'ai écrit plus de détails sous la vidéo.

Je te le dis tout de suite : tu n'as pas besoin d'y croire à 100 %, tu as juste besoin d'expérimenter. Tu verras par toi-même ce que ça change dans ton quotidien, dans ton rapport à l'argent, dans la manière dont tu te sens... et dont tu manifestes.

Ce premier module est là pour poser les bases. Je vais te guider pour que tu comprennes comment tirer le meilleur de cette formation, comment l'intégrer à ton rythme, et surtout, comment commencer dès aujourd'hui à ouvrir les portes de ton abondance.

Le simple fait que tu sois là, que tu sois présent·e et engagé·e dans cette démarche, c'est déjà énorme. Tu as déjà fait une grande partie du chemin. Le reste, on va le faire ensemble.

Prends une grande inspiration... et c'est parti.

Pendant ces 8 semaines, tu vas recevoir un nouveau module chaque semaine.

Chaque module comprendra un enseignement principal sur un thème spécifique lié à l'argent, à l'abondance et à ton rapport à toi-même.

Mais ce n'est pas tout : chaque semaine, tu auras aussi accès à une méditation guidée, sous forme de tapping et de séries numériques, que tu pourras refaire autant de fois que tu veux.

L'objectif de ces méditations, c'est qu'elles soient simples, efficaces, et faciles à intégrer dans ton quotidien. Elles durent entre 10 et 15 minutes. Tu peux les faire le matin, avant de commencer ta journée. Ou le soir, avant de te coucher. Ou même en pleine journée si tu as besoin de relâcher la pression.



Tu peux les faire une fois par jour, ou deux si tu en ressens le besoin.

Mais l'essentiel, c'est que tu les fasses. Ce petit moment régulier, rien que pour toi, va t'aider à ancrer tout le travail qu'on fait ensemble, à débloquer en douceur ce qui te retient encore, et à créer des prises de conscience puissantes.

Et puis il y a un autre pilier dans cette formation : la communauté.

Tu n'es pas seul-e. Ce parcours, tu vas le faire entouré d'autres personnes qui, comme toi, ont décidé de transformer leur vie.

Tu pourras partager tes prises de conscience, tes avancées, tes résistances aussi. Tu pourras poser tes questions, recevoir du soutien, et te sentir porté-e. Parce que l'énergie du groupe, c'est précieux. C'est souvent ce qui nous permet d'aller plus loin que ce qu'on aurait osé seul-e.

Et surtout : tu avances à ton rythme.

Idéalement, tu suis les modules semaine après semaine. Mais si une semaine tu es débordé-e, ou si tu veux revenir sur un module précédent, tu peux. Tout est enregistré. Tu y auras accès à vie. Et souvent, on découvre de nouvelles choses en réécoutant un contenu quelques mois plus tard.

Tu te demandes peut-être encore :

Comment est-ce que le tapping et les séries numériques peuvent vraiment m'aider à transformer ma vie financière ?

C'est vrai que, de l'extérieur, ça peut paraître étrange.

Taper doucement sur des points du visage ou lire des suites de chiffres... et espérer que ça fasse bouger tes finances ?

Non, bien sûr, on ne va pas se mettre à tapoter et voir miraculeusement une somme apparaître sur ton compte.

Mais ce qu'on va faire ici est beaucoup plus profond, et beaucoup plus puissant.

Ce que je te propose dans cette formation, c'est un travail sur deux niveaux.

Le premier niveau, c'est ton ****histoire avec l'argent****.

Ce sont toutes ces choses que tu crois sur l'argent, souvent de manière inconsciente :

- 👉 que ce n'est pas pour toi,
- 👉 que tu n'en mérites pas vraiment,
- 👉 que ce n'est pas spirituel,
- 👉 que si tu gagnes bien ta vie, tu seras jugé-e, rejeté-e, ou mis-e à l'écart...

Et toutes ces croyances viennent de quelque part.



Souvent de ton enfance. D'expériences passées. De choses que tu as vues ou entendues et qui t'ont profondément marqué-e.

Je vais te donner un exemple.

Imagine qu'un jour, en classe de 4e, tu fais une présentation. Tu es à fond. Tu es fier-e. Tu es rayonnant-e.

Et là, un élève dans le fond de la classe se moque de toi. Tout le monde rigole.

Tu te sens humilié-e. Tu te dis intérieurement : « **OK, si je me montre, si je brille, je prends le risque de souffrir.** »

Ce n'est pas dramatique sur le moment.

Mais quelque chose se ferme en toi.

Et au fil des années, tu accumules d'autres petites expériences comme ça.

Tu fais moins de bruit. Tu te fais plus discret. Tu évites les situations où tu pourrais te démarquer.

Et un jour, dans ta vie professionnelle, on te propose une opportunité.

Quelque chose qui te demanderait de prendre la parole, d'assumer ta valeur, de dire clairement ce que tu proposes.

Et sans vraiment savoir pourquoi... tu bloques. Tu te sabotes. Tu ne vas pas au bout.

Pourquoi ? Parce que quelque part en toi, ton corps se souvient.

Ton inconscient te dit encore : « **Attention, si tu brilles, tu vas souffrir.** »

Et ça, c'est un exemple parmi tant d'autres.

Pendant ces 8 semaines, on va aller rencontrer ces histoires.

Ces croyances que tu portes sans le savoir. Ces conditionnements invisibles. Ces fidélités inconscientes à ton passé, à ta famille, à tes blessures.

Et on va les transformer.

Grâce au tapping. Grâce aux séries numériques. Grâce à ta présence, ton engagement, ta bienveillance envers toi-même.

Parce que l'abondance, ce n'est pas juste une question d'argent.

C'est une question de **présence au monde.**

De **rayonnement.**

De **capacité à recevoir**, à oser, à te montrer tel-le que tu es.

C'est aussi une question de sécurité intérieure. Parce que tant que tu ne te sens pas en sécurité avec l'idée d'avoir plus – plus d'argent, plus de succès, plus de reconnaissance – tu vas inconsciemment repousser ce que tu dis vouloir attirer.



Je te le dis avec beaucoup de clarté :
Oui, on va parler d'argent.
Oui, on va travailler sur ta capacité à en recevoir davantage.
Mais cette formation ne promet pas une baguette magique.
Elle te propose bien plus que ça.

Elle t'offre une transformation intérieure profonde.
Une libération.
Un réalignement avec qui tu es vraiment.
Et c'est ça, la véritable clé de ton abondance.

Quand tu es pleinement toi, quand tu es aligné·e, quand tu oses briller, quand tu sais que tu mérites, que tu es digne, que tu es capable...
Alors l'abondance commence à circuler.
L'argent n'est plus une lutte, mais une énergie parmi d'autres. Une conséquence naturelle de ton rayonnement.

Mais pour pouvoir entendre cette abondance en toi... Il faut d'abord faire de la place.
Et pour ça, il va falloir commencer par calmer le **bruit intérieur**.

Tu sais, ce bruit-là, on le connaît tous.
C'est ce mental qui tourne en boucle.
C'est cette charge mentale permanente : les factures, les « il faut que », les to-do lists sans fin, les notifications, les urgences, les responsabilités...
C'est tout ce que ton système nerveux doit gérer, parfois sans même que tu t'en rendes compte.

Et ce bruit, il empêche l'écoute.
Il t'empêche de ressentir.
Il t'empêche de te connecter à ton intuition, à ta vision, à ta vraie puissance.

Tant que ce bruit est là, tu es en mode **survie**.
Tu réagis. Tu fais ce que tu peux. Tu avances, mais souvent à contre-courant.
Et tu n'as pas accès à tes ressources profondes.

Dans cette formation, on va justement commencer par ça : **faire de la place**.
Calmer le stress.
Sortir du mode automatique.
Ramener ton corps et ton esprit dans un espace de sécurité.



Parce que c'est seulement quand tu te sens en sécurité... que tu peux créer.

Alors on va commencer tout doucement.

Avant même de travailler sur quoi que ce soit, je te propose un premier petit exercice de tapping.

Un moment pour t'ancrer, pour revenir à toi, pour créer de l'espace à l'intérieur.

Tu peux le faire assis-e, les pieds bien posés au sol, les yeux ouverts ou fermés, comme tu préfères.

Et même si tu n'as encore jamais fait de tapping, ce n'est pas grave. Je vais te guider point par point.

Tu es prêt? On y va.

Tapping d'ancrage – à lire lentement, avec des respirations

Côté de la main (point karaté) :

Même si une partie de moi est ailleurs...

Même si je pense à tout ce que j'ai à faire...

Je choisis de revenir ici et maintenant.

Je choisis de me sentir présent.

Et je m'accueille exactement comme je suis.

Même si mon mental est agité,

Même si je ressens du stress dans mon corps,

Je choisis de créer un espace de calme,

Juste pour moi, maintenant.

Même si c'est difficile pour moi de ralentir,

Je me donne la permission de souffler...

Et de revenir à moi.

 Respire profondément...

Tour de tapping (enchaîner les points)



Sourcil : Je choisis de revenir ici et maintenant.

Coin de l'œil : Je me reconnecte à mon corps.

Sous l'œil : Je sens que je peux ralentir.

Sous le nez : Je suis ici.

Menton : Et c'est assez pour aujourd'hui.

Clavicule : J'ai le droit de respirer.

Sous le bras : J'ai le droit de me poser.

Sommet de la tête : Je suis en sécurité dans ce moment présent.

🌿 Respire à nouveau profondément...

Tu vois ? En quelques minutes seulement, tu peux déjà ressentir une différence.

Tu peux refaire ce petit tapping d'ancrage aussi souvent que nécessaire.

Il n'y a pas besoin d'attendre d'être au bout du rouleau. Tu peux l'utiliser chaque fois que tu sens que le mental repart, que le stress monte, ou que tu te déconnectes de toi.

Maintenant que tu es un peu plus posé-e, un peu plus connecté-e à toi, on va pouvoir aller plus loin.

L'un des grands piliers de cette formation, c'est **l'observation consciente**.

Observer ce qui te déclenche.

Observer les pensées qui reviennent en boucle.

Observer ce que tu ressens dans ton corps, sans le juger, sans le fuir, juste en étant présent-e à ce qui est là.

Parce que pour transformer quelque chose... Il faut d'abord pouvoir le voir.

Et quand on parle d'abondance et d'argent, on est souvent face à des réactions très fortes.

Des peurs. De la colère. De la honte. De la frustration.

Parfois même, de l'agacement rien qu'à l'idée de « travailler sur l'argent ».

Tout ça est normal.

Mais ce sont des déclencheurs émotionnels, qui te donnent des indices précieux.

Et c'est exactement ce qu'on va apprendre à faire ici :

» repérer ces déclencheurs,

» écouter ce qu'ils veulent te dire,

© 2025 La Clé de la Création. Tous droits réservés.



» et transformer progressivement les schémas inconscients qui les maintiennent en place.

Par exemple, au lieu de dire « j'ai peur des factures » de manière générale, on va aller chercher ce qu'il y a derrière.

- Qu'est-ce que je ressens exactement ? Où est-ce que je le ressens dans mon corps ?
- À quoi ça me fait penser ?
- Est-ce que ça me rappelle quelque chose que j'ai vécu ? Que mes parents vivaient ?

Et petit à petit, en amenant cette conscience-là, on va pouvoir faire un vrai travail de libération.

Un travail qui ne reste pas théorique, mais qui passe par le corps, par l'énergie, par ta présence à toi-même.

Et ce que je veux que tu retiennes ici, c'est que **tu n'as pas besoin de tout comprendre avec ta tête.**

Tu as juste besoin de ressentir.

Et de rester honnête avec ce qui est là, même si c'est inconfortable.

Pour que cette transformation soit réelle et durable, il y a 3 clés fondamentales que je vais t'inviter à intégrer dès maintenant.

Ces trois clés vont t'accompagner tout au long de la formation.

Et si tu les gardes en tête, tu vas aller très loin.

Clé numéro 1 : la conscience

C'est exactement ce qu'on vient de commencer à faire.

Observer. Ressentir. Prendre conscience.

Pas de manière mentale ou sur-analytique, mais **depuis ton corps**, depuis ton expérience réelle.

Tu sais, on pense souvent qu'on sait ce qu'on ressent...

Mais parfois, on est tellement habitué-e à vivre dans le stress ou dans le doute qu'on ne remarque même plus à quel point notre système nerveux est en tension.

Et le simple fait de ralentir, de respirer, de se poser ces quelques questions :

» Qu'est-ce que je ressens là maintenant ?



» Où est-ce que ça se manifeste dans mon corps ?
» Qu'est-ce que ça me rappelle ?
... peut déjà tout changer.

Cette conscience, c'est elle qui va nous permettre d'aller au cœur des schémas qui te limitent aujourd'hui.

Clé numéro 2 : la spécificité

Quand on fait du tapping, ou quand on utilise les séries numériques, **plus on est spécifique, plus c'est efficace.**

Ce n'est pas la même chose de dire « j'ai peur de manquer »...

... que de dire : « **Je ressens une boule dans le ventre quand je pense à payer mon loyer à la fin du mois, parce que ça me rappelle les disputes de mes parents autour de l'argent.** »

Et là, tu sens que l'intensité n'est pas la même.

Dans les méditations que je t'ai préparées, je vais t'aider à explorer ces ressentis, à mettre des mots là où parfois il n'y en avait pas.

Mais tu verras qu'avec un peu d'entraînement, tu seras aussi capable de faire ce travail **par toi-même.**

Et c'est ça, l'un de mes objectifs : te rendre autonome, que tu aies une vraie boîte à outils que tu pourras utiliser pour le reste de ta vie.

Clé numéro 3 : la régularité

Et enfin, la troisième clé, c'est celle qu'on oublie souvent...

Il ne suffit pas de « comprendre » une fois.

Ce qui transforme profondément, c'est **la répétition, la régularité, l'intégration.**

Et c'est exactement pour ça que chaque semaine, tu auras une méditation spécifique, que tu pourras faire et refaire aussi souvent que tu veux.

Et même si tu n'as que 10 minutes, même si tu n'es « pas d'humeur »... fais-le.

C'est justement dans ces moments-là que les plus grandes libérations peuvent se produire.

Alors oui, parfois tu auras la flemme. Parfois tu te diras « je le ferai demain ».

Et ce sera le moment parfait... pour tapoter là-dessus.



» *Même si je n'ai pas envie de faire cette pratique aujourd'hui... je choisis de m'aimer et de m'écouter quand même.*

Et tu verras que même là, il y a une transformation qui se met en route.

Il y a aussi un piège très subtil, mais très fréquent, qu'on va apprendre à reconnaître et à désactiver ensemble :

👉 **le piège de la comparaison**.

Tu sais, cette petite voix qui dit :

« Regarde les autres, ils y arrivent mieux que toi... »

« Elle a l'air tellement épanouie, elle... »

« Lui, il a du succès, il gagne bien sa vie, et moi je galère encore. »

Ce genre de pensées, on les a tous.

Mais elles peuvent être très toxiques si on ne les voit pas venir.

Et aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, c'est encore plus amplifié.

Tu scrolles, tu vois des gens qui réussissent, qui brillent, qui montrent leur belle vie...

Et une partie de toi se sent diminuée, jugée, en retard.

Même si tu sais que ce qu'on voit en ligne, c'est souvent une version filtrée, embellie, contrôlée...

Ce réflexe de comparaison peut devenir une vraie source d'auto-sabotage.

Parce qu'au lieu de te connecter à ce que *toi* tu veux vraiment, tu te mets à courir après une image, un modèle, qui n'est pas forcément aligné avec toi.

Et souvent, derrière la comparaison, il y a une croyance très profonde :

« Je ne suis pas assez. »

Pas assez doué·e, pas assez rapide, pas assez légitime, pas assez spirituel·le, pas assez discipliné·e...

Tu vois où ça mène ?

À la dévalorisation.

À la culpabilité.

Et à ce cercle vicieux où tu te figes, tu procrastines, tu repousses encore et encore ce qui pourrait vraiment changer ta vie.

Alors dans cette formation, on va aussi tapoter sur ça.

© 2025 La Clé de la Création. Tous droits réservés.



Sur cette impression que les autres sont meilleurs.
Sur cette voix qui compare, juge, dénigre.

Pas pour la faire taire à coups de volonté... mais pour la comprendre, l'apaiser, et **lui redonner une autre place**.

Parce qu'à partir du moment où tu ne vis plus ta vie en te comparant... tu peux enfin commencer à la créer.

Et enfin, il y a un dernier point essentiel que je veux poser avec toi dès maintenant.

Quand on commence un chemin de transformation, surtout autour de l'argent, il y a souvent une tension entre deux élans :

👉 d'un côté, l'envie de rêver grand, de manifester, de vibrer haut,
👉 et de l'autre... la réalité, parfois brutale : les factures à payer, les dettes, le compte en banque qui fait peur.

Et parfois, ce qu'on fait inconsciemment, c'est fuir cette réalité.
On préfère rester dans la visualisation, les intentions, les affirmations positives...
Mais on n'ose pas ouvrir ce tiroir rempli de factures.
On évite de regarder nos comptes.
On se dit que si on en parle, si on y pense... on va "attirer encore plus de manque".

Mais c'est là qu'il y a un malentendu.
👉 *Ce que tu ignores ne disparaît pas.*
👉 *Ce que tu caches continue d'agir en silence.*

Ce que je vais t'inviter à faire ici, c'est exactement l'inverse.
Pas de manière violente ou brutale.
Mais avec beaucoup de douceur, de conscience, de soutien.

Oui, on va aller voir les chiffres.
Oui, on va accueillir ce que tu ressens face à tes finances.
Oui, tu vas peut-être avoir peur, ou honte, ou envie de fuir.

Mais tu ne seras pas seul-e.
Et surtout, on ne va pas s'arrêter à ça.

Parce qu'une fois que tu auras regardé la réalité en face... tu pourras commencer à la transformer.



Pas depuis un endroit de panique.
Mais depuis un endroit d'ancrage, de puissance, de clarté.
Un endroit où tu peux rêver grand, manifester l'abondance... et prendre tes responsabilités avec joie.

C'est ça, le véritable alignement.
C'est ça, *la clé de ton abondance*.

🌿 *Pause, respiration*

Voilà. Tu sais maintenant où on va.
Ce que tu vas traverser.
Ce que tu vas libérer.
Et surtout, ce que tu vas réveiller en toi.

Alors on peut commencer.
Je suis avec toi, à chaque étape.
Et je suis impatiente de voir ce que tu vas créer.

Tu vas voir que dans cette formation, je ne vais pas t'inviter à fuir ce que tu ressens.
Au contraire. Je vais t'aider à regarder en face, avec beaucoup de douceur, ce qui te pèse, ce qui t'opprime, ce qui te bloque.

Et parfois, simplement en prenant le temps de **ressentir**, on ouvre déjà un espace de transformation.

Alors je vais t'inviter à une **deuxième séquence de tapping**, cette fois-ci autour d'un déclencheur bien connu :

- 👉 les factures,
- 👉 les responsabilités financières,
- 👉 cette sensation de « trop », d'être sous pression, de ne pas y arriver.

Tu es prêt·e ? On y va.

🎯 **Tapping sur le stress lié aux finances**



****Côté de la main (point karaté)** :**

Même si j'ai tout ce stress dans mon corps à cause de mes finances,
Je choisis de m'accueillir complètement, là où j'en suis.

Même si je me sens dépassé-e par mes responsabilités,
Par ce que je dois, par ce qu'on attend de moi,
Je choisis de me détendre un peu maintenant.

Même si je ressens ce poids autour de l'argent,
Et que je ne sais pas comment en sortir,
Je choisis d'ouvrir un espace nouveau à l'intérieur de moi.

🌿 Respire profondément...

****Tour de tapping (enchaîner les points)****

Sourcil : Tout ce stress dans mon corps.
Coin de l'œil : Toutes ces responsabilités.
Sous l'œil : Je me sens dépassé-e.
Sous le nez : Je ne vois pas de solution.
Menton : J'ai l'impression que je ne m'en sortirai jamais.
Clavicule : Je me sens impuissant-e.
Sous le bras : Et ça m'épuise.
Sommet de la tête : Cette pression permanente autour de l'argent...

Sourcil : Et si je pouvais relâcher juste un peu ?
Coin de l'œil : Je reconnais ce stress...
Sous l'œil : Et je choisis de ne plus le subir.
Sous le nez : Je respire dans ce ressenti.
Menton : Et je commence à transformer ce que je ressens.
Clavicule : Je change ce schéma maintenant.
Sous le bras : Je change ma façon d'y répondre.
Sommet de la tête : Je me libère de ce stress, un pas à la fois.

🌿 Respire... et relâche.

🎧 Script – Tapping + Séries numériques (Stress financier)



Et maintenant...

...que tu as relâché une partie de la pression,
...que ton système est un peu plus tranquille,
on va inviter encore plus de paix, plus de clarté, plus de stabilité.

On va continuer à tapoter...

...en récitant des séries numériques spécifiques,
...des séquences vibratoires puissantes qui soutiennent l'apaisement.



****Série 1 : 819 471****

» Aide à la régulation du stress

Tapote un point par chiffre :

* **Sourcil** : 8

* **Coin de l'œil** : 1

* **Sous l'œil** : 9

* **Sous le nez** : 4

* **Creux du menton** : 7

* **Clavicule** : 1

* **Sous le bras** : Je laisse cette vibration me détendre...

* **Sommet de la tête** : ...et je me sens plus calme.



Refaisons cette série, avec encore plus de douceur :

> 8... 1... 9... 4... 7... 1...

>

> Je ressens déjà plus d'espace, plus de légèreté dans mon corps.



****Série 2 : 519.491.319.48****

» Dissolution de l'anxiété – Sécurité intérieure

Tapote lentement :

* **Sourcil** : 5

© 2025 La Clé de la Création. Tous droits réservés.



***Coin de l'œil** : 1
***Sous l'œil** : 9
***Sous le nez** : 4
***Creux du menton** : 9
***Clavicule** : 1
***Sous le bras** : 3
***Sommet de la tête** : 1
***Sourcil** : 9
***Coin de l'œil** : 4
***Sous l'œil** : 8



> L'anxiété peut se dissoudre...
> Je n'ai rien à contrôler...
> ...je suis ici, en sécurité, et soutenu-e.



***Série 3 : 318798**
» Résolution des problèmes financiers

Tapote un chiffre par point, lentement :

***Sourcil** : 3
***Coin de l'œil** : 1
***Sous l'œil** : 8
***Sous le nez** : 7
***Creux du menton** : 9
***Clavicule** : 8



> Je m'ouvre à des solutions concrètes.
> Je laisse venir à moi ce qui peut m'aider.
> Je suis prêt-e à accueillir des réponses nouvelles.
> La résolution est en chemin.



Prends une dernière grande inspiration...

© 2025 La Clé de la Création. Tous droits réservés.



...et relâche lentement...

...comme si tu déposais un poids que tu n'as plus à porter seul-e.

Tu peux refaire ces séquences autant de fois que tu veux.

Chaque fois, ton système s'apaise un peu plus.

Et chaque fois... tu te rapproches de ta clarté.

Prends un instant pour sentir ce qui a changé.

Peut-être que le stress est descendu d'un cran.

Peut-être qu'une image, une émotion ou un souvenir est remonté à la surface.

Note ce qui vient. Ce sont ****des portes d'entrée**** vers la suite du travail.

Et surtout, souviens-toi : ****on n'est pas là pour tout résoudre en une seule fois.****

Mais chaque séquence, chaque respiration, chaque prise de conscience... te rapproche de plus de clarté, plus de liberté, plus d'abondance.

Maintenant, j'aimerais qu'on aille explorer un autre déclencheur... un peu plus subtil, mais tout aussi puissant :

👉 le ****réflexe de se comparer aux autres****.

Tu sais, cette impression que les autres vont plus vite, qu'ils réussissent mieux, qu'ils ont tout compris — et pas toi.

Ou cette jalousie silencieuse quand tu ouvres les réseaux sociaux... et que tout le monde a l'air plus heureux, plus organisé, plus abondant que toi.

Ce réflexe-là, il nous coupe complètement de notre propre vérité.

Et surtout, il renforce la croyance inconsciente : ***« Je ne suis pas assez. »***

Alors, on va tapoter là-dessus maintenant.

Juste pour laisser tomber un peu ce masque.

Et revenir à toi.

🎯 ****Tapping – Je me compare aux autres****

****Côté de la main (point karaté)**** :

Même si je me compare tout le temps aux autres,

© 2025 La Clé de la Création. Tous droits réservés.



Et que ça me fait mal,
Je choisis de m'accueillir avec bienveillance.

Même si j'ai l'impression que je suis en retard, pas assez bien, pas assez loin,
Je choisis de me reconnecter à mon propre chemin.

Même si je me juge, que je me critique,
Parce que je crois que je ne fais pas assez,
Je choisis maintenant de poser un autre regard sur moi.

🌿 Respire profondément...

****Tour de tapping (enchaîner les points)****

Sourcil : Je me compare tout le temps.
Coin de l'œil : Et je me sens nul-le.
Sous l'œil : Je me dis que je devrais faire plus.
Sous le nez : Que je suis en retard.
Menton : Que les autres y arrivent mieux que moi.
Clavicule : Et ça me décourage.
Sous le bras : Je me sens dévalorisé-e.
Sommet de la tête : Je me juge, encore et encore.

Sourcil : Et si je pouvais changer ça ?
Coin de l'œil : Et si je pouvais arrêter de me comparer ?
Sous l'œil : Je choisis de me reconnecter à **mon** rythme.
Sous le nez : À **mes** choix.
Menton : À **ma** vérité.
Clavicule : Je choisis de me reconnaître tel-le que je suis.
Sous le bras : Je n'ai rien à prouver.
Sommet de la tête : Je suis assez. Ici. Maintenant.

🌿 Respire profondément...

Et maintenant...
...que tu as reconnu cette tendance à te comparer,
...que tu as commencé à apaiser le jugement et le doute,
on va inviter l'amour. L'amour de toi. L'amour pur. L'amour qui ne demande rien.



On va continuer à tapoter...

...en récitant des séries numériques puissantes,

...pour renforcer la confiance, la stabilité intérieure et la reconnaissance de ta valeur unique.

🌀 ****Série 1 : 888.412.1289018****

» Fréquence vibratoire de l'Amour (amour de soi, amour universel)

Tapote un chiffre par point :

* **Sourcil** : 8

* **Coin de l'œil** : 8

* **Sous l'œil** : 8

* **Sous le nez** : 4

* **Creux du menton** : 1

* **Clavicule** : 2

* **Sous le bras** : 1

* **Sommet de la tête** : 2

* **Sourcil** : 8

* **Coin de l'œil** : 9

* **Sous l'œil** : 0

* **Sous le nez** : 1

* **Creux du menton** : 8



> J'active la fréquence de l'amour...

> Je suis digne d'amour, tel-le que je suis.

> J'ai le droit d'exister sans me comparer.

🌀 ****Série 2 : 517.489719.841****

» Confiance en soi – Rayonnement intérieur

Tapote avec lenteur, un chiffre par point :

* **Sourcil** : 5

* **Coin de l'œil** : 1



***Sous l'œil** : 7
***Sous le nez** : 4
***Creux du menton** : 8
***Clavicule** : 9
***Sous le bras** : 7
***Sommet de la tête** : 1
***Sourcil** : 9
***Coin de l'œil** : 8
***Sous l'œil** : 4
***Sous le nez** : 1



> Je suis unique.
> Mon chemin est précieux.
> Je n'ai rien à prouver.
> Ma confiance vient de l'intérieur.

 Inspire lentement par le nez...
...et relâche tout ce qui ne t'appartient pas...
...tout ce qui vient du regard des autres...
...tout ce que tu n'as plus besoin de porter.

Tu es déjà complet-e.
Tu avances pas à pas.
Et c'est plus que suffisant.

Voilà.
Ce simple moment de reconnexion, de douceur, peut déjà tout changer.

Tu peux refaire cette ronde dès que tu sens que la comparaison revient, que tu te juges, que tu doutes.
Et tu verras, au fil des semaines, que cette petite voix critique perdra en puissance.
Et que ta propre voix, à toi, commencera à s'élever avec plus de clarté et de confiance.



Tu viens d'accomplir quelque chose d'important.
Tu as pris le temps de te poser, de ressentir, de tapoter...
Et peut-être même de regarder en face certaines choses que tu avais l'habitude d'éviter.

C'est ça, la vraie puissance de cette formation.
Pas des grandes théories abstraites.
Mais un retour à soi, concret, incarné, courageux.

Et maintenant, pour t'aider à ****intégrer**** ce premier module, je vais te proposer quelques actions très simples à faire cette semaine.

****1. Pratique quotidienne****

Tu as accès à une ****méditation guidée**** spécifique, conçue pour cette semaine. Elle combine tapping et séries numériques pour t'aider à apaiser la surcharge mentale et créer de l'espace intérieur.

Je t'invite à la faire ****au moins une fois par jour****.
Tu peux la faire toujours à la même heure si tu veux créer une habitude.
Ou simplement quand tu en ressens le besoin.
Ce n'est pas grave si tu oublies une journée.
Ce qui compte, c'est la régularité dans le temps, pas la perfection.

****2. Observation de tes déclencheurs ("triggers")****

Note ce qui te met sous pression dans ton quotidien, notamment autour de l'argent.
Est-ce que c'est l'ouverture de la boîte aux lettres ?
L'arrivée d'un mail avec le mot « facture » ?
Le fait de voir ton solde bancaire ?
Une conversation avec ton partenaire ou tes parents ?
Note ces déclencheurs, et surtout, ce que tu ressens dans ton corps à ce moment-là.

****3. Partage dans l'espace commun****

Si tu fais partie du groupe privé ou de l'espace communautaire de cette formation, je t'invite à venir ****partager un déclencheur**** que tu as identifié.
Mais pas juste un mot.
Raconte-le comme une petite scène :

> « Quand j'ouvre ma boîte mail et que je vois un rappel de prélèvement, je sens une tension dans la poitrine. Ça me rappelle les disputes de mes parents autour de l'argent. »

Et si tu lis les partages des autres, n'hésite pas à leur répondre, à les soutenir, à montrer que tu te reconnais dans ce qu'ils vivent.



****L'abondance commence aussi par le lien.****

Voilà pour cette première semaine.

Ce module pose les fondations. Il t'apprend à écouter, à ressentir, à commencer à libérer.
Et surtout, il te prépare pour ce qui vient ensuite.

Je suis là avec toi, à chaque étape.

Et je suis tellement impatiente de voir ce qui va s'ouvrir pour toi dans les semaines à venir.

On se retrouve très bientôt dans le module 2.

En attendant, prends soin de toi... et souviens-toi :

👉 l'abondance commence à l'intérieur.