

Défi 70 : QUE MANQUE-T-IL ?

« La richesse n'est pas quelque chose que nous acquérons, c'est un état d'esprit »

Wayne D. Dyer

Bien souvent, nous avons l'impression que notre vie serait plus agréable avec davantage d'économies, un plus grand logement, un compagnon plus à l'écoute ou un meilleur travail. Vrai ou pas, ces pensées sont focalisées sur le manque ce qui attire du manque.

Installez-vous confortablement, respirez profondément et posez-vous la question : me manque-t-il quelque chose pour être plus présent dans l'instant (argent, bien matériel, autres...)

Refaites cet exercice à la seconde où des pensées de manque viennent vous titiller pour revenir à l'instant présent, le seul où la vie existe.

BONUS :

Regardez cette vidéo sur la croyance « j'ai besoin de plus d'argent »

http://thework.com/sites/thework/francais/video_argent.asp