

## J6 : la peur du manque

« Dites merci pour tout ce que vous êtes et tout ce que vous avez : c'est la première chose à faire pour se débarrasser d'une mentalité axée sur le manque »

Wayne Dyer

La peur du manque prend ses racines bien souvent dans une histoire familiale, au travers d'un manque affectif ou financier.

De quel manque avez-vous le plus souffert ?

Quels souvenirs de votre enfance liés au manque vous ont marqué et impactent encore votre présent et vos projets ?

Prenez du temps pour lister vos souvenirs d'enfance liés au manque. Notez à côté de chacun d'eux s'il s'agit d'un manque affectif ou financier. Ecrivez ce qui se disait dans votre famille quant au manque. De quel milieu social venez vous ? Comment était géré le manque d'argent ou affectif dans votre famille ? Comment vous sentiez vous face au regard des autres en lien avec ce manque ? Quelles actions avez-vous réalisées dans le passé ?

« attentes déçues et frustrations sont enregistrées dans une « calellettes inconscientes » dès l'enfance.

### **BONUS :**

Libérer votre mémoire en rédigeant une lettre sur les événements non résolus liés au manque d'argent ou affectif. Autorisez-vous à écrire ce que vous avez besoin de dire. Offrez-vous ce cadeau afin de dépasser ces anciennes blessures du passé.