

VIRGINIE BOBÉE

APRÈS LE BEST-SELLER

Suis ton âme, elle connaît le chemin

Écoute
ton **Âme**,
et tout devient
possible

An illustration of a person with short brown hair, wearing a blue shirt, sitting on a grassy hill. They are looking up at a large tree with a dark trunk and branches. The tree's leaves are a vibrant yellow-orange, and many of these leaves are shown in mid-air, falling from the branches. The background is a plain, light-colored wall.

*« Il n'y a rien
que vous ne puissiez être,
vivre ou avoir.
Tous les désirs de votre cœur
sont atteignables car la Création
est un immense champ des possibles
à réaliser. »*

animae


« À l'origine de tout, il y a l'énergie primordiale. Abondante. Sans limite. Elle baigne de sa générosité toute la Création. Elle est la graine qui contient la vie sous toutes ses formes, la puissance pour exister et se recréer à l'infini. Voici votre monde, fait de cette énergie d'abondance. L'énergie de vie, qui vous entoure et vous donne vie, est abondance. Tout est abondance.

En vérité, il n'y a rien que vous ne puissiez être, rien que vous ne puissiez vivre, rien que vous ne puissiez faire ni même avoir. Tous les désirs de votre cœur sont puissants, joyeux et atteignables. Ainsi est la Création : un immense champ des possibles à réaliser, à concrétiser.

Chacun de vous est un aimant surpuissant. C'est sur la qualité vibratoire de cet aimant que nous allons travailler. Vous allez être plus que jamais conscient de la réalité de votre pouvoir créateur. »

Dans ce livre, les guides vous invitent à une transformation profonde pour que vous puissiez incarner l'abondance dans tous les aspects de votre vie. Vous y découvrirez des méditations audio, des pratiques variées ainsi que de nombreux outils pour libérer vos croyances limitantes, identifier vos valeurs essentielles, affirmer votre souveraineté, vivre dans le cœur... et transformer votre existence !

.....

Virginie Bobée est enseignante spirituelle et messagère des mondes subtils. Auteure de plusieurs ouvrages, dont le best-seller *Suis ton âme, elle connaît le chemin* (Éd. Le Lotus et l'Éléphant), elle partage, à travers ses écrits, ses enseignements et ses guidances, une sagesse profonde. Son approche invite chacun à retrouver son pouvoir créateur, l'amour de soi et à incarner pleinement son chemin d'âme.

ISBN : 978-2-38564-120-7



19,95 euros
Prix TTC France

Avis des Gardiennes

Charlotte, @la.maison.de.lily

Virginie Bobée nous emmène avec douceur et clarté dans une réflexion profonde sur l'abondance et tout ce qui en découle. J'ai adoré sa façon simple et poétique d'expliquer les choses, rendant ce sujet accessible à tous. Les exercices, témoignages, messages canalisés et méditations sont de vrais outils pour avancer sur son chemin avec plus de conscience et de confiance. Une lecture inspirante qui résonne encore après avoir tourné la dernière page. Une vraie pépite !

Ludivine, @lafourmidecristal

Ce livre explore l'abondance sous toutes ses formes : matérielle, émotionnelle, spirituelle... À travers des enseignements inspirants, des mises en pratique et des méditations guidées, il aide à déconstruire les croyances limitantes, à changer son regard sur l'argent et à aligner ses choix avec ses valeurs profondes. Il propose un véritable cheminement pour retrouver sa souveraineté intérieure et activer son pouvoir créateur grâce à l'énergie du cœur. Une lecture enrichissante et motivante pour ceux qui souhaitent ouvrir leur vie à plus d'abondance sur tous les plans !

Sylviana, @au_cœur_de_mon_instinct

Cet ouvrage nous aide à reconsidérer le terme « abondance ». Il est un vrai appel à l'introspection, pour aller chercher en soi et autour de soi sa propre abondance et abandonner les croyances limitantes à son sujet. Merci à l'autrice de nous permettre d'aller chercher, de libérer, de manifester, d'attirer et de créer l'abondance dans notre vie au quotidien. Ce livre est un vrai coup de cœur pour moi.

Mélanie, @oracletame

Une très belle lecture, avec des messages pertinents et de belles transmissions. Il y a beaucoup de douceur et de bienveillance au fil des pages. J'adore le fait de pouvoir faire des méditations tout au long de la lecture pour intégrer les notions présentées. Il y a un vrai travail de fond et cela se ressent. Les questions posées lors des exercices pratiques sont très pertinentes pour nous permettre d'évoluer. J'aime aussi beaucoup les messages canalisés pour introduire chaque chapitre ! C'est un livre à mettre dans toutes les mains, pour une vie plus douce et alignée.

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Sylvie Dumon-Josset

Correction : Stéphanie Girardot

Maquette : Nord Compo

Couverture : Constance Clavel

(illustration de couverture réalisée à l'aide de l'IA)

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-120-7

Virginie Bobée

**Écoute
ton Âme,
et tout devient
possible**



Sommaire

CHAPITRE 1

APPRENDRE À RECONNAÎTRE

L'ABONDANCE 11

Message canalisé des êtres de Lumière 13

Prosperité et abondance : quelles différences ? 15

L'abondance est un état d'esprit 17

L'abondance se manifeste dans tous les domaines
de votre vie 18

Huit idées reçues à chasser d'urgence 21

Méditation n° 1 : Le jardin intérieur ▶ 31

**Accueillir l'abondance en vivant en harmonie
avec les lois universelles 32**

Où en êtes-vous avec l'abondance dans votre vie ? 34

**Deux pratiques pour apprendre à reconnaître
l'abondance 36**

Conte à méditer : La source du don 38

CHAPITRE 2

CHANGER VOTRE REGARD SUR L'ARGENT 41

Message canalisé des êtres de Lumière 43

L'argent, une énergie neutre 45

La peur du manque 46

Comment transmuter vos croyances limitantes ? 47

Concevoir l'argent comme un flux d'énergie circulaire 51

Utiliser l'énergie argent en conscience 53

L'argent et l'abondance : un droit universel 58

Méditation n° 2 : Le panier de lumière ▶ 59

Quel est votre profil en matière d'argent ? 60

Six pratiques pour changer votre regard sur l'argent ... 65

Conte à méditer : Le Sage et le miroir des croyances 70

CHAPITRE 3

IDENTIFIER VOS VALEURS ESSENTIELLES 73

Message canalisé des êtres de Lumière 75

Des piliers qui façonnent vos choix de vie 78

D'où viennent vos valeurs essentielles ? 79

Connaître vos valeurs peut transformer votre vie 81

Comment intégrer vos valeurs dans votre quotidien ? 84

Oser réajuster vos positions en cours de route 91

Méditation n° 3 : À la rencontre de vos valeurs ▶ 93

Méditation n° 4 : Les piliers de vos valeurs ▶ 93

Méditation n° 5 : Je suis Amour universel ▶ 93

Trois pratiques pour identifier vos valeurs essentielles 94

Conte à méditer : Le jardinier des étoiles..... 100

CHAPITRE 4

FORGER VOTRE SOUVERAINETÉ INTÉRIEURE **103**

Message canalisé des êtres de Lumière 105

Qu'est-ce que la souveraineté ?107

Les cinq fondements de votre souveraineté.....109

Comment retrouver votre souveraineté ?119

La souveraineté physique : réapprendre à aimer son corps....123

Méditation n° 6 : Reconnexion à votre royaume intérieur 133

Devenir un être souverain : où en êtes-vous ?134

Trois pratiques pour forger votre souveraineté intérieure137

Conte à méditer : Le lion et la trop grande couronne 140

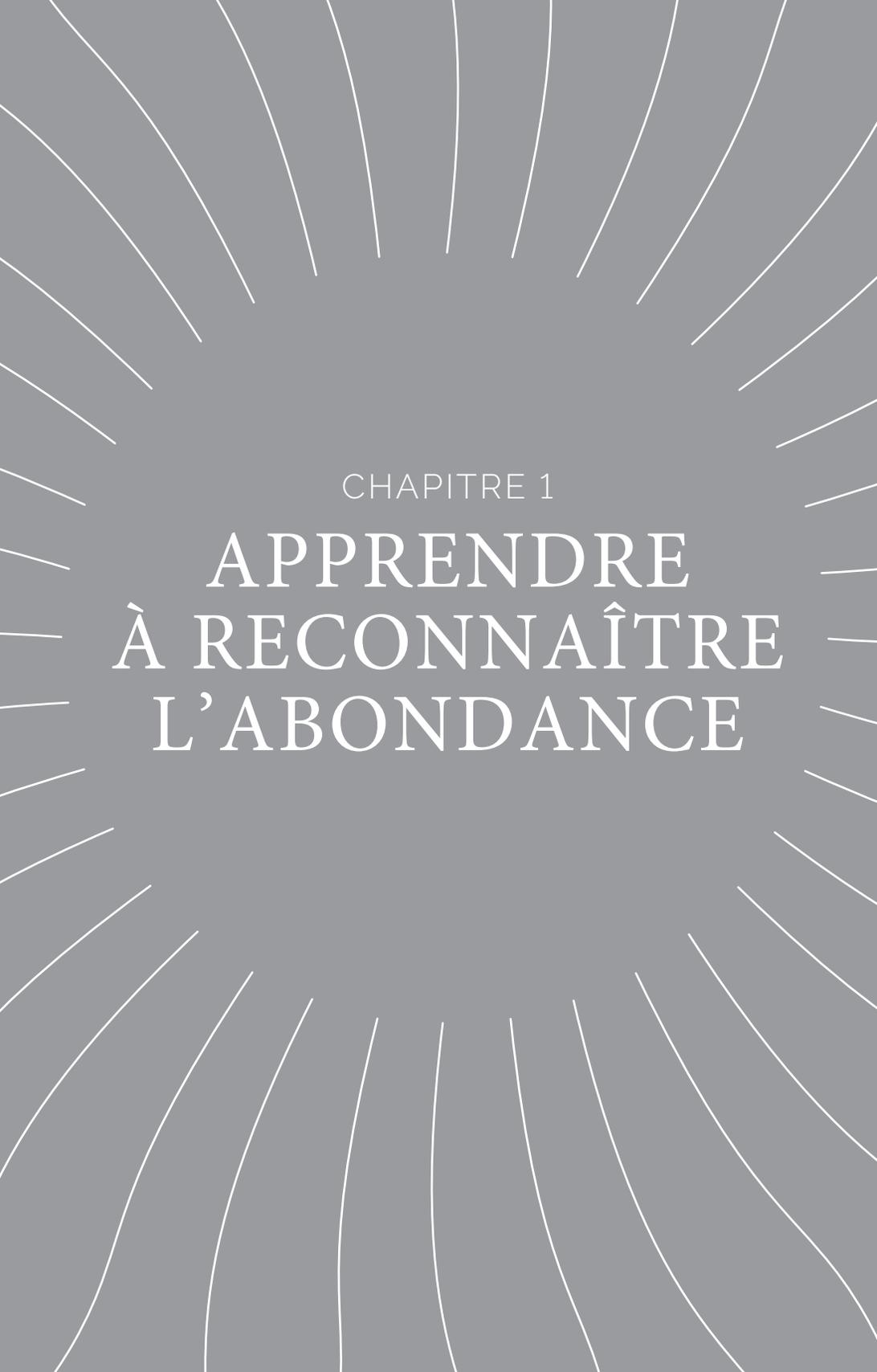
CHAPITRE 5

VIVRE DANS LE CŒUR, LA CLÉ DE VOTRE POUVOIR CRÉATEUR **143**

Message canalisé de maître Saint-Germain 145

Le cœur, un espace sacré..... 148

L'appel de votre âme	150
Agir depuis le cœur et créer votre réalité.....	152
La gratitude, expression de l'être divin en vous	157
Méditation n° 7 : Se reconnecter à son cœur ▶.....	163
Méditation n° 8 : Plongée dans le cœur-océan ▶.....	163
Comment créer une intention puissante	164
Trois pratiques pour vivre dans le cœur	166
Conte à méditer : Le souffle du créateur	169
ÉPILOGUE : L'APPEL DE L'ÂME ILLIMITÉE	171
GRATITUDES	174
À PROPOS DE L'AUTEURE.....	175



CHAPITRE 1

APPRENDRE
À RECONNAÎTRE
L'ABONDANCE



À l'origine de tout, il y a l'énergie primordiale. Celle-ci est dite abondante car elle est par nature sans limite ni restriction. L'énergie primordiale baigne de sa générosité toute la Création, car elle est la graine qui contient tout le vivant, la vie sous toutes ses formes, la puissance pour être, devenir, exister et se recréer à l'infini. Voici votre monde, fait de cette énergie d'abondance. Voici qui vous êtes, faits de cette énergie d'abondance. Voici votre expérience, faite de cette même énergie. L'énergie de vie, qui vous entoure et vous donne vie, est abondance. Tout est abondance.

Reconnaître l'abondance comme principe de vie, c'est déjà vous ouvrir à sa manifestation dans votre expérience sur Terre.

Chaque être de cette planète a un droit légitime à l'abondance de tout. En vérité, il n'y a rien que vous ne puissiez être, rien que vous ne puissiez vivre, rien que vous ne puissiez faire ni même avoir. Tous les désirs de votre cœur sont atteignables. Ainsi est la Création : un immense champ des possibles à réaliser, à concrétiser.

La Création ne peut être restreinte. Les limites ne sont que celles du monde matériel, dans votre réalité. En embrassant votre réalité immatérielle – car vous êtes un être de lumière au même titre que nous –, votre conscience devient libre de créer votre vie matérielle sous les meilleurs auspices.

Précisons que la Création est neutre. C'est votre expérience qui va l'évaluer au travers de vos ressentis, positifs ou négatifs, selon qu'elle est agréable ou désagréable.

Souvenez-vous que chacun de vous est un aimant surprenant. C'est sur la qualité vibratoire de cet aimant que nous allons travailler. Vous allez être plus que jamais conscient de la réalité de votre pouvoir créateur. N'en ayez pas peur. Comme tout, un temps de maîtrise vient à tous ceux qui sont persévérants.



Message canalisé des êtres de Lumière

L'abondance, comment la définir ? C'est un concept aux multiples facettes que l'on peut explorer en passant par divers chemins. Dans ce livre, nous l'envisagerons sous tous ses aspects, des plus matériels jusqu'aux plus spirituels. Ce parcours vous invitera à découvrir comment l'abondance se manifeste, non seulement au plan physique, dans la vie, au travers de l'argent, des relations, mais aussi dans la profondeur de notre connexion intérieure et notre ouverture à l'énergie universelle.

Chaque étape vous mènera à une compréhension plus vaste. Vous vous apercevrez ainsi que l'abondance est bien plus qu'une accumulation de biens, qu'un simple confort matériel : elle est une invitation à explorer la générosité infinie de la vie et à découvrir comment elle peut nourrir chaque facette de votre être.

Prospérité et abondance : quelles différences ?

Pour bien comprendre de quoi nous parlons, arrêtons-nous un instant sur le sens de deux mots souvent associés, abondance et prospérité, qui ne sont pas tout à fait synonymes. La différence entre ces deux notions réside dans leur portée et leur nature. La prospérité est la manifestation de l'abondance.

L'abondance a une portée universelle. Elle correspond à l'énergie inépuisable qui circule dans l'Univers et imprègne tout

ce qui existe. Elle n'est pas uniquement matérielle, elle inclut tout ce qui vous entoure et tout ce que vous êtes : amour, idées, santé, temps, talents, relations, et bien plus encore.

La prospérité, quant à elle, a une portée personnelle et concrète. C'est un état de bien-être et d'épanouissement qui se traduit souvent par une réussite visible en matière de carrière, de famille, de finances... Elle est une forme d'abondance ancrée dans les besoins, les désirs et les objectifs de vie.

La notion d'abondance fait référence à un état de réception et d'ouverture. C'est vivre en harmonie avec le flux universel, en accueillant pleinement ce que la vie offre, sans forcément le traduire en possessions ou réalisations concrètes, mais en étant dans un état de gratitude où l'on perçoit et apprécie la richesse sous toutes ses formes, par exemple dans la générosité d'amitiés sincères, la beauté de la nature, l'inspiration artistique, ou tout simplement la joie de vivre l'instant présent.

La prospérité est plutôt liée à un état d'accomplissement et de satisfaction. C'est se sentir libre, épanoui et soutenu matériellement et émotionnellement. Elle peut impliquer des possessions matérielles, mais elle va au-delà en conférant un sentiment de sécurité, de succès et de paix. Concrètement, ce peut être une stabilité financière qui permet de réaliser ses rêves, une carrière enrichissante, des relations harmonieuses, ou la liberté d'explorer ses passions.

En résumé, l'abondance est la source, le potentiel infini qui vous entoure et réside déjà en vous ; elle est intangible. La prospérité est l'expression concrète, visible, de cet état dans votre vie personnelle ; elle se caractérise par un sentiment de satisfaction et d'équilibre dans différents domaines de votre existence.

« PROSPÉRITÉ », UN MOT EN OR

Le mot « prospérité » est particulièrement riche de sens et de vibrations positives.

Durant deux ou trois respirations conscientes, prononcez-le, ressentez-le : *prospérité, prospérité...*

Laissez-le vibrer en vous. Il crée une résonance intérieure et votre cœur s'ouvre, prêt à recevoir et à célébrer tout ce qui vous est offert. Je vous encourage à intégrer ce mot puissant dans votre vocabulaire quotidien, dans vos pensées et conversations. Ainsi, vous vous connectez à un état d'esprit expansif et à une énergie qui attire encore plus de prospérité dans votre vie.

L'abondance est un état d'esprit

Vivre en conscience l'abondance, c'est voir et ressentir la richesse qui existe déjà en vous et autour de vous, à travers vos expériences, relations, apprentissages, et par une connexion profonde à la vie elle-même.

Lorsque vous vivez dans la conscience de l'abondance, vous cultivez un sentiment de gratitude et de complétude intérieure, ce qui crée un terrain fertile pour attirer davantage de bienfaits. Ce n'est pas une accumulation de choses extérieures, mais un état d'alignement, une perception élargie où vous ressentez que la vie est généreuse et que vous êtes vous-même une source de générosité et de contribution à la Création.

Ainsi, cette conscience de l'abondance vous permet de vous défaire de la peur du manque, de la comparaison et du contrôle, vous vous ouvrez davantage aux possibilités infinies que la vie peut offrir ; elle vous rappelle que l'abondance est déjà présente et qu'elle se manifeste en fonction de votre capacité à la voir, à l'incarner et à la partager.

L'abondance se manifeste dans tous les domaines de votre vie

Vous le savez désormais : l'abondance ne se limite pas à des possessions matérielles ; c'est un état d'alignement et de gratitude qui touche tous les domaines de notre existence.

Sur le plan matériel

+ **Sécurité financière.**

Vivre dans l'abondance, c'est avoir assez de ressources pour répondre à ses besoins sans crainte de manquer. Cela ne signifie pas être millionnaire, mais se sentir en sécurité et libre de profiter des plaisirs de la vie, par exemple pouvoir offrir à ses proches un repas spécial, s'autoriser des loisirs, des vacances, ou encore faire des dons en faveur de causes qui vous tiennent à cœur.

+ **Liberté d'action.**

C'est aussi pouvoir choisir sans contrainte de réaliser certains achats ou projets, par exemple permettre à son enfant de pratiquer l'activité extrascolaire qui le passionne, décider de prendre des congés pour passer du temps en famille, entreprendre un voyage. La liberté d'action est une facette de l'abondance qui permet de s'investir dans ce qui compte vraiment à nos yeux.

Sur le plan émotionnel

+ **Bien-être et sérénité intérieure.**

Vivre dans l'abondance, c'est ressentir une paix intérieure et un bien-être émotionnel qui ne dépendent pas des circonstances extérieures. C'est être capable de gérer les hauts et les bas avec confiance, sans se sentir constamment menacé par les défis de la vie. Ainsi peut-on, par exemple, apprécier la simplicité d'un moment en famille ou entre amis, savourer le calme d'une soirée, ou se sentir reconnaissant pour les petits plaisirs quotidiens.

+ **S'autoriser à être soi-même.**

Cela signifie que l'on se sent libre de se révéler tel que l'on est, sans masque ni crainte du jugement, en assumant ses valeurs, ses passions et son unicité. Vivre dans cette forme d'abondance revient à embrasser toutes les facettes de son être : ses talents, ses aspirations comme ses imperfections. Concrètement, ce peut être se permettre de changer de voie professionnelle pour suivre une passion, dire « non » quand quelque chose ne résonne pas en soi. L'abondance authentique passe par ce choix courageux d'être en accord avec soi-même.

Sur le plan de la santé et du bien-être physique

+ **Vitalité et bien-être.**

L'abondance, sur le plan physique, se traduit par un état de santé qui permet de se sentir fort, équilibré et énergique. Cela inclut l'accès aux ressources et aux soins nécessaires pour maintenir ce bien-être. C'est ressentir la liberté de bouger sans douleur, mais aussi avoir accès à des aliments de qualité, des moments de détente et des pratiques de bien-être.

+ **Équilibre entre le corps et l'esprit.**

Vivre dans l'abondance consiste en outre à se sentir connecté à son corps, à l'écouter et prendre soin de lui. C'est donc avoir la possibilité de se reposer et de respecter ses besoins physiques. Cela pourrait se manifester par la pratique du yoga, de la méditation, ou par des moments de relaxation, sans culpabilité.

Dans la perception du temps et de l'espace

+ **Du temps pour soi.**

L'abondance suppose aussi que l'on consacre du temps à ce qui favorise notre bien-être. Cela peut consister à s'accorder un moment de solitude pour méditer, pour lire, à pratiquer une activité qui nous ressource ou, tout simplement, à passer une journée sans obligations.

✦ **Liberté de mouvement et d'exploration.**

S'autoriser à explorer, que ce soit à travers des voyages, des activités nouvelles ou des découvertes intérieures, et le faire sans crainte d'échouer ou d'être jugé, vous permet d'élargir votre perspective et d'évoluer.

La créativité et l'expression personnelle

✦ **Flot créatif et inspiration.**

Vivre dans l'abondance, c'est sentir un flux d'idées, de solutions et d'inspirations. Quand on est dans cet état, il devient plus facile de s'exprimer, d'innover et de se réaliser. Un artiste créera plus aisément de nouvelles œuvres, un entrepreneur trouvera des idées pour développer son activité, d'autres exploreront un nouveau hobby sans craindre l'échec.

✦ **Liberté d'expression.**

L'abondance, dans ce sens, signifie être capable de partager ses pensées, ses idées et ses créations avec le monde, sans redouter le jugement ou la critique excessive. C'est se sentir soutenu et libre d'expérimenter et de s'exprimer, en osant par exemple publier un roman, exposer ses créations, s'exprimer devant un public, ou encore échanger librement avec d'autres personnes sans se censurer.

Sur le plan social et communautaire

✦ **Soutien et appartenance.**

L'abondance dans les relations sociales ne signifie pas forcément avoir un grand réseau social, mais plutôt des connexions significatives avec des personnes sur qui l'on peut compter. C'est, par exemple, appartenir à un groupe de soutien, avoir des amis qui vous encouragent, ou simplement ressentir que l'on est entouré de personnes bienveillantes.

✦ **Contribution et partage.**

L'abondance peut aussi se manifester dans la capacité de donner de soi aux autres, de contribuer positivement à sa communauté ou à la société. C'est, par exemple, ressentir la satisfaction de partager son temps ou ses compétences,

se sentir heureux de participer à des actions de bénévolat. Cette abondance relationnelle vous nourrit en vous permettant de partager vos dons avec le monde.

Sur le plan personnel et spirituel

+ Croissance personnelle et alignement.

Vivre dans l'abondance, c'est s'épanouir en se sentant libre de suivre son chemin personnel, sans se laisser freiner par des contraintes ou des peurs. C'est, par exemple, avoir le temps et l'espace pour lire, apprendre, méditer ou développer des pratiques spirituelles qui nourrissent l'âme.

+ Éveil spirituel et connexion à sa propre sagesse.

L'abondance a évidemment une dimension spirituelle dès lors que l'on ressent et cultive une connexion profonde avec son essence, ses guides ou quelque chose de plus grand que soi qu'on appelle Dieu, l'Univers ou la Source. Une sérénité face à la vie s'installe, car l'on parvient à trouver du sens dans les difficultés à travers un sentiment de gratitude et d'ouverture qui permet de voir la beauté et la magie de la vie dans chaque expérience. Par exemple, c'est être capable de ressentir de la gratitude même dans les moments difficiles, en réalisant que ces expériences sont porteuses de croissance.

En somme, vivre dans l'abondance, c'est être conscient de toutes les ressources visibles et invisibles qui vous soutiennent et vous permettent d'avancer. C'est cultiver une relation de confiance et d'ouverture avec la vie, en accueillant chaque instant avec gratitude et en s'autorisant à recevoir pleinement ce qui nous est offert.

Huit idées reçues à chasser d'urgence

Mais alors, pourquoi ne vivons-nous pas tous dans l'abondance, comme au jardin d'Éden ? La réponse se trouve souvent dans nos croyances limitantes, dans les schémas de pensée qui nous

poussent à la fois à craindre le manque et à nous sentir indignes de recevoir. L'argent, par exemple, bien qu'il fasse partie de notre réalité matérielle, est une toute petite facette de l'abondance. Lorsque nous en faisons le seul critère de notre valeur, nous limitons considérablement notre expérience.

Pour vivre dans cette aisance, il est essentiel de déconstruire vos croyances et de restaurer en vous la conscience de l'abondance innée. Nous verrons plus loin comment retrouver l'accès à cette énergie : en apprenant à s'aimer, à reconnaître sa propre valeur et à vivre dans l'authenticité de ses valeurs essentielles. Car l'abondance est une énergie vivante et créatrice qui exige d'abord un engagement personnel, une transformation intérieure, avant de se manifester de manière tangible.

Commençons par identifier quelques idées reçues, tenaces, sur l'accès à l'abondance.

FAUX L'abondance est réservée à une élite.

Adolescente, je regardais des feuilletons télévisés où les personnages, même s'ils travaillaient comme serveuses ou enseignants, vivaient dans des maisons somptueuses, souvent avec vue sur la mer. Cette vision d'une vie aisée, où tout semblait facilement accessible, contrastait violemment avec ma propre réalité. La télévision me vendait un idéal auquel je ne pouvais pas m'identifier. Le confort que je voyais à l'écran me semblait réservé à une élite, une sorte de club privé auquel je n'avais pas accès parce que je n'étais pas née du bon côté. Pendant longtemps, cela a été source de frustration et de douleur. J'en avais déduit que l'abondance et le confort étaient réservés à d'autres, à ceux qui avaient eu la chance d'y accéder dès le départ.

Entre frustration et jalousie, le chemin a été long avant que j'accepte et comprenne profondément que l'abondance est une énergie universelle, accessible à chacun. Elle n'est pas conditionnée à un statut social ou un privilège de naissance. Tout le monde peut la manifester dès lors qu'il développe la conscience de sa propre valeur et se connecte à cette énergie universelle.

Ce n'est pas « qui vous êtes socialement » qui compte, mais la reconnaissance que vous êtes déjà digne de recevoir, et légitime.

De plus, penser que l'abondance dépend des autres ou des événements extérieurs limite votre pouvoir de manifestation. L'abondance commence en soi, par la manière dont on voit la vie et dont on se connecte à ses propres ressources intérieures. En cultivant la confiance en soi et en nourrissant sa propre énergie d'abondance, on crée un environnement où l'abondance peut circuler librement.

FAUX Le manque d'abondance est une punition.

J'ai souvent été confrontée à un manque d'argent. Et même lorsque je recevais une somme un peu plus conséquente que d'ordinaire, qui aurait pu ouvrir des perspectives plus légères et réjouissantes, une nouvelle difficulté surgissait : une facture de garage imprévue, un appareil électroménager qui tombait en panne. Je me disais : « Ce n'est pas possible, la vie s'acharne contre moi ! Qu'ai-je fait pour ça ? »

Le manque d'abondance n'est pas une punition. Dans l'Univers, il n'y a pas de système de rétribution qui distribuerait l'abondance ou la restreindrait en fonction de comportements spécifiques. Au contraire, l'abondance est une énergie universelle, disponible pour tous. Cependant, notre capacité à la percevoir et à la recevoir peut être limitée par des barrières internes. Cela a été le cas pour moi.

Mon manque d'abondance était lié à des blocages intérieurs : je ne me sentais pas méritante, ni légitime, je ne m'aimais pas véritablement. Il était aussi dû à des schémas hérités et des croyances inculquées depuis longtemps telles que « l'Univers (ou Dieu) me punit parce que je ne suis pas assez bon » ou « les épreuves financières sont un châtiment pour mes erreurs passées ». Ces croyances restreignaient mon ouverture à cette énergie, je manifestais des situations de limitation plutôt que de plénitude.

Au lieu de voir le manque comme une punition, il est toujours préférable de le considérer comme une invitation à

explorer ce qui, en nous, entretient la perception de manque ou de limitation, puis à rétablir un équilibre. Souvent, cela consistera à renforcer le sentiment de légitimité à recevoir. On crée alors l'espace nécessaire pour que l'abondance puisse couler librement dans notre vie.

Dans le prochain chapitre, vous découvrirez des pratiques et des réflexions pour transformer ces perceptions de manque en confiance et en ouverture.

FAUX Il faut être irréprochable pour recevoir l'abondance.

L'abondance est avant tout une énergie. Elle ne fait pas de distinction entre ceux qui seraient « parfaits » et ceux qui ne le sont pas, car la perfection est une illusion. Ce qui importe, c'est votre capacité à reconnaître votre propre valeur et à vibrer en accord avec vos aspirations profondes.

Lorsque vous croyez que vous devez être irréprochable, vous posez des conditions à votre propre bien-être. Ces attentes peuvent créer des blocages, car elles vous maintiennent dans un état de lutte intérieure. L'abondance, au contraire, circule librement lorsque vous êtes en harmonie avec vos désirs et vos émotions, sans jugement.

Vous ouvrir à l'abondance, c'est d'abord accepter que vous êtes digne de recevoir, ici et maintenant, tel que vous êtes. C'est reconnaître que vos erreurs, vos doutes et vos imperfections font partie de votre humanité et qu'ils ne diminuent en rien votre valeur intrinsèque. En vous aimant inconditionnellement, vous envoyez un message clair à l'univers : « Je suis prêt à accueillir tout le bien qui m'est destiné. »

FAUX Si l'abondance n'est pas là, c'est que je ne la mérite pas.

J'ai toujours dit à tout le monde : « Prenez soin de vous », et je m'efforçais de faire de même. En réalité, je n'arrivais pas à m'accorder cela. Prendre soin de moi signifiait me reposer, ralentir, me ressourcer. Mais chaque fois que je

m'accordais un peu de temps, ce temps était vite phagocyté par d'autres obligations : faire le ménage, régler des factures, trier la paperasse... J'avais l'impression d'être constamment rattrapée. Je me sentais obligée d'en faire toujours davantage, de déployer toujours plus d'énergie, de prouver que je « méritais ». Cette fuite dans l'action s'était transformée en une pression épuisante. J'ai réalisé que je passais mon temps à donner, à faire des efforts, mais que je ne savais pas me donner, m'aimer.

Je me suis si souvent demandé : « Que faut-il que je fasse pour enfin mériter l'abondance ? » Mais l'abondance n'est pas dans le « faire », elle est dans l'« être » !

Elle n'est pas une récompense pour des actions bien menées, ni un privilège donné à qui serait irréprochable. Elle est une énergie universelle, accessible à chacun, sans condition ni contrepartie.

Je croyais devoir *mériter* mon bien-être ou mon abondance parce que j'avais inconsciemment associé ma valeur à mes actions, à la performance ou aux efforts fournis. Ce genre de schéma repose sur la croyance que notre valeur dépend de ce que nous accomplissons. Faire ce que l'on croit que l'on attend de nous pour être une « bonne fille » ou un « bon garçon », pour être aimé, puis faire toujours plus pour être aimé plus. Ainsi, le repos ou le plaisir ne sont autorisés qu'après un travail acharné. Je vous pose alors la question : jusqu'à quel point devrez-vous travailler dur ? Quelle est la limite ? En avez-vous défini une ?

L'invitation qui vous est faite est de changer de perspective : et si l'abondance ne se mesurait pas aux efforts que vous avez déployés mais à votre capacité à vous ouvrir à elle avec bienveillance ? En vous accordant des moments de repos ou de plaisir sans vous sentir coupable, vous apprendrez à vibrer dans cette énergie d'abondance et à accueillir tout ce qu'elle peut offrir. En réalité, votre abondance commence d'abord par l'amour que vous vous portez, sans condition.