

MENTALITÉ FINANCIÈRE

pénurie vs abondance



Votre mentalité est un facteur puissant. Cela influe sur la façon dont vous vous sentez, pensez et agissez. Elle peut vous retenir ou vous propulser vers l'avant et, par conséquent, elle joue un rôle important dans la détermination des résultats de la vie. Une bonne mentalité financière est à la base d'une excellente relation avec vos finances. Votre mentalité financière est l'ensemble des croyances que vous avez en matière d'argent et elle façonne tous les aspects de votre vie financière : gagner, dépenser, épargner et donner. La culture, la religion, le sexe, la famille, l'enfance et l'éducation jouent tous un rôle dans votre relation avec l'argent — et parfois, ils n'ont pas la meilleure influence. Comprendre votre mentalité financière est la première étape pour prendre le contrôle de vos finances et améliorer votre bien-être financier.

QUELLE EST VOTRE MENTALITÉ FINANCIÈRE ?



Avec une mentalité de **pénurie**, aucune somme d'argent ne suffit. Vous pouvez vous sentir stressé(e) ou découragé(e) lorsque vous dépensez de l'argent ou pouvez éviter de dépenser. Personnes ayant une mentalité de pénurie :

- \$ Croient qu'ils sont imprudents l'argent ou ne pensent qu'ils ne sont pas assez intelligents pour en avoir beaucoup.
- \$ Ils ont souvent l'impression qu'ils éprouvent des difficultés financières.
- \$ Se sentent stressés par le fait de payer les factures et encore plus lorsque des dépenses imprévues surviennent.
- \$ Se sentent mal au sujet des achats ou peuvent dépenser trop parce qu'ils se sentent « condamnés » à avoir des dettes.
- \$ Évitent de partager de l'argent (p. ex., des cadeaux, des dons).
- \$ Évitent de dépenser pour des choses qui leur apportent de la joie.



Une mentalité d'**abondance** est axée sur les possibilités et la richesse potentielle. Vous appréciez le parcours financier et vous travaillez à l'atteinte de vos objectifs. Personnes ayant une mentalité d'abondance :

- \$ Apprécient l'argent qu'ils ont, peu importe le montant.
- \$ Savent qu'il y a beaucoup d'argent et qu'ils peuvent toujours en faire plus.
- \$ Ne s'inquiètent pas des factures ou des dépenses inattendues.
- \$ Aiment être généreux et partager ce qu'ils peuvent avec les autres.
- \$ Se sentent confiants qu'ils peuvent gagner de l'argent et atteindre leurs objectifs financiers.

CINQ FAÇONS DE TRANSFORMER VOS PERSPECTIVES SUR L'ARGENT

1 ARRÊTER LES COMPARAISONS NÉGATIVES

La comparaison alimente votre mentalité. Cela peut vous motiver à réaliser vos objectifs, ou vous décourager. Par exemple, si un ami partage des photos de ses dernières vacances, vous pouvez vous demander ce que vous faites de mal et pourquoi vous n'avez pas les moyens de payer la même chose. D'un autre côté, cela peut servir de rappel de ce qui est possible. Vous choisissez comment répondre.

2 PRATIQUEZ LA GRATITUDE

Il est normal d'en vouloir plus, mais vous devez aussi être reconnaissant(e) de votre situation actuelle. Concentrez-vous sur ce que vous avez déjà qui vous donne un sentiment d'abondance. Célébrez vos réalisations, les gens dans votre vie et les plaisirs simples que vous appréciez. Une attitude reconnaissante vous aide à changer de mentalité et à vous concentrer sur les petits changements que vous pouvez apporter pour améliorer votre situation.

3 SACHEZ CE QUE VOUS VOULEZ

Que feriez-vous si 10 000 \$ arrivaient dans votre compte aujourd'hui ? Quelle que soit votre réponse, l'essentiel est de comprendre que vous n'avez pas besoin d'argent pour commencer à le faire. Déterminez exactement ce que vous voulez et élaborer un plan. Peu importe la première étape, vous pouvez commencer à travailler à l'atteinte de votre objectif.

4 ÉCRIRE SUR CE QUE VOUS SAVEZ

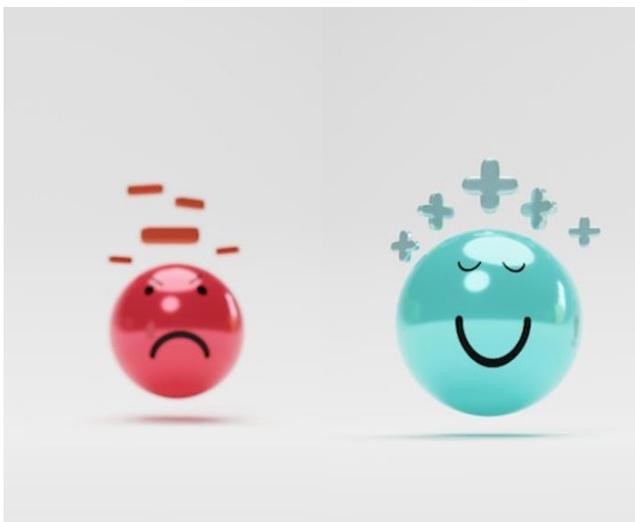
Réservez du temps pour écrire sur votre relation actuelle avec l'argent. Dressez une liste de ce que vous savez et d'où proviennent ces connaissances. Ensuite, vous serez en mesure d'identifier les croyances et les idées qui vous servent et celles que vous devriez laisser tomber.

5 ÊTRE INTENTIONNEL AVEC L'ARGENT

Si vous prenez le temps de voir où va votre argent, vous constaterez peut-être que vous dépensez pour des choses dont vous n'avez pas besoin (ou que vous ne voulez même pas). Être intentionnel(le) avec de l'argent signifie déterminer ce qui est le plus important pour vous et votre famille. Dépensez de l'argent sur ce qui compte le plus et coupez le reste.

CHANGER VOTRE MODÈLE DE PENSÉE

Vos pensées et ce que vous vous dites comptent — beaucoup. Faire un effort conscient pour prêter attention aux mots que vous utilisez et les adapter pour qu'ils soient davantage axés sur l'abondance et les possibilités financières peut faire une grande différence dans votre mentalité financière.



Je ne peux pas me le permettre.	➡	Je n'ai pas encore les moyens de le payer.
Je n'en ai pas assez.	➡	J'en aurai assez un jour.
Je n'ai pas d'argent.	➡	Je peux économiser de l'argent.
Je ne peux pas me permettre cela.	➡	Comment puis-je me permettre cela ?
Je n'aurai jamais l'argent pour acheter cela.	➡	J'en ai assez pour mes besoins et je peux économiser pour mes désirs.

Sources : <https://emilylvolz.com/money-mindset> | Images par Freepik