

# Exercice

## Argent et sexualité

PROPOSITION D'EXERCICE D'ÉCRITURE POUR ALLER VERS UN MIEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Cette fiche d'exercice est en lien avec le podcast #42. partie 3/3

<https://www.love-health-center.org/podcast/reflexions-argent-sexualite-42-3/>

Prenez le temps de développer une réponse par jour de manière fouillée. Prenez le temps de vous découvrir. Cette liste de question n'est pas une course, c'est un chemin à parcourir à votre aise en savourant les étapes. Dormez avant de répondre. Laissez-vous inspirer par une sieste en sachant que des éléments de réponse importants vous parviendront.

Dormez sur vos réponses. Etoffez. Sentez le processus de transformation de la relation à l'argent et à la sexualité.

### Question/Exercice 1

Quel "prix" attribuez-vous à votre relation ? Question étrange n'est-ce pas. Comment estimer la valeur de toutes vos expériences (relationnelles, de couple, sexuelles) ? Parlez-vous avec votre partenaire de la valeur de tous les moments et expériences (« magiques ») qui ne sont pas matériels (et dont la valeur est souvent bien au-delà de toutes quantifications) ? Consacrez-vous du temps à ressentir ce que vaut le partage de tant de moments et sensations qui constituent votre relation affective et sexuelle ? Comment exprimez vous et faites vous savoir le caractère précieux de votre relation à l'autre (du plus subtile au plus évident)?

### Question/Exercice 2

Qu'est ce que la sexualité me permet de vivre et que l'argent ne me permettra jamais ? Qu'est ce que la sexualité représente de non quantifiable, de non monnayable et indispensable à mon bien-être ?

### Question/Exercice 3

Qu'est ce que votre sexualité vous appelle à faire, à être ?

Qu'est ce que votre relation à l'argent vous appelle à faire, à être ?

Quel jargon associez-vous à l'argent ?

Quel jargon associez-vous à votre sexualité ?

# Exercice

## Argent et sexualité

PROPOSITION D'EXERCICE D'ÉCRITURE POUR ALLER VERS UN MEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Cette fiche d'exercice est en lien avec le podcast #42. partie 3/3  
<https://www.love-health-center.org/podcast/reflexions-argent-sexualite-42-3/>

### **Question 4 : Passion, addiction et toutes les nuances possibles :**

Est-ce que votre (vision de la) sexualité vous crée plus de bien-être, d'ouverture, de relations, de richesses (au sens large) ? Développez pour vous-même.

### **Question 5**

Et si votre argent et votre sexualité devenaient à présent en lien avec un sentiment profond de gratitude ? Comment cela se passerait-il pour vous ? Qu'est-ce qui changerait ?

### **Question 6 : mémoires**

Pour vous, à votre niveau, dans votre intimité :

Quelle est la mémoire liée à l'argent ?

Quelle est la mémoire liée à la sexualité ?

### **Question 7 :**

Etre riche du passé et s'autoriser à vivre qui on est aujourd'hui, avec toute notre intelligence affective, émotionnelle, sexuelle, intellectuelle. Le passé est un terrain fertile d'expériences accumulées. Comment puis-je simplement accueillir toutes les expériences du passé, conscientisées et non conscientisées, sentir leur richesse pour prospérer vers plus de bien-être ?

### **Question 8 :**

Chaque génération possède un matériel génétique différent et s'exprime dans un contexte différent inédit. Inspiré de ce fait, comment est-ce que j'accueille ma sexualité ?

# Exercice

## Argent et sexualité

PROPOSITION D'EXERCICE D'ÉCRITURE POUR ALLER VERS UN MIEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Cette fiche d'exercice est en lien avec le podcast #42. partie 3/3  
<https://www.love-health-center.org/podcast/reflexions-argent-sexualite-42-3/>

### **Question 9 :**

Si on était seul, il n'y aurait ni argent ni sexualité. Et si vous alliez à la rencontre des gens, à la rencontre de l'argent, à la rencontre de votre sexualité avec un nouveau regard, un regard empreint de ... ? Qu'est ce que se passerait ?

### **Question 10 :**

Et si votre sexualité devenait un moyen de collaboration, qu'est ce qui changerait pratiquement ? Comment pourrait-elle évoluer ? Que feriez-vous de différent ? Décrivez ce qui s'ouvre à vous ? Quelles sensations avez-vous à présent ?

### **Question 11 :**

Avez-vous l'impression de dénaturer votre sexualité, si oui, comment ?  
Comment pourriez-vous vivre votre sexualité avec encore plus d'authenticité ?

### **Question 12 : Mercis**

Quelle est la profondeur des « mercis » que vous prononcez dans votre vie financière ? Quelle est la profondeur des « mercis » que vous prononcez dans votre vie sexuelle ?

Si vous étiez plus présent et conscient de votre merci, comment l'exprimeriez-vous ? Osez un « oui » qui révèle votre sensibilité intérieure. Osez un « merci » qui révèle votre sensibilité intérieure. Osez offrir à l'autre un panel de sensations et de sensibilités beaucoup plus vaste.

### **Question 13 :**

Votre énergie, votre état dépend de vos pensées. Et si vous changiez vos pensées liées à votre sexualité. Motivé.e par un choix de joie à créer de nouvelles pensées quand vous vous connecter à votre/la sexualité. Quelles pensées pourriez-vous inviter quotidiennement ?

# Exercice

## Argent et sexualité

PROPOSITION D'EXERCICE D'ÉCRITURE POUR ALLER VERS UN MEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Cette fiche d'exercice est en lien avec le podcast #42. partie 3/3  
<https://www.love-health-center.org/podcast/reflexions-argent-sexualite-42-3/>

### Question 14 :

Investis-tu ton énergie dans ton corps ou ton cerveau (mental, intellect) ? Comment varies-tu la nourriture à ton corps ? Une activité sensorielle, érotique, sexuelle est une nourriture du corps et de l'esprit. Quelle conscience de cette nourriture non alimentaire avez-vous ? Comment la diversifiez-vous ? Comment en faites-vous un art ? De quoi as-tu faim ? Développe-le tel un art, en t'inspirant de domaines variés.

### Question 15 :

Toute activité et donc tout choix à des conséquences, belles, réjouissantes ou moins agréables, de toutes manières multiples. Etes-vous prêt.e à payer le prix de vos choix (qu'il soit de ne rien faire, de subir ou d'agir) ?

### Question 16 : Bilan

Est-ce que l'écoute de ces 3 épisodes du podcast #42 dédié à l'argent, et/ou les fiches d'exercices ont changé des éléments de votre rapport à l'argent et de votre rapport à la sexualité ? Comment ?

Percevez-vous votre sexualité différemment, Comment ?

Percevez-vous votre lien à l'argent différemment, Comment ?