Synergies emotionnelles

dōTERRA



PREAMBULE

CE DOCUMENT EST DESTINÉ AUX CLIENTS ET CONSEILLERS DŌTERRA DE L'ÉQUIPE COLLECTIF ESSENTIEL EUROPE.
CHAQUE PERSONNE EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES.
CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN EN CAS DE BESOIN.
LES CONSEILS DES REPRÉSENTANTS DŌTERRA NE REMPLACENT EN AUCUN CAS L'AVIS, LE DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.
LES CONSEILS ET RECOMMANDATIONS SONT INDIQUÉES UNIQUEMENT POUR UNE UTILISATION AVEC LES PRODUITS DŌTERRA.
TOUTE REPRODUCTION EST STRICTEMENT INTERDITE

QUELQUES POINTS IMPORTANTS

- Les huiles essentielles sont très concentrées, efficaces et sans danger lorsqu'utilisées de façon appropriée.
- Toute personne prenant des médicaments doit attendre 2 heures avant ou après pour consommer des suppléments ou des huiles essentielles à l'interne.
- Les bébés de moins de 18 mois et les personnes âgées ont la peau plus sensible que les autres. Il faut donc diminuer les doses dans leurs cas et diluer avec de l'huile de coco fractionnée. (voir la charte de dilution recommandée)
- Il y a 3 endroits où il faut éviter les huiles essentielles: dans les yeux, les oreilles et le nez.
- Si une huile est trop «chaude» et irritante pour vous, diluez toujours avec une huile végétale et non avec de l'eau.
- Les huiles «chaudes» qu'il faut diluer en tout temps sont: cannelle, clou de girofle, origan, thym, poivre noir, gaulthérie, basilic, mélange OnGuard
- Si une HE entre en contact avec les yeux, appliquer directement de l'huile végétale dans l'oeil.
- Les huiles à éviter avant l'exposition au soleil sont: tous les agrumes et les mélanges qui en contiennent. Ces huiles sont photosensibles donc utiliser 12 heures avant l'exposition aux rayons UV. Par contre, ces huiles peuvent être prises à l'interne sans danger, même si on va au soleil.
- Agrumes: citron, orange, tangerine, pamplemousse, lime, bergamote, kumquat
- Mélanges contenant des agrumes : aromatouch, air/breathe, citrusbliss, elevation, intune, onguard, purify, slim and sassy, zendocrine, cheer, motivate, forgive.
- Toujours vérifier (dans un guide ou sur la bouteille) quelles huiles essentielles sont utilisables à l'interne.
- Les huiles essentielles dōTERRA peuvent être utilisées durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, au 2ième et 3ième trimestre (à partir de 3 mois de grossesse). Il est toutefois conseillé de bien se renseigner sur celles qui sont appropriées.
- BAIN : Mélanger avec sel marin, epsom, lait, bicarbonate de soude ou base neutre de savon.
- Conservation des bouteilles: endroit sec, sombre et frais. Toujours bien refermer les bouteilles pour éviter l'oxydation des huiles.
- Conserver les HE hors de portée des jeunes enfants et des animaux.
- Utiliser des bouteilles en verre, en inox ou en plastique P.E.T. pour éviter les interactions avec les autres plastiques.

CONTRE - INDICATIONS

Si vous êtes une personne...	Il est conseillé d'éviter l'utilisation...
• allergique à l'aspirine et/ou prenant du coumadin, cardiaque ou hémophile	• Gaulthérie (wintergreen) et les mélanges qui en contiennent (deep blue, pasttence). Menthe poivrée en petite quantité.
• qui fait de l'insomnie	• Menthe poivrée, menthe verte, romarin, coriande en fin de journée seulement
• souffrant de problèmes gastriques ou d'ulcères	• Cannelle, clou de girofle, origan, mélange OnGuard
• souffrant de problèmes urinaires ou rénaux	• Eucalyptus et poivre noir.
• homme qui a le cancer de la prostate	• Pin, thym et basilic
• souffrant de haute pression sanguine	• Cyprès, romarin et thym. Menthe poivrée en petite quantité.
• souffrant de basse pression sanguine	• Marjolaine, ylang ylang
• qui s'exposera au soleil (ou salon de bronzage)	• Tous les agrumes ou les mélanges qui en contiennent
• femmes ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant	• Sauge sclarée, géranium, fenouil, anis, cyprès, niaouli, eucalyptus globulus, camomille matricaire, zengest/digestzen, clarycalm, yarrow pom. Toujours se renseigner auprès de professionnels de la santé avant d'utiliser certaines huiles.
• ayant une maladie du foie	• Cannelle, clou de girofle, OnGuard, origan,thym. Menthe poivrée en petite quantité. Boire de l'eau avec HE citon pour protéger et régénérer les cellules du foie.
• vivant avec l'épilepsie	• Menthe, fenouil, carvi, hélichryse et certains types de lavande (pas celle de dōTERRA)
• femme enceinte (jusqu'à 3 mois de grossesse)	• Sauge sclarée et l'utilisation des huiles à l'interne. Vous pouvez en utiliser certaines de façon topique avec parcimonie et en olfaction/diffusion sans soucis à partir de 4e mois de grossesse.
• femme allaitante	• Les huiles suivantes peuvent diminuer la production de lait: Menthe poivrée, Zengest, Deep Blue, Pasttense, Thym, Melissa et Yarrow Pom (ok en utilisation topique)

RECOMMANDATIONS POUR LES HUILES ESSENTIELLES DŌTERRA

	ADULTES		ENFANTS	
	QUANTITE IDEALE	24H MAX	QUANTITE IDEALE	24H MAX
AROMATIQUE	—	—	—	—
A L'INTERNE *	2-4 GOUTTES	12-24 GOUTTES	à partir de 6 ans 1-2 GOUTTES	à partir de 6 ans 3-6 GOUTTES
ORALEMENT *	1-3 GOUTTES	4-18 GOUTTES	X	X
TOPIQUE	3-6 GOUTTES	12-36 GOUTTES	1-2 GOUTTES	3-12 GOUTTES

RAPPEL UTILISATION

TOUJOURS COMMENCER AVEC UNE GOUTTE A LA FOIS

AROMATIQUE (A): DANS UN DIFFUSEUR, UN MASQUE AVEC LES MAINS, DIRECTEMENT DEPUIS LA BOUTEILLE,... PAS DE LIMITATION REELE EN DIFFUSION. POUR LES PETITS ENFANTS, DIFFUSION 30 MIN DANS LA CHAMBRE AVANT QUE L'ENFANT Y SOIT.

TOPIQUE (T): APPLICATION LOCALISEE SUR LA PEAU, METTRE EN PETITE QUANTITE ET REPETER AU BESOIN

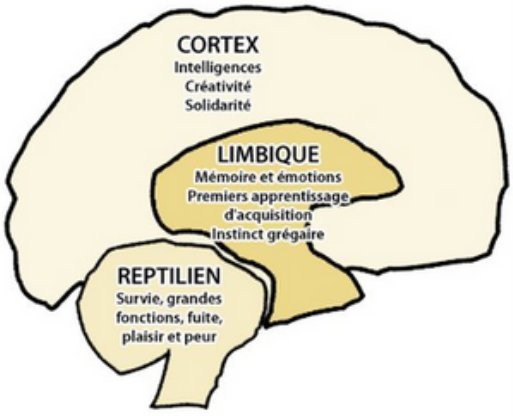
INTERNE (I): AVEC PRECAUTION, INDIQUÉ POUR DETOXIFIER LE CORPS, POUR NETTOYER LE SYSTEME DIGESTIF, LA BOUCHE,... UTILISER DES CAPSULES VEGETALES

ORALEMENT (I): DANS UN VERRE D'EAU, UNE TISANE PAS TROP CHAUDE, DU MIEL, DE L'HUILE D'OLIVE OU DIRECTEMENT SOUS LA LANGUE

SOLEIL ☀ : PHOTOSENSIBLE -> NE PAS S'EXPOSER AU SOLEIL QUAND ON A APPLIQUÉ UNE AGRUME SUR SA PEAU

AROMATHERAPIE EMOTIONNELLE

L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES EST UNE DES MEILLEURES MÉTHODES POUR LA SPHÈRE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE.
PAR LE BIAIS DE LA VOIE OLFACTIVE, ELLES PARVIENNENT DIRECTEMENT DANS NOTRE CERVEAU LIMBIQUE, SIÈGE DE TOUTES NOS ÉMOTIONS.
CELA INFLUENCERA DONC DIRECTEMENT LA QUALITÉ ET L'INTENSITÉ DE NOS ÉMOTIONS.
IL EST DONC FACILE DE CRÉER UNE AMBIANCE RELAXANTE OU REVIGORANTE.
LES HUILES ESSENTIELLES VONT PERMETTRE D'ALLER ATTEINDRE DES ZONES DE NOTRE CERVEAU QUI DÉTIENNENT LES TRAUMAS ET LES MÉMOIRES D'OÙ LEUR GRANDE EFFICACITÉ CAR ELLES RÉAGISSENT AVEC LA CHIMIE DE NOTRE CORPS.
L'ANXIÉTÉ/LA GESTION DU STRESS SE TRAVAILLE AU QUOTIDIEN, ON OBSERVE, ON ÉCOUTE ET ON VOIT CE QUI NOUS FAIT RÉAGIR DE TELLE OU TELLE MANIÈRE POUR ESSAYER DE MODIFIER LA SITUATION ET NE PLUS RÉPÉTER LES SCHÉMAS QUI NOUS METTENT EN STRESS.
IL EST IMPORTANT D'ACCEPTER CE QUE LES ÉMOTIONS VIENNENT NOUS ENSEIGNER ET QU'ELLES NOUS INVITENT A FAIRE LE TRAVAIL...
DANS LE CADRE ÉMOTIONNEL, LES HUILES SONT PRINCIPALEMENT UTILISÉES PAR LE BIAIS DE LA DIFFUSION OU PAR APPLICATION CUTANÉE SUR CERTAINS POINTS SPÉCIFIQUES (POINT OCCIPITAL, PLANTE DES PIEDS, COLONNE VERTÉBRALE, CHAKRA, ...)
LES HUILES ESSENTIELLES AGISSENT DIFFÉREMMENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE EN FONCTION DE SON TEMPÉRAMENT.
TOUTES LES HUILES EXPOSÉES ICI SUPPORTENT LES ÉTATS D'ANXIÉTÉ ET RÉPONDENT TOUTES À UN MOMENT DE NOS ÉTATS ÉMOTIONNELS.



ROUE DES EMOTIONS & SYNERGIES

















PASSION

- Mélange stimulant
- Indiqué pour les personnes qui manquent de passion (apathie), de motivation, quand tout est trop sérieux, quand il n'y a plus de joie, de plaisir à effectuer les tâches et que la frustration est présente. Quand la vie est monotone, n'est qu'une succession de routines et d'obligations, ce mélange agit afin de redécouvrir notre passion intérieure
- Ce mélange encourage à prendre des risques, aide à faire face à ses peurs avec confiance et à se libérer de ses croyances limitantes. Il invite à faire des choix et à être dans une dynamique de mouvement
- Stimule l'inspiration, la créativité et la spontanéité
- Peut aider en cas de menstruation difficile et de ménopause pour maintenir un équilibre émotionnel
- Composition: Cardamome, Cannelle, Gingembre, Ylang ylang, Bois de santal, Jasmin, Lemon, Orange, Bergamote, Magnolia, Vanille
- Utilisation sur les poignets, le chakra racine, les bas du dos, sur le point occipital, sur la plante des pieds ou en diffusion
- Photosensible!!!



MOTIVATE

- Mélange encourageant
- Augmente la confiance, le courage et la motivation
- Ce mélange aide à retrouver l'énergie perdue et la fluidité dans la créativité (laissant libre place à l'expression).
- C'est un puissant soutien pour faire face aux adversités et aux challenges de la vie.
- Mélange vivifiant, qui favorise le focus et la concentration
- La coriandre (graines) contenue dans ce mélange notamment, mets en avant l'intégrité par rapport à soi-même et le fait de s'aider soi-même avant de pouvoir aider les autres
- La cardamom permet d'avancer dans ses objectifs avec objectivité.
- Composition: Menthe poivrée, Clementine, Orange douce, Coriandre, Basilic, Mélisse, Menthe verte, Romarin, Lemongrass, Cardamom, Tonka et Vanille
- Utilisation sur les poignets, le chakra sacré, sur le point occipital, à l'arrière des oreilles, sous la plante des pieds ou en diffusion pour un effet "pick me up" après le lunch.
- A ne pas utiliser le soir pour les personnes ayant des difficultés de sommeil, ce mélange a plutôt un effet boostant.
- Photosensible!!!



CHEER

- Mélange bonne humeur
- Quand on a le moral dans les baskets, quand on est découragé, qu'on broie du noir, que tout est lourd, compliqué, il est temps d'intégrer Cheer dans sa vie pour remettre de la joie, pour amener du soleil, pour redonner un peu de légèreté à son quotidien.
- Soutien en cas de down, d'état d'anxiété, d'insatisfaction par rapport à certaines situations ou par rapport à soi même.
- Il aide à ramener la lumière et à se libérer des pensées négatives que l'on ressasse pour reprogrammer des pensées plus bienveillantes envers soi-même
- Il amène aussi courage et détermination à sortir de cet état de léthargie pour retrouver un peu d'optimisme et envisager d'autres possibilités.
- Composition: Orange, Gingembre, Anis étoilé, Bergamote, Ylang Ylang, Frankincense, Lemongrass, Tonka et Vanille
- En diffusion, juste 1 ou 2 gouttes suffiront pour illuminer votre journée. En application sur les poignets, chakra du plexus, point occipital, l'arrière des oreilles,...
- Photosensible!!!



FORGIVE

- Mélange régénérant
- Pour se libérer de toutes nos émotions basses, de ressentiments négatifs (jugement, jalousie, colère, amertume, culpabilité, etc...)
- Il est extrêmement puissant pour switcher son état d'esprit quand on est contrarié, qu'on rumine de manière négative sur soi-même ou vis à vis d'une situation, il aide à changer de perspective sur la situation et à se libérer de ce qui peut être drainant pour nous.
- Fabuleux mélange pour passer de l'ombre à la lumière
- Superbe mélange pour favoriser l'acceptation de la personne que nous sommes avec nos parts d'ombre et de lumière.
- Ce mélange invite à lâcher prise, à pardonner et à faire confiance à nouveau (pour soi et autrui)
- Il aide à accepter les autres tels qu'ils sont, à voir que chacun fait du mieux qu'il peut et que chacun mérite compassion et pardon, même si c'est pas toujours facile...
- Composition: Bergamote, Baie de Génévrier, Epinette noire, Myrrhe, Arborvitae, Thym, Citronnelle, Nootka
- Utilisation sur les poignets, le chakra du coeur ou à l'arrière des oreilles ou en diffusion pour vous créer votre espace protecteur des énergies toxiques environnantes. Interessant en rituel autour de l'aura aussi.
- Photosensible!!!



PEACE

- Mélange rassurant
- A utiliser en cas de nervosité, quand on se sent en insécurité, qu'on a des peurs parfois irrationnelles, qu'on stresse toujours pour ce qu'il pourrait se passer (projection)
- L'Ylang Ylang & le Frankincense calment le mental stressé et les angoisses.
- Peace invite à cultiver le lâcher prise ou le laisser aller, surtout pour les personnes ayant besoin de beaucoup de contrôle sur les choses.
- Mélange à utiliser avant une présentation publique ou pour toute action qui suscite de la peur, de l'inconfort ou de l'anxiété.
- Aide à se connecter avec son vrai moi, à croire en ses propres capacités, à s'aimer et à faire confiance à sa guidance intérieure.
- Pour retrouver sérénité et un sentiment de plénitude intérieure.
- Favorise un sommeil profond et récupérateur. On l'appliquera alors sur les poignets, le point occipital ou sur la plante des pieds.
- A utiliser en diffusion ou en application sur le chakra de la gorge, sur l'intérieur des poignets, l'arrière des oreilles ou sur point occipital
- Composition: Vetiver, Lavender, Ylang Ylang, Frankincense, Sauge Sclarée, Marjolaine, Spearmint



CONSOLE

A T

- Mélange réconfortant
- Pour toutes les étapes de transition dans la vie: séparation, deuil, déménagement, changement de boulot,...
- Elle accompagne nos états de tristesse, les déséquilibres, les douleurs que l'on peut vivre à certains moments et nous aide à nous libérer des émotions lourdes. Cette synergie ne va pas panser les plaies et faire disparaitre la douleur d'une perte mais elle a un pouvoir réconfortant, comme un ami qui vous prendrait dans les bras et vous dirait par ex: "je comprends que c'est dur... il faudra du temps... tu vas t'en sortir..."
- C'est un mélange lié au chakra du 3e oeil qui invite à l'élévation, la clarté d'esprit, à la reconnexion spirituelle et à se recentrer sur son corps.
- Ce mélange invite à une sorte de renaissance.
- On l'utilise de manière aromatique et topique uniquement. Dans un diffuseur, 1 goutte sur les poignets, sur le 3e oeil, le point occipital ou sur un foulard/une écharpe comme parfum naturel (son odeur est très puissante et reste longtemps)
- Il est composé de Frankincense, Patchouli, Ylang Ylang, Sandalwood, Amyris, Rose et Osmanthus



FRANKINCENSE

Le roi des huiles

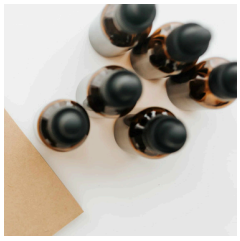
IDEES D'UTILISATION

- Une goutte dans les mains en masque sec avant la pratique du yoga ou méditation pour être ancré et aligné
- A combiner avec lemon, Tea tree, On Guard en cas de down physique ou d'état fébrile
- Une goutte sous la langue en cas de stress (pour nous = effet xanax naturel /apaisement rapide ;-)
- Quand le hamster tourne dans la tête la nuit et que vous avez du mal à vous (r)endormir - masque sec ou 1 goutte sous la langue

NIVEAU EMOTIONNEL

- L'huile de la vérité
- Pour se libérer des basses vibrations et de la négativité. C'est un puissant nettoyant des "choses" sombres de notre vie et Frankincense aide à reconnecter avec notre lumière intérieure
- Elle nous invite à découvrir de nouvelles perspectives basées sur la vérité et la lumière.
- Elle nous invite à retrouver équilibre, alignement et harmonie avec notre vrai moi

RECETTES



Serum pour la peau:
Dans un contenant avec pipette 15 ml, huile de coco + :

- 5 gouttes de Frankincense
- 5 gouttes de Lavender
- En option 2,3 gtes Geranium ou Blue Tansy

Appliquer sur le visage le matin ou le soir avec un petit peu de crème neutre si nécessaire



Roll Stress Less
Dans un roll 10 ml + huile de coco:

- 4 gouttes de Frankincense
- 3 gouttes de Lavender
- 3 gouttes de Cedarwood
- 4 gouttes de Bergamot

INDICATIONS

- Soutien cellulaire et des défenses naturelles
- Pour le soin de peau, appliquer sur le visage pour atténuer les effets de l'âge (ridules, tâches brunes, cicatrices,...). Cette huile a de puissantes propriétés régénérantes au niveau cellulaire
- Soutien anti-inflammatoire
- Appliquer sur les poignets, à l'arrière du cou, sur le chakra du coeur pour son effet calmant quand on vit des périodes de stress ou de l'anxiété
- Un super allié pour ceux qui pratiquent yoga, méditation, pleine conscience,...
- Huile accompagnatrice des grandes transitions de vie

EMPLOI AU QUOTIDIEN

Aromatique (en diffusion)

- En masque sec, idéal en rituel du matin ou du soir ou à n'importe quel moment où vous avez besoin de reconnecter avec vous-même
- En diffusion, se marie bien avec toutes les huiles. Pour un effet calmant, mixer avec 1,2 gouttes de Lavande, d'Orange douce ou Bergamote

Topique (en application sur la peau)

- Tension nerveuse ou musculaire: appliquer 1 goutte de Frankincense + Lavender + Deep blue avec de l'HV en massage pour un effet relaxant
- Tâches brunes sur le visage ou le corps, appliquer 1 goutte de Frankincense diluée dans de l'HV pendant 2 sem (photo avant-après)

Interne

- 1 goutte dans un verre d'eau ou directement sous la langue pour soutenir notre santé globale et nos défenses naturelles

POUR LES ENFANTS

Aromatique (en diffusion)

- En diffusion avec Lavender ou Orange le soir pour calmer ou pour les kids qui ont du mal à décrocher
- Brume calmante pour le soir avec Lavender, Cedarwood & Frankincense

Topique (en application sur la peau)

- En massage dans le dos (le long de la colonne) ou sur la plante des pieds pour calmer, en cas d'inquiétude, de peur, de terreur nocturne, avant un examen...
- Cicatrice? Appliquer Frankincense dilué avec de l'HV



BALANCE

- Mélange équilibrant - mélange d'ancrage
- Pour se calmer, se relaxer, retrouver son alignement, être ancré dans l'ici et maintenant.
- Excellent pour la pratique du yoga/méditation/pleine conscience, ou pour les personnes qui ont souvent la tête ailleurs.
- Aide à retrouver l'harmonie quand on sent que tout part dans tous les sens, qu'on se sent submergé et qu'on a trop dans la tête.
- Idéal à utiliser quand on est pris par les émotions, pour calmer la vague, se recentrer sur soi et revenir à son corps.
- A utiliser en masque sec, sur les poignets, sur le point occipital ou sur le chakra racine.
- Appliquer 1,2 gouttes sur la plante des pieds en démarrage de journée pour s'octroyer 1 min de temps pour soi et mettre l'intention de démarrer sa journée en pleine harmonie. Parfait aussi en rituel du soir avant le dodo (se masser la plante des pieds avec)
- Ce mélange d'huiles aux vertus calmantes et relaxantes est aussi top pour un bain détente ou pour un massage du dos.
- Le mélange est déjà dilué avec de l'huile de coco donc il est prêt à l'emploi. Parfait pour utiliser sur les enfants aussi (même en bas âge)
- Composition: Black Spruce, Bois d'Hô, Blue Tansy, Frankincense, Camomille, Osmanthus.



SERENITY

A T

- Mélange relaxant
- Un des incontournables du rituel dodo quand votre esprit a du mal à se reposer, à se relâcher. A utiliser en diffusion ou en application sur les poignets, sur la plante de pieds ou sur le point occipital.
- Pour calmer tout état de stress, d'anxiété, de tension ou de montagnes russes émotionnelles. Vous pouvez aussi l'utiliser en masque sec.
- Très bien aussi quand on est fâché ou nerveux face à certaines situations.
- Conseillé pour les personnes stressées, hyperactives ou ayant un tempérament plutôt impatient.
- Dans un bain, 3,4 gouttes dans du sel d'epsom, idéal pour un effet relaxant et apaisant avant le dodo
- Composition: Lavande, Cedarwood, Ylang Ylang, Marjolaine, Camomille romaine, Vetiver, Bois de Santal



ADAPTIV

- L'huile de l'adaptation, pour rétablir l'harmonie (dans les périodes de chaos) et remettre le corps et l'esprit en homéostasie
- Réduit les sentiments d'anxiété et les tensions liées au stress
- Aide à élever l'humeur
- Très bien pour retrouver le focus dans le cadre du travail
- A utiliser en cas de stress quotidien pour accompagner ses up & downs émotionnels. Il est important d'ancrer un mot/une pensée positive pour soi quand on utilise les huiles en olfaction pour soutenir son état émotionnel
- En masque sec avec de grandes respirations pour calmer la colère , l'énervement et la frustration (utile chez les enfants aussi)
- 1 goutte sur les poignets, sur le point occipital ou sur le plexus solaire
- En massage de la nuque pour un apaisement du corps et de l'esprit (même avant dodo)
- Pour un bain relaxant, mettre 2,3 gouttes dans du sel d'epsom
- Composition: Lavender, Copaiba, Rosemary, Neroli, Spearmint, Wild Orange, Magnolia
- Attention photosensible donc pas d'application sur la peau quand on va au soleil



CITRUS BLISS

- Mélange vivifiant
- Quand les choses sont un peu compliquées, qu'on se sent découragé et qu'on est dans le flou. Il redonne clarté d'esprit et optimisme
- Quand on a perdu la connexion avec la magie de la vie ;-)
- Pour retrouver spontanéité, légèreté et motivation
- Ce mélange invite à prendre confiance dans l'expression de soi et à laisser sortir sa créativité.
- Excellent à diffuser sans modération en automne, hiver pour les personnes en manque de lumière et sensible à la dépression saisonnière.
- A utiliser en diffusion, en masque sec, en application sur les poignets ou sur le plexus solaire.
- On peut également l'utiliser pour faire son nettoyant naturel multi-usages en rajoutant quelques gouttes à un spray composé d'eau et d'un peu de vinaigre
- Composition: Orange, Citron, Pamplemousse, Mandarine rouge et verte, Bergamote, Citron vert, Litsea, Tonka & Vanilla



WHISPER

- Mélange féminin par excellence
- Utile pour équilibrer les hormones et activer la libido. A appliquer comme un parfum derrière les oreilles, sur les poignets ou sur le bas ventre.
- Idéal pour les femmes qui sont constamment dans le FAIRE (à gérer, contrôler) pour accueillir cette part de nous qui invite à juste ÊTRE. Ce qui est assez difficile pour la plupart des femmes. Cette synergie permet de transiter avec grâce, élégance et naturel vers son soi féminin.
- Pour celles qui ont du mal à connecter ou être à l'aise avec leur côté YING. Cette partie qui nous invite à recevoir, à accepter cette vulnérabilité et cette fragilité qu'on a en toutes à un moment, à oser être soi simplement.
- Interessant aussi sur un plan énergétique, pour les personnes dont les relations de naissance dans la lignée féminine n'ont pas toujours été au beau fixe.
- Composition: Jasmine, Patchouli, Sandalwood, Rose, Vetiver, Cinnamon, Bergamote, Ylang Ylang
- Photosensible donc pas d'application sur la peau quand on va au soleil



IN TUNE

- Mélange concentration
- Favorise le calme, la concentration et l'équilibre mental
- Utile pour les personnes qui ont tendance à se perdre dans leurs pensées ou à avoir des soucis d'attention (TDA-H) ou pour celles qui ont un tempérament hyperactif. Dans ce cas, la meilleure application est de passer le roll sur le point occipital
- Encourage les personnes à rester dans l'instant présent avec ce qui est en cours et à finaliser la tâche avant d'aller à la prochaine.
- Apporte ancrage et tranquillité, idéal pour la pratique du yoga, pleine conscience, méditation,...
- Composition: Amyris, Patchouli, Encens, Citron vert, Ylang Ylang, Bois de santal, Camomille romaine
- Utilisation sur les poignets, sur le point occipital (nuque) ou sur la plante des pieds
- Photosensible!!!



ANCHOR

- Mélange d'ancrage
- Ce mélange harmonise et affine notre capacité à écouter et à se stabiliser. Il invite à nous connecter avec notre moi intérieur.
- Promeut courage, calme et endurance dans les actions à mener.
- Encourage une fondation stable d'où l'on peut avancer.
- Quand on sent que ça part dans tous les sens, pour revenir au calme et ramener son énergie dans son corps et dans l'instant présent.
- Idéal pour ouvrir la pratique du yoga, ou pour une méditation ou de la pleine conscience. Mettre une goutte au creux des mains, sur les poignets, sur l'intérieur des bras ou sur les pieds.
- Postures conseillées: méditation assise, les torsions assises et le Bhu Mudra (une main sur le cœur, les doigts de l'autre main connectés à la Terre)
- 1 à 2 gouttes sur le cœur pour aider à la prise de décision. Appliquer sur les chevilles, la base de la colonne vertébrale ou la plante des pieds pour favoriser la plénitude et la sérénité.
- Composition: Lavender, Cedarwood, Frankincense, Cinnamon, Black Pepper, Sandalwood, Patchouli & coco fractionnée



ALIGN

- Mélange de centrage, pour retrouver son alignement
- Ce mélange centre, ouvre et améliore notre capacité à revenir au cœur de ce qui compte (reconnexion avec soi).
- Favorise l'acceptation de soi, la confiance en soi et renforce la valorisation interne.
- Il invite à rester ouvert à toutes les possibilités.
- Il invite également à écouter ses propres besoins (pas toujours faire passer les autres avant soi), à se respecter et à accepter la personne que l'on est avec ses parts d'ombre et de lumière.
- 1 à 2 gouttes sur le cœur, sur les poignets ou sur la nuque pour favoriser l'acceptation de soi et créer un ancrage olfactif avec une phrase positive pour soi: "J'ai de la valeur", "Je crois en moi", "Je m'aime et je m'accepte complètement",...
- Pour le yoga, il est parfait à utiliser en milieu de pratique, peut-être lorsque on se retrouve en posture assise pour absorber tout ce qui a été accompli en début de pratique ou encore pour les postures challengeantes.
- Composition: Bergamot, Coriander, Marjoram, Peppermint, Geranium, Basil, Rose, Jasmine + coco fractionnée
- Photosensible!



ARISE

- Mélange élevant
- Ce mélange éclaire, illumine et favorise l'élévation.
- Il invite à se connecter à la joie et à son propre rayonnement.
- Il encourage à s'élever vers ses objectifs dans la pratique personnelle et dans la vie de tous les jours.
- Le pin sibérien aide à se détacher des bagages que l'on porte de nos vies antérieures.
- La mélisse est l'huile de la lumière. Elle invite à se libérer de ce qui bloque pour dévoiler son plein potentiel.
- Appliquer 1 à 2 gouttes sur le cœur au réveil pendant ses affirmations quotidiennes pour démarrer la journée avec clarté et joie.
- Dans le cadre d'une pratique de yoga, il procure focus et légèreté.
- Ça peut-être, 1 à 2 gouttes sur les avants bras juste avant les salutations au soleil ou les étirements latéraux ou pour l'éveil après Shavasanna.
- Composition: Lemon, Grapefruit, Siberian Fir, Osmanthus, Melissa + huile végétale de coco fractionnée
- A appliquer sur les poignets, le point occipital, l'arrière des oreilles, sur le cœur, sur le troisième œil (pas au soleil car agrumes) ou sur le chakra couronne.
- Photosensible!

HARMONISATION DES CHAKRAS ET EQUILIBRE EMOTIONNEL



Voici comment harmoniser ses chakras et équilibrer ses émotions avec les huiles essentielles doTERRA:

7. L'Huile essentielle Encens (Frankincense) permet de s'aligner avec discipline et engagement. 1 goutte sur le sommet du crâne et sous la plante des pieds, puis s'allonger et visualiser les couleurs blanche éclatante et violette dans tout le corps.

6. Le mélange Console permet d'apprivoiser son intuition et d'avoir une meilleure connaissance de soi. S'allonger et poser le flacon sur le front durant 10 minutes en visualisant la couleur bleue indigo. On peut aussi mettre 1 goutte sur le front et derrière le crâne.

5. Le mélange Peace permet d'améliorer l'expression de soi de manière sincère et authentique. S'allonger et poser le flacon sur la gorge durant 10 minutes en visualisant la couleur bleue turquoise. On peut aussi mettre 1 goutte sur la gorge et derrière la nuque.

4. Le mélange Forgive permet de se libérer des relations affectives toxiques et vivre en paix. S'allonger et poser le flacon sur le sternum durant 10 minutes en visualisant les couleurs verte et rose. On peut aussi mettre 1 goutte sur le sternum et entre les omoplates.

3. Le mélange Cheer permet de retrouver la confiance en soi et de s'affirmer. S'allonger et poser le flacon sur le milieu du diaphragme durant 10 minutes en visualisant la couleur jaune. On peut aussi mettre 1 goutte sur le milieu du diaphragme et sur le milieu du dos.

2. Le mélange Motivate permet de renouveler la créativité et le plaisir de sa vie. S'allonger et poser le flacon sur le nombril durant 10 minutes en visualisant la couleur orange. On peut aussi mettre 1 goutte sous le nombril ou se frotter le bas du dos le matin.

1. Le mélange Passion permet de se libérer des peurs et de se sentir en sécurité. S'allonger et poser le flacon sur le pubis durant 10 minutes en visualisant la couleur rouge. On peut aussi le porter dans la poche du pantalon ou mettre 1 goutte sur le pubis et le coccyx.

BELLE DÉCOUVERTE

1 goutte à la fois ;-)