



Je suis fabuleuse : rituel aromatique

4 ÉTAPES POUR ABORDER LA SUBMERSION, LES PEURS, L'ESTIME DE SOI, LA CLARTÉ ET LE POUVOIR PERSONNEL

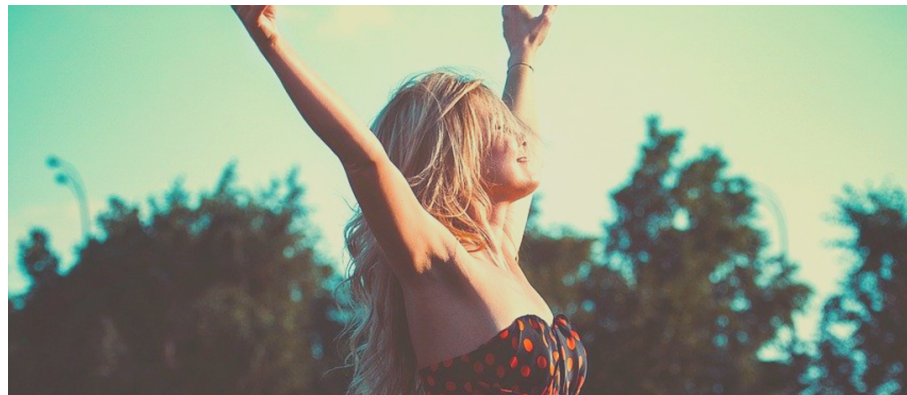


1.ÉLIMINER LES SURCHARGES ÉMOTIONNELLES

Tea-tree : occiput, gorge, cœur et autour du nombril

Origan : sur le dessus de la tête

Cyprès : à l'intérieur des plis du coude



2.RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Fenouil : à l'intérieur des poignets

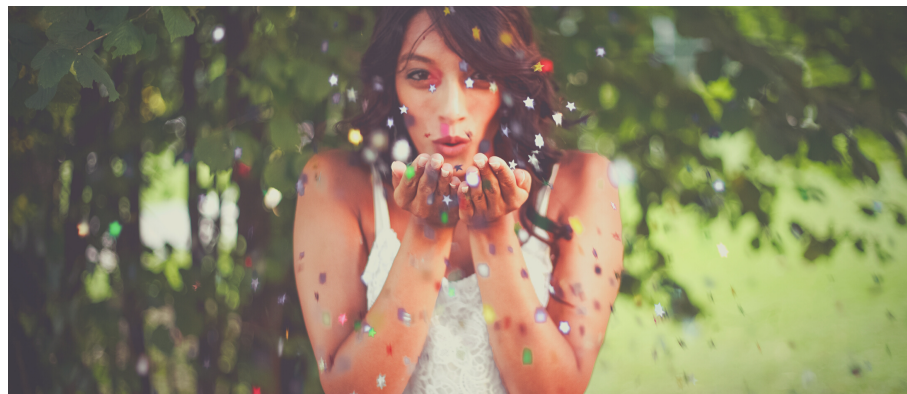
Bergamote et pamplemousse : plexus solaire



3.CLARTÉ ET VISION

Sapin Douglas : occiput

Menthe verte : 3ème oeil et front (ligne cuir chevelu)



4.PROJETER SON ÊTRE

Gingembre et cannelle : plexus solaire et intérieur des poignets (*diluer dans un flacon*)



La puissance des huiles essentielles

HUILES THÉRAPEUTIQUE UNIQUEMENT

TEA-TREE

Purifie les attachements qui ne nous servent pas. Parfois, nous nous impliquons avec des personnes, des circonstances, des engagements, etc. qui ne sont pas sains et créent un débordement. Cette application commencera le processus de suppression des attachements malsains.

ORIGAN

Aide à sortir de son mélodrame personnel, à prendre du recul et à voir ce qui doit changer. Crée un esprit ouvert et une flexibilité pour apporter les changements nécessaires à sa croissance personnelle.

CYPRÈS

Bouge puissamment toute stagnation, en particulier pour celles qui sont "coincés" dans de vieilles façons de penser, croyances limitantes et patterns répétitifs. Merveilleux pour celles qui ont constamment l'impression de «combattre» la vie plutôt que de vivre avec le flow de ce qui est. Crée la fluidité de l'esprit.

FENOUIL

Aide à se connecter à nos besoins personnels et à commencer à dire «OUI» à tout ce que vous êtes. Le fenouil apporte la liberté car il autorise à abandonner les responsabilités inutiles et vous guide pour être honnête avec ce qui compte réellement pour vous. Enfin, le fenouil apporte le courage de parler et de vivre de manière authentique.

BERGAMOTE & PAMPLEMOUSSE

Ces huiles nous montrent comment nous aimer sans condition. Pour commencer à honorer ses besoins et à expérimenter une totale acceptation de soi. Il est temps de tomber profondément en amour avec vous-même! Lorsque vous vous aimez vraiment, votre confiance augmente et les gens autour de vous le ressentent.

SAPIN DOUGLAS

Pour briser les habitudes destructrices qui obscurcissent votre pensée et votre vision de vous-même. Le sapin Douglas apporte la sagesse et l'intuition divine. Il illumine l'esprit afin que vous puissiez voir votre nouveau chemin et passer brillamment à une nouvelle façon d'être.

MENTHE VERTE

Élimine les pensées qui nous mélangent et nous écartent de notre mission de vie. Apporte une clarté intense et la capacité d'exprimer aux autres notre vision. Pour communiquer depuis un espace intérieur de sincérité et de confiance.

GINGEMBRE ET CANNELLE

Diluer 5 gouttes de chaque huile essentielle dans un roll-on de 5 ml et remplir avec une huile végétale. Remplit le cœur de passion, d'excitation et d'un profond désir de vivre son but, sa mission. C'est une synergie qui crée du mouvement et de l'inspiration. Elle augmente le courage afin que peu importe l'obstacle, rien ni personne ne s'oppose à votre mission divine.



Quand utiliser ce rituel ?

ET QUOI FAIRE APRÈS...



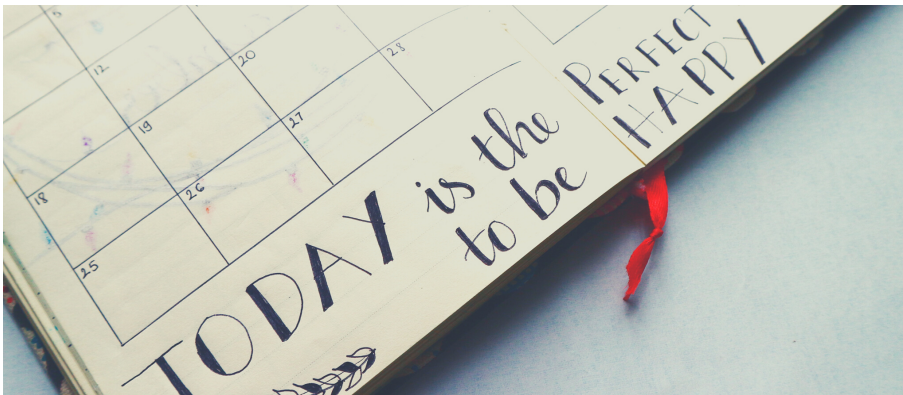
CHANGEMENT DE PHASE CYCLIQUE

En début de phase dynamique : le lendemain du dernier jour de vos lunes (règles).



À LA PLEINE LUNE | NOUVELLE LUNE

Comme un rituel qui marque un changement d'énergie lunaire.



NOUVELLE SEMAINE

Pour passer à une nouvelle semaine lorsque la précédente à laisser des traces émotionnelles.
Le dimanche soir ou le lundi matin.



ET APRÈS L'APPLICATION...

- Si vous faites le rituel le soir, allez vous coucher juste après.
- Si c'est le matin, prévoyez 10 minutes d'intégration en posture de méditation assise ou en détente allongée au sol, et terminez avec une posture de prosternation, gratitude.