

5 façons

d'allumer votre étincelle
grâce aux huiles essentielles



Pep & Lime

Les émotions, la clé de votre succès



Avez-vous déjà remarqué à quel point tout part des émotions?

Les émotions sont puissantes. Elles affectent notre fonctionnement quotidien, comment on interagit avec les autres, comment on travaille, ce qu'on ressent, notre fonction biologique et surtout, comment elles peuvent nous bloquer sur le chemin du vrai bonheur et de la réalisation de nos rêves et de nos projets.

Plusieurs émotions d'évènements du passé peuvent rester coincées au niveau cellulaire et doivent être libérées pour faire de la place au changement.

Les huiles essentielles sont des outils puissants et naturels qui permettent de libérer ces émotions nuisibles. On peut également, à l'aide des huiles essentielles, aider à ressentir des émotions positives qui seront utiles pour allumer votre étincelle.

Lorsque vous accédez à votre étincelle, vous savez instantanément que tout est possible. Que vous pouvez (devez) suivre vos rêves, votre intuition et qu'ils vous mèneront vers une meilleure version de vous-même, plus ancrée et plus productive. Ça devient beaucoup plus facile d'atteindre vos objectifs.

Même si vous êtes une personne fonceuse et que vous êtes capable de faire avancer vos projets et vos rêves, gagez que vous ressentez parfois des blocages à différents niveaux qui vous empêchent d'avancer aussi bien et vite que vous aimeriez?

Je le sais parce que je le vis parfois. Quand je pars un projet, rien ou presque n'est à mon épreuve. Mais je sens régulièrement des blocages qui augmentent ma procrastination et qui nuisent à mon état d'esprit.

En utilisant les huiles essentielles et méthode Succès Infini™, je réussis à passer par-dessus mes blocages pour raviver mon étincelle et enfin me sentir productive.

Et la beauté est que c'est super simple à utiliser, ça ne demande pas beaucoup de temps, ni d'énergie. Les huiles essentielles sont un outil transformationnel, puissant et simple.

C'est pour cette raison que j'ai eu envie de partager avec vous cet outil incroyable, en vous offrant 5 façons d'utiliser les huiles essentielles pour aider à allumer votre étincelle.

Avec amour - Alexandra

Choisir ses huiles essentielles

Comme toute matière et élément sur la planète, les huiles essentielles, ont chacune leur énergie. Des huiles essentielles pures, recueillies dans le respect des plantes, le respect de la planète et le respect des gens ont un spectre énergétique beaucoup plus puissant que d'autres huiles essentielles.

C'est pour ces raisons que j'utilise les huiles essentielles doTerra et parce que

- Leurs huiles essentielles sont pures et sans danger pour la santé de toute la famille (un gros plus pour la maman en moi!)
- doTerra fait des partenariats avec les producteurs pour que les plantes soient cultivées dans leur milieu naturel. Ce qui donne des plantes au sommet de leur potentiel énergétique et des huiles essentielles très efficaces.
- Une seule goutte d'huile essentielle de doTerra est souvent suffisante pour être efficace.
- L'amour et l'attention portées aux plantes et la façon dont elles sont récoltées offrent une vraie différence sur le potentiel d'efficacité des huiles essentielles.
- doTerra redonne énormément à la planète avec des programmes humanitaires (écoles, hôpitaux, source d'eau potable), des prix raisonnables pour aider les cultivateurs à bien vivre de leur service et encourager des pratiques responsables envers la matière première. Ça également un impact au niveau énergétique des huiles essentielles.

Lorsque je travaille avec les huiles essentielles au niveau émotionnel, je veux que ça fonctionne rapidement et je veux que l'empreinte de cette huile soit positive pour toute la planète.

C'est pour cette raison que doTerra est pour moi le meilleur choix et celui avec lequel je vois le plus de changements pour mes clients.

Si vous voulez en savoir plus sur doTerra vous pouvez me contacter à aleduc@peplime.com

Façon #1 - Ménage énergétique

Si vous n'avez jamais utilisé les huiles essentielles ou que vous les utilisez seulement occasionnellement, il est très intéressant de commencer par un ménage énergétique.

Cette technique permet d'éliminer des émotions prises en surface ou des sensations désagréables qui auraient pu se loger récemment.

Ça permet également de s'aligner et de se recentrer sur soi-même.

Il existe plusieurs combinaisons d'huiles essentielles qui peuvent être utilisées et lorsque je travaille avec un client, j'analyse ses besoins et lui propose une solution adaptée.

Pour faire un ménage énergétique de base, il y a par contre, certaines huiles essentielles incontournables.

Melaleuca - Arbre à thé

Reconnues pour faire le ménage dans le bagage énergétique, cette huile essentielle est utile pour même libérer du bagage énergétique qui ne vous appartient pas (générationnel par exemple). Elle peut être utilisée, appliquée sur différents points ou en diffusion, de un à sept jours selon les besoins.

Cyprès

Cette huile essentielle est l'huile du "Flow". Reconnue pour aider à stimuler le flux sanguin, elle aide également à se reconnecter à soi et à dépasser sa peur d'avancer. Appliquez sous les pieds 1 fois par jour, quelques jours ou en diffusion.

Sapin Douglas

Parfaite pour permettre de changer les habitudes, défaire les "pattern" et améliorer la clarté d'esprit, cette huile essentielle vous aide à créer un zone énergétique positive. Appliquez au coeur 1 à 2 fois par jour pour quelques jours.

Façon #2 - Journaling

Il est reconnu que l'écriture est un puissant outil pour se libérer. En utilisant l'écriture quotidienne dans un journal et avec la puissance des huiles essentielles, on peut rapidement défaire des émotions bloquées ou des situations inconfortables.

Rituel de journaling

Pour ce faire, il suffit de cibler, une situation du passé ou du présent qui nous retient énergétiquement.

1. Dans un journal, écrire tout ce qu'on veut libérer. Il est important de ne pas se censurer. Écrire tout ce qui nous vient par rapport à la situation, comment on l'a vécue, qu'est-ce qu'on a ressenti et ce qu'on ressent aujourd'hui en pensant à cette situation. Qu'est-ce qui remonte en vous?

Notez tout ce que vous pouvez.

2. J'aime diffuser pendant le journaling certaines huiles essentielles comme encens qui nous connecte profondément avec nous-même et j'aime appliquer le mélange Immortelle derrière la nuque.

Selon ce qui a été vécu, plusieurs autres huiles peuvent être utilisées.

3. Toujours dans le journal, notez comment vous désirez vous sentir maintenant face à cette situation, mais écrivez-le au présent comme si c'était déjà arrivé. (je suis libérée, je suis joyeuse, je pardonne, etc.)

4. Pendant l'étape de libération j'utilise entre autres, le rouleau à bille Forgive derrière la nuque et le mélange Peace en diffusion.

Ce rituel peut être fait régulièrement selon vos besoins et ce qui monte en vous comme émotions.

Façon #3 - Cibler l'émotion

Bien reconnaître les émotions que nous vivons est tout un art et souvent, nous n'avons pas bien appris comment les identifier et les nommer.

Apprendre à se connaître en se connectant à soi-même régulièrement (yoga, méditation) permet de mieux ressentir et comprendre nos émotions, car ce sont souvent les mêmes qui reviennent jusqu'à ce que la source du problème soit trouvée et qu'on ait travaillé sur ce problème.

Une fois qu'on est capable de cibler les émotions récurrentes qui peuvent causer problème, on peut utiliser spécifiquement les huiles essentielles pour venir libérer cette ou ces émotions.

J'utilise plusieurs outils pour guider mes clients à bien choisir leurs huiles essentielles selon leurs émotions et leurs situations. Je vous partage quelques choix les plus courants.

Ce qu'on veut libérer

Colère : Cardamome

Peur : Mélange Peace

Anxiété : Ylang Ylang

Manque de confiance : Mélange Passion

Stress : Mélange Serenity

Mettre ses limites : Poivre noir

Confusion : Encens

Vous pouvez utiliser ces huiles essentielles et ces mélanges en diffusion ou dilués et frottés sur les poignets ou le cœur. Vous pouvez aussi utiliser votre intuition et ce que votre corps a besoin pour choisir le façon d'utiliser les huiles essentielles.

Façon #4 - Diffuser une émotion

À la maison nous avons plusieurs diffuseurs. Un dans la pièce centrale, un dans la chambre de ma fille et un dans mon bureau.

J'apprécie diffuser régulièrement les huiles essentielles pour plusieurs raisons comme l'effet anti-bactérien, mais j'aime surtout le potentiel émotionnel positif de diffuser les huiles essentielles.

Lorsque je ressens des tensions dans mon couple ou que je sens que ma fille est plus fatiguée ou à fleur de peau, j'utilise la diffusion pour nous soutenir.

Dans mon bureau, je diffuse régulièrement des mélanges pour m'aider à focuser, pour améliorer ma motivation et mon humeur.

Il est bien de libérer les émotions négatives, mais ensuite il est intéressant de stimuler les émotions positives afin de ne pas laisser la place à d'autres émotions négatives.

Voici quelques mélanges que j'aime particulièrement

Mélange bonne humeur

2 gouttes de Cheer
2 gouttes de Cassia
3 gouttes de Citrus Bliss
1 goutte de Motivate

Mélange confiance et productivité

4 gouttes de Menthe poivrée
3 gouttes de Bergamot
2 gouttes de Cyprès

Mélange calmant et réconfortant

3 gouttes de Cardamome
1 goutte de Ylang ylang
2 gouttes d'Orange sauvage

Façon #5 - Une routine

J'aime particulièrement avoir dans ma routine quotidienne des huiles essentielles parce qu'elles me permettent de maintenir une stabilité émotionnelle et me permettent de gérer rapidement tous les petits bobos émotionnels qui peuvent apparaître.

Voici ma routine préférée. Nous pouvons ensemble établir votre routine selon vos besoins.

Le matin

Au lever, avant de sortir du lit, je mets une goutte de Citrus Bliss au creux de mes mains que je frotte ensemble. Je respire profondément 3 fois, puis je frotte le reste derrière ma nuque. Ce mélange m'apporte gaieté et bonne humeur.

Pour les jours où je sens que j'ai besoin d'un petit plus côté balance émotionnelle, après avoir utilisé Citrus Bliss, je respire profondément 1 goutte du mélange Balance.

Avant de commencer à travailler

J'utilise toujours en premier en bruine, mon mélange personnel énergétique, qui m'aide à m'aligner et à laisser de côté tout ce qui n'a pas rapport au travail.

Selon mon niveau de fatigue, j'utilise ma bruine focus (Menthe poivrée, bois de cèdre, vetiver) et une goutte de romarin au troisième oeil (énergise comme un café parce que je ne consomme pas de caféine).

Dans la journée

Si je ressens une fatigue d'écran ou d'avoir fait du coaching, j'utilise encore une fois ma bruine énergétique.

J'aime aussi ajouter l'huile essentielle d'orange sauvage ou de citron dans mon eau pétillante pour me supporter pendant la journée.

Avant de terminer le travail

Un autre petit coup de bruine énergétique pour laisser au travail ce qui devrait y rester et afin d'être 100% présente pour ma famille à leur arrivée.

Au coucher

Quelques fois par semaine, j'ajoute 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans du sel d'epsom pour prendre un bain relaxant. J'ajoute 3 gouttes du mélange Balance si je sens que j'ai besoin de remettre mes émotions en ordre ou 3 gouttes du mélange Serenity si je ressens nervosité, anxiété ou j'ai besoin de me calmer pour une bonne nuit de sommeil.

Lorsque je ne prend pas de bain. J'inhale une goutte de balance au creux de mes mains avant le coucher et parfois je frotte une goutte du mélange Peace sur le dessus de ma tête pour ma méditation et mes remerciements de fin de journée.

Continuer le travail

Je crois profondément que libérer les émotions qui vous gênent permet de laisser de la place pour votre étincelle. Cette petite lumière qui fait vibrer tous les êtres humains, qui leur permet de se dépasser, de grandir et de nous aligner profondément avec ce que nous avons à offrir aux autres.

Libérer ses émotions et ses croyances devrait être un outil bien-être autant utilisé que de bien manger ou de bouger régulièrement. C'est un atout pour votre succès.

Toutes les personnes qui ont du succès, qui parviennent à atteindre leurs rêves ou qui réussissent à faire un réel changement dans le monde sont des personnes qui ont libéré les émotions qui ne leur servaient plus afin de faire de la place pour créer leur avenir.

De coaching instensif pour vous aider à vous libérer

Vous êtes une personne fonceuse qui réalise ses projets et ses rêves, mais vous avez tout de même l'impression qu'il y a toujours quelque chose qui vous bloque, sans savoir quoi? **Ça ne coule pas aussi bien que vous voulez?** Vous procrastinez pour certaines tâches ou vous sentez que vous pourriez être plus productive?

Vous avez l'impression de traîner depuis longtemps du bagage émotionnel inutile qui vous appartient (ou peut-être pas), mais vous ne savez pas comment y accéder?

Il vous manque le petit plus, cette petite étincelle, pour accéder à ce qui vous bloque à prendre les actions pour atteindre vos objectifs?

Grâce à mon approche unique qui combine l'utilisation des huiles essentielles, mon intuition et la méthode Succès Infini TM, nous serons en mesure d'identifier les émotions et croyances qui sont coincées, qui vous bloquent et qui ne vous servent plus et de les libérer une fois pour toute.

C'est une approche simple qui ne vous demande pas beaucoup de temps, ni beaucoup d'efforts et surtout qui donne des résultats extraordinaires rapidement.

Ce que je vous offre, c'est un coaching instensif de 2 mois avec 4 séances de Succès Infini TM et votre formule personnalisée d'utilisation des huiles essentielles, en plus de recevoir vos huiles essentielles pures.

Ça vous intéresse? Je vous invite à vous rendre dans la section Coaching instensif sur le site Internet de Pep&Lime ou contactez-moi à aleduc@peplime.com.

J'ai vraiment hâte de travailler avec vous!