



Créer son année

2018



Pep & Lime

# Coucou!

Moi c'est Alexandra.  
Je suis maman d'une petite cocotte et  
je suis une entrepreneure multipassionnée.

Je suis nutritionniste de profession (Alex cuisine),  
photographe, certifiée coach en huiles essentielles  
et passionnée par la santé globale chez les femmes.



Après plusieurs années d'épuisement, ma grossesse et la remise en question  
de ma carrière, j'ai décidé de faire un virage de ma vie à 180 degrés.

J'ai embrassé le mouvement "slow living" qui inclus maintenant le "slow  
parenting" et je suis tombée en amour avec les huiles essentielles qui ont  
totalement changé ma vie.

J'ai ensuite eu le courage de faire un grand ménage dans ma vie  
professionnelle pour réaligner ma carrière selon ce que j'étais devenue, c'est-  
à-dire la vrai Alexandra, créative, intuitive, mais aussi « groundée » et terre à  
terre.

C'est de là qu'est né Pep & Lime et du désir d'accompagner les femmes à  
s'épanouir personnellement, même en étant mamans et entrepreneures et  
mamans avec multiples projets.

Parce qu'on ne se fera pas de cachoteries, c'est facile de s'oublier et de se  
faire passer en dernier. Je crois sincèrement et profondément que les  
femmes ont le potentiel de changer le monde, mais on doit d'abord  
apprendre à s'aimer, se connaître et prendre soin de soi pour faire briller la  
lumière qui sommeille en chacune de nous.

Je vous offre ce guide gratuit pour vous permettre de prendre  
un temps pour vous et de faire le bilan de votre année  
et de mettre les bases pour une magnifique année 2018.

Je vous offre également quelques suggestions pour utiliser les  
huiles essentielles et recettes à faire maison.

# Faire le bilan

Faire un bilan, c'est très utile pour se remémorer tous les grands accomplissements de l'année qu'ils soient personnels comme professionnels, car on a tendance à oublier. Moi en tout cas, j'oublie et l'action de faire une liste me permet de voir que finalement, j'ai été très productive!

C'est aussi un outil pour ne pas refaire les mêmes erreurs et pour continuer à évoluer.

Pour cet exercice, je vous suggère de libérer au moins 30 minutes, de vous mettre dans une ambiance agréable avec un beau cahier et un crayon (ou vous pouvez remplir les pages ici). C'est votre moment et le temps de vous faire du bien.

Vous allez noter tout ce qui vous vient à l'esprit concernant la dernière année, mais sans porter de jugement.

Voici quelques pistes de réflexion.

Les bons coups...

Les moins bons coups...

Je suis fière de...

J'aurais aimé que ça se passe autrement...

J'aurais aimé faire plus ...

J'aurais aimé faire moins...

Mes petits et grands bonheurs...

Mes forces ...

Mes aventures...

Mes rencontres ...

Mes leçons ...

Dans la partie 2, ressortez les grandes lignes de ce que vous avez retenu de 2017. Faites aussi un ménage et notez ce que vous aimeriez garder (émotions, projets, habitudes) pour 2018 et ce que vous aimeriez laisser aller. Je vous propose ensuite un petit rituel.







# Rituel de fin d'année

## Se pardonner

Parfois (souvent), il y a des moments dans l'année qui n'ont pas été à notre goût. Je ne me suis pas entraînée comme je voulais, je n'ai pas autant cuisiné, je n'ai pas joué avec mes enfants, je n'ai pas été présente comme je voulais, etc.

C'est tout à fait normal de vivre de la frustration, mais on ne veut pas que celle-ci nous suive en 2018. On la laisse aller.

### À avoir pour le rituel

Mélange d'huiles essentielles Forgive de doTerra ou  
Mélange d'huiles essentielles Serenity de doTerra ou  
huile essentielle de lavande.

## Rituel

Assise confortablement dans une ambiance relaxante:

- Placer 1 goutte du mélange Forgive ou 1 goutte du mélange Serenity ou 1 goutte de lavande dans les mains.
- Dire dans sa tête ou à voix haute : je laisse aller tout ce qui ne me convient plus pour créer une nouvelle année. Je me pardonne parce que je ne suis pas parfaite, mais je fais toujours de mon mieux.
- Frotter ses mains et les mettre en coupe pour sentir les huiles essentielles. Prendre 2 grandes inspirations et expirer par la bouche.
- Frotter le reste des huiles au niveau du coeur.

Vous pouvez écrire dans le guide ou dans votre carnet tout ce que vous voulez laisser aller. La colère, la peur, la culpabilité, etc.



# Rituel de fin d'année - suite

## Se donner confiance et amour

Trop souvent, on ne se donne pas tout le mérite qu'on devrait pour faire ce qu'on fait. On est des femmes extraordinaires avec de multiples talents et pourtant on ne le remarque pas. On se juge et on ne s'aime pas assez. Pour entrer positivement en 2018, on se donne amour et confiance.

### À avoir pour le rituel

- Mélange d'huiles essentielles Motivate de doTerra ou Huile essentielle de Bergamote et
- Huile essentielle d'Encens ou Huile essentielle de Rose ou Mélange d'huiles essentielles Peace de doTerra (Touch ou bouteille)

### Rituel Toujours assise confortablement:

- Placer 1 goutte du mélange Motivate ou 1 goutte de Bergamote au creux d'une main.
- Frotter ses mains et les mettre en coupe pour sentir les huiles essentielles. Prendre 2 grandes inspirations et expirer par la bouche.
- Dire dans sa tête ou à voix haute, je reconnais toutes mes qualités et mes forces. Je suis confiante que je peux atteindre tous mes rêves.
- Frotter le reste des huiles au niveau de la gorge.
- Placer 1 goutte d'encens ou de rose ou du mélange Peace au creux d'une main.
- Frotter ses mains et les mettre en coupe pour sentir les huiles essentielles. Prendre 2 grandes inspirations et expirer par la bouche.
- Dire dans sa tête ou à voix haute, je suis une femme extraordinaire et j'ai le droit de m'aimer et de créer une année 2018 à mon image.
- Frotter les mains avec le reste des huiles au niveau du troisième oeil (entre les deux sourcils)

Écrivez dans le guide tout ce que vous voulez amener en 2018. Comment vous voulez vous sentir, les rêves que vous aimeriez réaliser. Il n'y a pas de limite!





# Recettes à faire soi-même

Pour continuer le travail en profondeur du pardon et de l'amour, je vous invite à préparer les mélanges suivants et à les utiliser régulièrement.

Vous pouvez continuer à écrire ce que vous désirez laisser aller et apporter avec vous. Les huiles essentielles vous soutiendront dans le processus et l'écriture est un outil puissant pour laisser aller et créer.

## Pardon et paix intérieure

### Diffusion

3 gouttes du mélange Forgive de doTerra  
1 goutte de cardamome

ou

3 gouttes du mélange Peace de doTerra

### Rouleau à bille

10 gouttes du mélange Forgive de doTerra  
5 gouttes de cardamome

ou

10 gouttes du mélange Peace de doTerra

Remplir d'huile de noix de coco fractionnée. Frotter sous les pieds ou derrière la nuque 2 à 3 fois par jour.

### Bain ressourçant

3 gouttes du mélange Forgive de doTerra  
1 goutte de cardamome

ou

2 gouttes du mélange Peace de doTerra

Ajouter à 2 tasses de sel d'epsom. Bien mélanger et verser dans l'eau du bain. Relaxer pendant 20 minutes.

# Recettes à faire soi-même

## Confiance et amour

### Diffusion

3 gouttes du mélange Motivate de doTerra  
2 gouttes d'encens

ou

3 gouttes du mélange Serenity de doTerra  
2 gouttes d'encens

### Rouleau à bille

10 gouttes du mélange Motivate de doTerra  
10 gouttes d'encens

ou

10 gouttes du mélange Serenity de doTerra  
10 gouttes d'encens

Remplir d'huile de noix de coco fractionnée. Frotter sous les pieds  
ou derrière la nuque 2 à 3 fois par jour.

### Bain énergisant ou calmant

2 gouttes du mélange Motivate de doTerra  
2 gouttes d'encens

ou

2 gouttes du mélange Serenity de doTerra  
2 gouttes d'encens

Ajouter à 2 tasses de sel d'epsom. Bien mélanger et verser dans  
l'eau du bain. Relaxer pendant 20 minutes.

# Mantra 2018

Chaque année, j'aime prendre le temps de réfléchir à ce que je veux que la nouvelle année m'apporte. Comment je veux bien me sentir autant avec ma famille que dans mon travail et je trouve un, deux ou trois mots qui représentent bien ce que je veux vivre.

Vous pouvez trouver un mantra pour chaque sphère de votre vie ou un mantra qui englobera tout. Pour moi, naturellement 3 mots sont arrivés dans ma vie dans les derniers mois et c'est ceux-là que j'ai décidé de garder pour 2018. Créer-motiver-inspirer.

Pour moi, chaque fois que je lis ces mots, je sens l'énergie, le bonheur et la passion. Votre mantra ne devrait pas être pensé, mais plutôt ressenti.

## Exercice

### **À diffuser pour éveiller votre créativité et votre intuition.**

4 gouttes du mélange Passion de doTerra avec 2 gouttes d'encens ou 3 gouttes de cannelle et 2 gouttes d'encens.

- Je vous invite à inscrire tout ce qui vous vient en tête quand vous vous demandez : comment je veux me sentir en 2018?
- À la page suivante, je vous offre des suggestions de mots qui pourraient vous inspirer.
- Ensuite faites une liste des mots qui reviennent et qui résonnent en vous. Finalement, choisissez votre mantra pour 2018.
- Je vous propose également de dessiner, faire un collage ou peindre, votre mantra. L'action de créer autour d'un mot permet de mieux l'intégrer et vous permettra de le mettre bien en évidence pour ne pas l'oublier.

Vous pourrez vous y référer pour prendre une décision d'affaire ou encore aiguiller votre vie en 2018.

# Mantra 2018

Calme  
Joyeuse  
Pétillante  
Curieuse  
Connectée  
Amoureuse  
Vivante  
Souplesse

Foi  
Puissance  
Humour  
Tendresse  
Lâcher-prise  
Inspiration  
Abandon  
Vérité

Sincérité  
Espérance  
Courage  
Ouverture  
Compréhension  
Gratitude  
Simplicité  
Paix

Créativité  
Spontanéité  
Purification  
Clarté  
Liberté  
Grâce  
Efficacité  
Abondance

Transformation  
Pardon  
Lumière  
Force  
Compassion  
Équilibre  
Beauté  
Intégrité

Aventure  
Fraternité  
Responsabilité  
Confiance  
Guérison  
Patience  
Harmonie





# Mon mantra 2018

Dessiner, peindre ou faire un collage qui représente votre mantra ou le mot choisi.

# Finalement

Préparer 2018, ne fera pas apparaître par magie tous vos voeux, mais fera apparaître plus visiblement les situations ou occasions déjà disponibles, que vous n'avez peut-être pas vues et qui vous permettront de créer une année magique.

Laissez aller le moins bon de 2017 et accueillez 2018 comme un nouveau départ permettra d'avancer dans l'énergie positive et de vous renouveler.

Continuez d'utiliser les huiles essentielles régulièrement, l'écriture et la méditation, ce sont des outils puissants pour vous sentir plus confiante, plus motivée et plus passionnée.

## **Un peu plus sur les huiles essentielles**

Vous aimeriez en apprendre plus sur le pouvoir et les bénéfices des huiles essentielles et sur les façons sécuritaires de les utiliser pour vous et votre famille?

Vous avez accès à un cours gratuit de départ sur le site de Pep&Lime.

Je reste également à votre disposition pour en discuter et vous offrir tous les outils disponibles pour vous soutenir dans votre cheminement.

Courriel : [aleduc@peplime.com](mailto:aleduc@peplime.com)

Site : [peplime.com](http://peplime.com)

Commander les huiles essentielles : [peplime.com/commander](http://peplime.com/commander)

À très bientôt belle femme peppée!

Alexandra



© Tous droits réservés : Pep&Lime et Alexandra Leduc, 2017

Mise en page et design : Alexandra Leduc

Recettes DIY : Alexandra Leduc

Photo d'Alexandra : Francis Fontaine photographe

Révision linguistique : Christiane Ste-Croix