

Prendre soin de ses émotions, simplement et naturellement

Les émotions font partie de notre humanité et si nous n'en avons pas, nous ne pourrions interagir avec notre entourage ou la société en général. Mais, nous avons tendance à nous laisser déborder par elles et ne pouvons plus du tout ou du moins plus aussi aisément réagir adéquatement, provoquant des troubles tant physiques que psychologiques en nous ; le stress et le burn-out en sont de très bons exemples.

La méthode d'aromathérapie émotionnelle que constitue le **coffret Emotional Aromatherapy Diffused Kit** a été soigneusement mise au point afin de fournir des bienfaits ciblés pour retrouver son équilibre émotionnel.

Utilisation : diffuseur, ou 1 goutte sous le nez et/ou sur la nuque et/ou sur son plexus, ou sous les pieds.

Le mélange **Cheer (5ml)**: Mélange remontant et encourageant

(Orange sauvage, Clou de girofle, Anis étoilé, Myrte citronnée, Noix de muscade, Gingembre, Écorce de cannelle, absolue de Vanille, Zdravetz)

- Favorise des sentiments d'optimisme, de gaieté et de bonheur.
- Agit contre les émotions de déprime et coups de blues.
- Permet une meilleure ambiance, une atmosphère plus joyeuse.
- A utiliser lorsque l'environnement est négatif.
- Aide les gens cabossés par la vie à se relever et à retrouver confiance.



Le mélange **Console (5ml)**: Mélange de réconfort et de consolation

(Encens, Patchouli, Ylang Ylang, Labdanum, Amyris, Bois de santal, Rose et absolue d'Osmanthus)

- Favorise des sentiments de réconfort et d'espoir.
- Apaise lors de déception, colère, chagrin ou tristesse.
- C'est comme un châle en cachemire autour des épaules.
- Peut être utilisé lorsqu'un enfant est très triste (perte d'un animal).
- A diffuser lors de grosses journées.

Livre comment utiliser les huiles essentielles



Le mélange **Forgive (5ml)**: Mélange du pardon et du renouvellement

(Épicéa, Bergamote, Baie de genévrier, Myrrhe, Thuya, Cyprès de Nootka, Thym et Citronnelle)

- Favorise des sentiments de contentement, de délivrance et de patience.
- Agit contre les émotions négatives de colère et de culpabilité.
- Appliquer sur les poignets et le cœur en journée pour être ancré et content.
- A avoir sur soi pour annuler les émotions négatives qui émergeraient.
- Utile en cas de relations compliquées et qui empêchent d'avancer.

Le mélange **Motivate (5ml)**: Mélange encourageant et motivant

(Menthe poivrée, Clémentine, Coriandre, Basilic, Yuzu, Mélisse, Romarin et absolue de Vanille)

- Favorise des sentiments de confiance, de courage et de conviction.
- Agit contre les émotions négatives de doute, de pessimisme et de cynisme.
- Appliquer sur le col avant de faire un discours pour se donner confiance.
- A diffuser avant une tâche difficile au bureau ou à l'école pour se motiver.
- A respirer le matin pour se donner un coup de pouce.

Le mélange **Passion (5ml)**: Mélange d'inspiration et de créativité

(Cardamome, Écorce de cannelle, Gingembre, Clou de girofle, Bois de santal, Jasmin, absolue de Vanille, Damiana dans une base d'huile de coco fractionnée)

- Accroît les sentiments d'excitation, de passion et de joie.
- Agit contre les émotions négatives d'ennui et de manque d'intérêt.
- Diffuser le matin pour commencer la journée avec entrain et enthousiasme.
- Appliquer sur les poignets ou le cœur durant la journée pour se sentir inspiré et passionné.
- Aide lors de périodes de transitions (retraite ou déménagement).



Le mélange **Peace (5ml)**: Mélange rassurant et de paix

(Vétiver, Lavande, Ylang Ylang, Encens, Sauge sclérée, Marjolaine, Labdanum et Menthe verte)

- Favorise des sentiments de paix, de réconfort et de contentement.
- Agit contre les émotions d'anxiété et de craintes.
- Diffuser la nuit pour promouvoir un environnement calme et un sommeil reposant.
- Diffuser ou inhaler avant un examen, une présentation à un large public, si l'on est inquiet ou dans une période de désarroi.
- Appliquer sous les pieds pour calmer un enfant inquiet ou agité.