



*Training
Emotionnel
21 jours*

L'aromathérapie émotionnelle c'est quoi ?

Les émotions sont le résultat de stimuli psychologiques et sensoriels complexes, dont l'odorat. Les parfums associés à des expériences agréables ou désagréables peuvent rester dans nos mémoires et modifier nos émotions pendant toute une vie. L'aromathérapie est l'utilisation de parfums pour gérer les émotions et améliorer les sentiments de bien-être.

Les études scientifiques modernes de l'influence de l'aromathérapie sur les émotions confirment ce que les gens du monde entier savent depuis des siècles : les composés aromatiques délicats et complexes des huiles essentielles pures peuvent être utilisés efficacement pour aider à équilibrer les émotions.

Le training émotionnel proposé dans ce document, dont la version originale a été proposée par Clairanne Leroudier de Peretti (psychologue et coach de thérapeutes), est à la fois simple, efficace, éprouvé et puissant. Il permet de guérir le passé et de préparer l'avenir en nous libérant de nos émotions et blessures anciennes. Le training émotionnel permet aussi de retrouver la joie, la passion et la motivation pour donner vie à vos projets.

Les mélanges utilisés pour ce protocole

Les 3 premières huiles libèrent du passé et des émotions lourdes

Forgive

Le pardon abaisse toutes les émotions les plus lourdes. Elle va permettre de lâcher prise sans y penser



Bergamote, Myrrhe,
Baie de Genièvre,
Thuya, Thym

Peace

Apaiser les émotions sensibles libérées



Encens, Lavande, Vétiver,
Ylang Ylang, Marjolaine,
Sauge sclarée, Menthe verte

Console

Accueillir la tristesse et finaliser le processus de deuil = nettoyer notre terrain intérieur



Encens, patchouli, Ylang Ylang,
Bois de santal, Rose

Les 3 huiles suivantes vous permettent de créer un avenir dynamisé

Cheer

Reconnection à l'enthousiasme, à la joie naturelle et spontanée



Orange douce, Anis étoilé,
Gingembre, Bergamote,
Ylang Ylang, Encens,
Lemongrass, Fève de tonka,
Vanille

Passion

Connection à notre âme. Ce qui est important pour nous



Gingembre, Jasmin, Bois de santal,
Ylang Ylang, Orange douce,
Magnolia, Citron, Cardamone,
Bergamote, Cannelle, Damiana,
Vanille

Motivate

Joie spontanée et retour à l'inspiration sans résistances et blocages



Menthe poivrée, Orange douce,
Clémentine, Citron, Romarin,
Coriandre, Basilic, Menthe verte,

Journaling des émotions & ressentis

Prenez un petit moment pour noter vos émotions & ressentis au fil des jours :