

E-BOOK

MOOD MANAGEMENT

Le kit de gestion de l'humeur



VIRGINIE WELLNESSINJOB

Qu'est ce qu'une émotion ?

Comment les comprendre, les reconnaître
et les apprivoiser ?

L'émotion est un état affectif qui peut être
agréable ou désagréable et qui varie en
intensité.

Elle est spontanée et passagère.

Bien souvent, lorsque nous éprouvons de la
colère, cette sensation d'inconfort dure
plusieurs heures...

C'est à ce moment là que nous devons
apprendre à les apprivoiser.

COMMENT ? Grâce à l'aromathérapie !



DES HUILES DE QUALITE

J'ai choisi de travailler avec les huiles essentielles doTERRA pour leur qualité et leur pureté inégalable.

Ces huiles ont obtenu le label CPTG (Certified Pure Tested Grade), elles sont 100 % pures, sans additifs ni contaminants. Le label CPTG assure que chaque lot est rigoureusement testé pour sa pureté et sa puissance, ce qui garantit une efficacité optimale.

doTERRA a pris la décision de s'associer et de travailler avec les tribus et producteurs du monde entier, en veillant à soutenir les communautés locales grâce à des pratiques de commerce équitable.

Ces partenariats aident à maintenir des pratiques agricoles durables et respectueuses de l'environnement.

dōTERRA
cō·impact
SOURCING®

SOURCING THE BEST AND HELPING THE MOST

Lemongrass farmers and harvesters in India

COMPRENDRE SES EMOTIONS

Fatigué

Etat : fâché, impatient

Symptômes : migraine,
problème d'estomac

Etat : démotivé, déprimé,
découragé

Symptômes : tête dans
le coton, oppression
thoracique



sans paix



sans passion

Etat : tendu, anxieux

Symptômes : migraine,
problème d'estomac

Etat: désespéré, enfermé
dépression post partum

Symptômes : oppression
thoracique, maux de dos

Stressé

GERER SES EMOTIONS GRACE AUX HUILES ESSENTIELLES

Fatigué

SERENITY

Exemple :
on est fatigué mais
impossible de dormir

CITRUS BLISS

Exemple :
Adolescent qui
ne veut rien faire

sans paix

BALANCE

Exemple :
Quand on se sent sous
pression, tendu
comme un
élastique

sans passion

ADAPTIV

Exemple :
Face à la nouveauté,
une situation stressante

Stressé

SITUATIONS CHANGEANTES ? JE DECIDE DE M'APAISER

Optez pour la synergie ADAPTIV

Synergie calmante formulée pour atténuer l'anxiété, l'inquiétude et les tensions.

Elle nous invite à :

- approfondir les messages derrière les manifestations émotionnelles et à examiner d'où ses réactions peuvent provenir.
- nous questionner sur la cause de notre insécurité et sur la partie de nous même qui a besoin d'attention
- Pour un massage relaxant, appliquer sur la nuque et les épaules
- Appliquer sur la plante des pieds le matin ou le soir pour obtenir un arôme apaisant et énergisant.
- Diffuser trois à quatre gouttes pour un arôme réconfortant lorsque vous vous sentez dépassé.

ADAPTIV™

Sur le plan physique

- TDA/TDAH
- colère
- anxiété
- calmant
- insomnie
- sédatif
- stress
- fatigue mentale



Sur le plan émotionnel

- rassuré
- calme
- apaisé
- confiant
- soutenir
- acceptation de soi
- en sécurité

EQUILIBRER SES HUMEURS

Si vous êtes de nature stressée ou anxieuse, que vous avez des variations d'humeurs, je vous propose d'utiliser la synergie **BALANCE**.

Cette huile équilibrante et idéale pour ramener l'énergie vers le bas et s'ancrer.

- Appliquer quelques gouttes de la synergie BALANCE, le matin au réveil, sous la voute plantaire pour favoriser l'ancrage.
- Mélanger quelques gouttes avec du sel d'Epson dans un bain chaud.
- Diffusez-le pendant une séance de méditation ou de yoga

BALANCE™



Sur le plan physique

- mal de dos
- anxiété
- convulsions
- diabète
- épilepsie
- hernie discale
- parkinson
- bouffée de chaleur

Sur le plan émotionnel

- ancré
- stable
- connecté
- engagé
- autonome
- force intérieure
- persévérance

POUR UNE SENSATION DE BIEN ETRE AU COUCHER

Après une journée ou une semaine fatigante, optez pour la synergie **SERENITY** et autorisez- vous à prendre du temps pour vous relaxer et vous reconnecter .

- Appliquez sur la plante des pieds au moment du coucher pour aider à se détendre avant de dormir.
- Ajoutez 2 à 3 gouttes dans un bain chaud avec des sels d'Epsom pour un parfum calmant et ravivant.
- Diffusez pour aider à favoriser la relaxation et à diminuer le stress.
- Appliquez avec un collier d'aromathérapie afin d'aider à réduire les sentiments d'anxiété au cours de la journée.

SERENITY

Sur le plan physique

- colère
- stress
- sommeil réparateur
- hyperactivité
- insomnie
- anxiété
- fatigue mentale
- grincement de dents
- tension
- sauts d'humeur

Sur le plan émotionnel

- calme
- tranquillité
- paisible
- détendu
- compatissant
- connecté



POUR RETROUVER LE PLAISIR DANS VOS ACTIVITÉS

Je vous propose de tester une de mes synergies favorites :

le CITRUS BLISS

Cette synergie est idéale en diffusion pour profiter de son parfum énergisant et créer une atmosphère positive partout et en tout temps !

- Diluez une ou deux gouttes du mélange Citrus Bliss dans de l'huile de noix de coco fractionnée pour un arôme stimulant lors d'un massage.
- Appliquez une ou deux gouttes du mélange Citrus Bliss sur la plante des pieds le matin pour un effet énergisant en commençant la journée.
- Mélangez quelques gouttes du mélange Citrus Bliss avec de l'huile de lavande et de l'huile de menthe poivrée et massez sur la nuque pour un arôme d'agrumes doux.

CITRUS BLISS

Sur le plan physique

- calmant
- dépression
- trouble de l'appétit
- mastite
- rafraichissante
- sédatif
- tonifiante et exaltante
- élimine les mauvaises odeurs



Sur le plan émotionnel

- revigoré
- enfantin
- créatif
- motivé
- expression confiante
- spontanéité



EN CONCLUSION

Grâce à votre kit MOOD MANAGEMENT et mon ebook, vous disposez de tous les outils nécessaires pour accepter et accueillir les émotions du quotidien.

Les émotions que nous considérons parfois négativement sont nécessaires à notre évolution et à la compréhension de notre MOI profond.

Acceptez les et accompagnez les afin de retrouver sérénité et apaisant du corps et de l'esprit.

Votre kit juste ici :
kit mood management

COMMENT SE PROCURER LES HUILES DOTERRA ?



**Praticienne REIKI et Conseillère et
formatrice en huiles essentielles**



06.99.48.62.82



virginie_wellness_in_job



virginie.wellnessinjob@gmail.com