

## Faire de la place aux nouvelles émotions

Est-ce que tu savais que les huiles essentielles peuvent être utilisées pour libérer les émotions et croyances qu'on traîne comme un bagage et qui nous nuisent?

Elles sont là, stockées dans le corps et alourdissent tous nos processus vitaux, autant que notre santé physique, que nos décisions, notre humeur, notre productivité, notre focus et notre motivation à vivre notre vie rêvée.

Au quotidien, nous vivons différentes émotions et les huiles essentielles soutiennent le processus pour les libérer plus rapidement et intégrer davantage d'émotions positives. Les huiles essentielles deviennent un support pour faire face aux différentes situations de la vie.

Pour les enfants, les émotions négatives ça peut vouloir dire des crises, des pleurs, de l'anxiété, un mauvais sommeil, de la peur, etc.

Depuis que j'utilise les huiles essentielles pour ma santé émotionnelle, j'ai libéré des émotions de mon passé qui ne me servaient plus et dont je n'avais aucune idée qu'elles étaient là. J'ai réussi à éliminer mon humeur maussade l'hiver, et je suis maintenant de meilleure humeur, productive et heureuse qu'auparavant. La dynamique de la famille et au travail a aussi complètement changée en utilisant simplement les huiles essentielles et quelques autres outils.

Pour ma fille, je vois qu'elle peut mieux contrôler ses émotions et que les huiles essentielles la supportent dans le développement de sa personnalité. Ça aide beaucoup à diminuer les crises et les mauvaises nuits.



## Mes huiles essentielles préférées pour les émotions



Ces mélanges exclusifs à doTerra ont été développés spécifiquement pour une meilleure santé émotionnelle.

Je les garde précieusement à portée de main pour les utiliser en tout temps.

### **Voici pour quels besoins utiliser ces merveilleux mélanges**

#### **Motivate (mélange d'encouragement)**

Fatigue mentale, manque de confiance ou de motivation à faire une tâche ou un objectif. Favorise le courage.

#### **Cheer (mélange joyeux)**

Syndrome pré-menstruel, anxiété, dépression, amène un sentiment de bonheur et de joie.

#### **Passion (mélange inspirant)**

Enflamme les sentiments de passion et de joie. Aide à gérer le manque de créativité, le manque d'énergie mentale.

#### **Forgive (mélange du changement)**

Balance émotionnelle, anxiété, irritabilité. Améliore la patience, et le laisser aller. Aide à gérer la colère et la culpabilité.

#### **Console (mélange réconfortant)**

Méditation, connexion spirituelle, tristesse, deuil, traumatisme. Favorise un sentiment d'espoir et de réconfort.

#### **Peace (mélange rassurant)**

Anxiété, peur, agitation, confusion, dépendances, TDAH, focus, stress, favorise des sentiments de paix, de réconfort et de satisfaction.

