



Défi 7 ou 30 jours

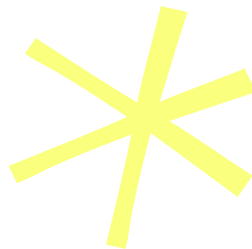
Le grand ménage des émotions à des charges émotionnelles Spécial Éclipse

Libère l'âme, le cœur et le corps & tu
découvriras qui tu es dans plus de légèreté
d'alignement

MARIE-HÉLÈNE CARRIER
GUIDE EN SANTÉ GLOBALE
ET LEADER DOTERRA ÉQUIPE HARMONIE
info@mariehelenecarrier.com

CRÉATION EBOOK JULIE FAUCHER
PROPRIÉTÉ DE L'ÉQUIPE HARMONIE
TOUS DROITS RÉSERVÉS

CONTENU



4 OBJECTIFS



5 PRÉPARATION



6 CAHIER D'OBSERVATIONS



7 INVERSION PSYCHOLOGIQUE



9 PROTOCOLE GRAND MÉNAGE DES ÉMOTIONS



11 PROPRIÉTÉS DES 6 HUILES ESSENTIELLES



18 RÉSUMÉ



19 TÉMOIGNAGES



20 RESSOURCES

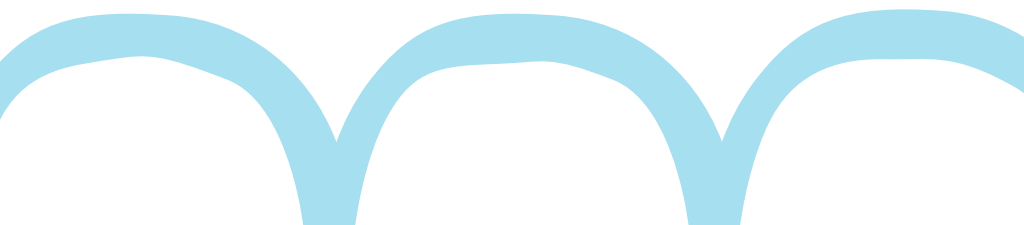


Prêt(e) à relever le défi 7 jours?

Nous te proposons un défi de 7 jours qui te fera découvrir toute la puissance des huiles essentielles sur le plan émotionnel ainsi que des outils pour t'aider à libérer ce qui n'a plus raison d'être dans ta vie, te permettre de reprendre ton pouvoir et enfin rayonner à ton plein potentiel. ÊTRE LIBRE D'ÊTRE TOI, dans toute ta vérité et ton authenticité.!

Avec joie, folie et bienveillance!

*Marie-Hélène, Julie
et toute l'équipe Harmonie do Terra*



OBJECTIFS

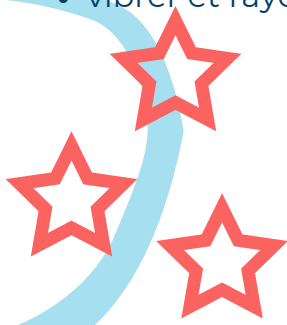


Le grand ménage des émotions est inspiré du protocole de Desiree Mangandog, *5 steps to free yourself from worry and overwhelm*.



Ce protocole t'aidera à:

- te sentir allégé(e);
- être capable d'être TOI, vrai(e) et libre de t'exprimer;
- ne plus tolérer l'intolérable;
- ne plus traîner de vieux bagages du passé qui amènent une lourdeur;
- ne plus traîner les émotions des autres;
- faire le ménage d'une grosse partie de l'inconscient (10% conscience, 90% inconscient);
- te libérer du bagage ancestral ou d'une autre vie, des blessures ou croyances limitantes;
- te munir de lunettes différentes afin de voir les solutions, les possibilités et tout ce qui est sain et bon pour TOI;
- vibrer et rayonner ta lumière.



PRÉPARATION



Cahier de notes

Tu devras te procurer un cahier de notes dans lequel tu inscriras tes observations, tes pensées et tes émotions, pour simplement prendre conscience de ce qui t'habite au moment où tu écris.



5 huiles essentielles

Les 5 huiles essentielles suivantes seront utilisées pour *Le grand ménage des émotions*:

- 1) arbre à thé (tea tree)
- 2) citronnelle (lemongrass)
- 3) orange sauvage (wild orange)
- 4) sapin Douglas (Douglas fir)
- 5) patchouli



huile essentielle (optionnelle)

L'huile essentielle de marjolaine (marjoram), qui ne fait partie du protocole original, sera utilisée dans la phase de maintien et d'entretien après avoir complété le défi 7. ou 30 jours. Cette huile est donc optionnelle mais fortement suggérée pour amener plus de puissance au grand ménage des émotions.

Cahier d'observations

Au moins une fois par jour, prends le temps d'écouter ce qui se passe à l'intérieur de toi et note tes émotions, pensées, sensations physiques et/ou ressentis dans ton cahier. Surtout après 7 jours, 21 jours, et 30 jours.

Prends simplement conscience de ce qui t'habite au moment où tu écris, sans jugement.

Note tes observations avant et après avoir fait le protocole.

En ce moment, je ressens (émotions) par rapport à cette (situation, personne)....

J'observe que....

Mes idées, pensées, ressentis, sensations physiques....

Inversion psychologique

Ce concept a été mis en évidence et élaboré par Dr Roger Callahan (en français), psychologue américain, créateur de la TFT (Thérapie du champ mental), pratique sur laquelle s'est appuyé Gary Craig pour structurer l'EFT (Emotional Freedom Technique).

Il constatait que ses protocoles avaient un effet sur certaines personnes mais ne fonctionnaient pas sur d'autres. Étant formé à la kinésiologie, il utilisa le test musculaire pour trouver la raison de cette absence de résultat. Il détecta une inversion de polarité dans les champs énergétiques de toutes les personnes insensibles à ses protocoles, ce qui les empêchait de bénéficier des résultats positifs de ses traitements. Cette inversion de la circulation énergétique dans le corps est sans doute causée par un fonctionnement inapproprié de l'inconscient.

A la fin de sa vie, Roger Callahan déclara lors d'une de ses dernières entrevues que la mise en évidence des inversions psychologiques était la plus grande découverte qu'il avait faite durant sa longue carrière.

Sens-tu que tu as une inversion ? On le reconnait quand on se rend compte que en général, on se dit intérieurement: Rien ne fonctionne pour moi, cela ne roule pas rond ou on se sent plus négatif envers nos ressources et les situations de la vie qui se présentent à nous . Si cela te parle, fais le changement d'inversion à tous les jours en tapotant le côté de ta main 30 secondes en nommant la phrase de la page suivante.



AIDE-MÉMOIRE EFT



Si tu sens que tu es peut-être inversée ou si tu ne veux pas prendre de chance, tu peux avant de faire ton protocole du grand ménage des émotions faire le tapping de 30 secondes comme suit... Cette technique n'est jamais de trop car elle aide l'intestin à trier le bon du mauvais et qui fait circuler l'énergie de ce méridien. Autant physiquement qu'énergétiquement.

Nous t'invitons à regarder la vidéo suivante expliquant comment faire le protocole de l'inversion psychologique:

[EFT \(Emotional Freedom Technique\)](#).

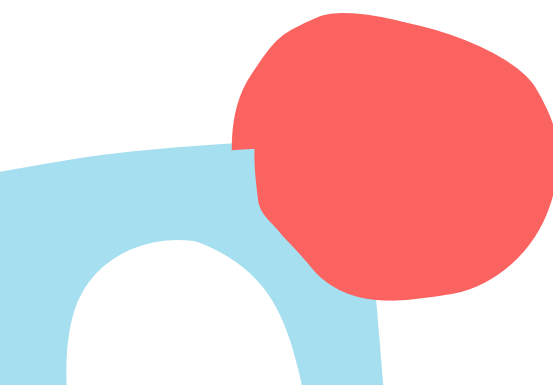
Points importants:

Peu importe la main que tu choisis.

Répète 3 fois la phrase suivante en tapotant le point karaté:

Même si je suis inversé(e), je choisis de m'aimer totalement et entièrement ♥

Tu peux refaire le protocole d'inversion psychologique à tous moments dans la journée, lorsque tu ressens que l'énergie ne circule pas de façon fluide.



PROTOCOLE GRAND MÉNAGE DES ÉMOTIONS



Phase 1:

Semaine 1 à 4

Cette phase peut durer 1 ou 7 ou 30 jour(s)

Aux changements de saison un 7 à 30 jours est vraiment indiqué avant ou après la détox douceur du corps, nommé "Nettoyage ou redémarrage du système digestif" cque nous organisons 2 fois par an..



Au moins une fois par jour, fais le protocole d'inversion, prends le temps d'écrire dans ton cahier d'observations et ensuite applique une goutte de chaque huile, dans l'ordre et aux endroits suivants:

- 1) arbre à thé : derrière le cou
- 2) citronnelle : sur le dessus de la tête
- 3) orange sauvage : au niveau du plexus solaire
- 4) sapin Douglas : sur le dessus de la tête
- 5) patchouli : sous les pieds



** L'ordre d'application des huiles est importante puisqu'elle crée une synergie dans ton corps**

Phase 2:

**Consolidation et intégration
durant 3 ou 4 semaines après la
phase 1.**



Pour encore plus de puissance, nous te suggérons une phase de maintien et d'entretien, que tu pourras faire durant les 7 jours ou 30 jours (selon si tu fais le défi 7 ou 30 jours), et ensuite au besoin.

Au moins une fois par jour, applique une goutte d'huile essentielle de marjolaine sur le dessus de la tête.

PROTOCOLE GRAND MÉNAGE DES ÉMOTIONS

Questions et réponses



- La version la plus transformatrice du grand ménage des émotions implique de faire les 7 ou 30 jours de suite + la phase avec marjolaine par la suite pour un 3 semaines.
 - Cependant, tu peux seulement faire la **version abrégée** du grand ménage des émotions, c'est-à-dire **faire seulement la phase 1 (Défi 7 jours)** avec les 5 huiles essentielles.
 - Tu peux faire le protocole de 1 à 5 fois par jour, si tu en ressens le besoin.
 - Tu n'as pas besoin de te laver les mains entre chaque application d'huiles essentielles.
 - Quand tu auras complété les **7 jours consécutifs**, observe à quel point tu reviens rapidement (environ 10-15 minutes) au calme et à l'harmonie, en ayant une vision plus positive des choses. Note dans ton cahier d'observations pour prendre conscience de ton cheminement et de l'impact du protocole.
 - Après le défi 7 jours ou le 30 jours, tu pourras utiliser le protocole et les 5 huiles essentielles comme trousse "d'urgence émotionnelle" (ex pour surmonter un deuil, une chicane, un trop-plein d'émotions ou un bouleversement émotionnel, une difficulté à trouver un terrain d'entente avec une personne...). Tu pourras le refaire une seule fois ou pendant quelques jours consécutifs, au besoin.
 - Après avoir fait la phase 2 avec la marjolaine **21 jours consécutifs**, tu pourras simplement utiliser une goutte d'huile essentielle de marjolaine, au besoin, pour maintenir et entretenir les effets du *grand ménage des émotions*.
 - Les enfants peuvent également faire le grand ménage des émotions en diluant les huiles avec 3 gouttes d'huile de coco fractionnée.
- 
- 

Propriété des 6 huiles essentielles



L'ARBRE A THÉ



Nettoyer
Mettre nos limites
Sécurité

L'arbre à thé est une huile désinfectante qui nous permet de nettoyer toutes les vibrations négatives de notre mental ainsi que tous les bagages énergétiques négatifs.

Il nous aide à mettre nos limites par rapport aux relations toxiques (personnes, situations, énergies) et à créer des terrains permettant aux relations saines d'entrer dans notre espace.

L'arbre à thé nous encourage à connecter avec des personnes qui agissent de façon à honorer et respecter qui nous sommes.

L'arbre à thé nous aide à briser les schémas qui nous faisaient sentir responsables des problèmes des autres

LA CITRONNELLE



Nettoyage
Lâcher-Prise
Espoir

La citronnelle est la plus puissante des huiles de nettoyage énergétique. Elle nettoie complètement les énergies de basses fréquences.

Elle nous aide à entrer dans un mode de guérison ou dans un état de nettoyage afin que nous puissions facilement abandonner nos croyances limitantes, les énergies toxiques et négatives (situations et/ou personnes).

Elle encourage vraiment ceux qui emmagasinent des choses (autant le matériel que les croyances et/ou énergies) à lâcher prise sur tout ce qui n'est plus nécessaire et tout ce dont ils n'ont plus besoin.

La citronnelle nous permet d'avancer sans hésiter et nous pousse à nous engager sur un chemin de guérison physique, émotionnelle et spirituelle.

Elle nettoie également les énergies du 3e œil, permettant au cerveau gauche de percevoir toutes les possibilités et de regarder la situation avec clarté.

La citronnelle transforme les énergies négatives en énergies positives, laissant place à l'optimisme, le courage et l'espoir. Elle nous aide à voir le meilleur en toutes choses.

L'ORANGE SAUVAGE



Confiance en sa vérité

Joie

Créativité

L'orange sauvage apporte l'espoir pour un meilleur futur et nous aide à avoir confiance que les choses, situations et personnes arrivent au bon moment dans notre vie.

Elle nous aide à voir les talents illimités que nous avons.

L'orange sauvage nous permet de ressentir tout l'amour que les personnes de notre entourage nous portent.

Elle nous rappelle le pouvoir créatif présent en nous et nous fait voir les possibilités qui nous permettent d'avancer sans peur sur le chemin de notre destinée.

L'orange sauvage nous aide à ressentir que la vie vaut la joie d'être vécue. Elle permet d'attirer l'abondance et amplifie tout ce qui fleurit autour de nous.

L'orange sauvage nous pousse à croire que nous pouvons réaliser nos rêves, que tout est possible.

Elle nous reconnecte avec notre enfant intérieur pour apporter la joie, la spontanéité et le plaisir.

L'orange sauvage nous aide à croire en nous et nous permet d'être en confiance quand vient le temps d'exprimer notre vérité.

LE SAPIN DOUGLAS



*Sagesse
Discernement
Apprentissage*

Le sapin Douglas est l'arbre de la survie. Il se reproduit lors de cataclysmes naturels. Lorsque tout est brûlé et détruit, le sapin Douglas naît. C'est l'arbre du renouveau.

De par sa stature, il est l'arbre le plus fort pour supporter de lourdes charges puisque ses racines sont les plus profondes. Bien ancré au sol, il contribue à la stabilité, à l'enracinement, à la sécurité physique et émotionnelle.

Le sapin Douglas apporte la sagesse divine pour tirer des leçons du passé et de grandir des expériences difficiles.

Il nous invite à briser les schémas transmis des générations précédentes, guérir du passé et vivre en accord avec notre propre conscience et nos valeurs.

Le sapin Douglas nous aide à laisser derrière nous les schémas d'auto-sabotage, avec sagesse et discernement.

Il est puissant pour créer un flow massif d'énergie, en nettoyant notre cerveau de tout ce qui l'embrouille, pour faire place à de nouvelles idées.

Le sapin Douglas nous aide à voir le portrait global de la situation avec une perspective différente et apercevoir la lumière au bout du tunnel.

LE PATCHOULI



Moment présent
Manifestation
Gratitude

Le patchouli est l'huile la plus puissante pour faire de nos rêves une réalité. C'est une huile d'enracinement, nous amenant à vivre dans le moment présent.

Il connecte le cœur à l'esprit pour nous aider à manifester nos idées. Il connecte le Moi Supérieur avec le corps afin de permettre aux rêves et visions de s'enraciner dans notre corps, pour ensuite se manifester.

Le patchouli apaise également les peurs et les tensions nerveuses, calme le cœur et l'esprit pour les préparer à une plus grande union "corps - cœur - esprit".

Il aligne le chakra du cœur avec les chakras racine et sacré.

Le patchouli nous aide à apprécier notre corps physique, en libérant les émotions de jugement et de honte par rapport à notre corps. Il nous permet de ressentir plus d'amour et d'acceptation envers nous-mêmes.

Il nous aide à développer une plus grande appréciation envers ce que la vie nous offre.

LA MARJOLAINE



*Union avec son
Soi Supérieur*

Acceptation

Certitude

La marjolaine nous permet de faire l'union avec notre MOI Supérieur, d'être la connexion entre le ciel et la terre, et de créer des liens d'âme à âmes.

Elle ouvre notre coeur afin que nous puissions y laisser entrer les bonnes personnes pour nous guider et nous faire grandir.

La marjolaine agit comme scellant énergétique et nous aide à consolider et installer nos bases profondes.

Elle nous ouvre à tout ce qui est plus grand que soi.

Elle nous pousse à avoir la certitude et la foi en la vie et en l'humanité.

La marjolaine nous aide à accepter la vie telle qu'elle est, à aimer les gens tels qu'ils sont, à accepter totalement qui nous sommes et célébrer ce JE SUIS.

Elle agit au niveau du chakra de la couronne et nous aide à voir les choses avec discernement, au delà des insécurités profondes.

La marjolaine nous invite à jouer avec le feu sacré, avec le divin en soi. Elle nous fait prendre conscience que nous portons ce côté divin en chacun de nous.

Résumé du protocole

Pendant 1 ou 7 ou 30 jours consécutifs, de 1 à 5 fois par jour, appliquez une goutte de chaque huile, dans l'ordre et aux endroits suivants:

1) arbre à thé, derrière le cou:

Briser les schémas, mettre nos limites, nettoyer



2) citronnelle, dessus de la tête et sous les pieds:

Réduire les pensées négatives, nettoyer les énergies toxiques, lâcher-prise



3) orange sauvage, plexus solaire:

Joie, confiance en sa vérité, créativité



4) sapin Douglas, dessus de la tête:

Vue d'ensemble, sagesse, puissance, ancestral

5) patchouli sous les pieds:

Faciliter le passage et le retour à l'harmonie en soi

Moment présent, manifestation, gratitude



Après une séquence de 1 jour ou 7 ou 30 jours

marjolaine (optionnelle), dessus de la tête:

Sécurité intérieure, union, acceptation

pour 1 jour ou 3 ou 4 semaines



Protocole Éclipse

Pendant 30 jours consécutifs, de 1 à 5 fois par jour, appliquez une goutte de chaque huile avec 3 gouttes d'huile de coco, dans l'ordre et aux endroits suivants:

1) Citronnelle - dessus de la tête et sous les pieds

Réduire les pensées négatives, nettoyer les énergies toxiques, lâcher-prise, sortir la rancoeur, l'ego démesuré sur certains aspects non considérés.



2) Marjolaine - plexus et 3e oeil

Sécurité intérieure, union, acceptation, accepter le pardon des autres et de se pardonner.

- pour 4 semaines



3) Sapin Douglas - 3e oeil, plexus, nombril, sacré

Vue d'ensemble, ancestral, le droit d'exister



4) Neroli touch - sur et sous les pieds, jambes, chevilles

Ramolir dans certaines situations, moins contrôlant, plus fluide et sourire, garder la joie d'exister.



5) Adaptiv - chakra coeur et plexus

Pardon, laisser-aller, la vérité doit sortir enfin.

* 4 semaines Après : thym et citron (estomac, nombril)

Offre la guérison des problèmes émotionnels non résolus du passé. Même si on a l'impression que tout se passe bien.



Et/ou Rose touch - sous les pieds et mains + olfaction

pour se réapproprier son autorité intérieure.



Les chakras



Behopa

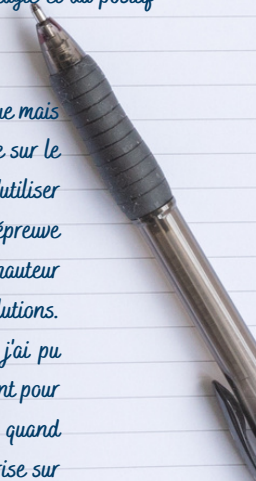


Témoignages

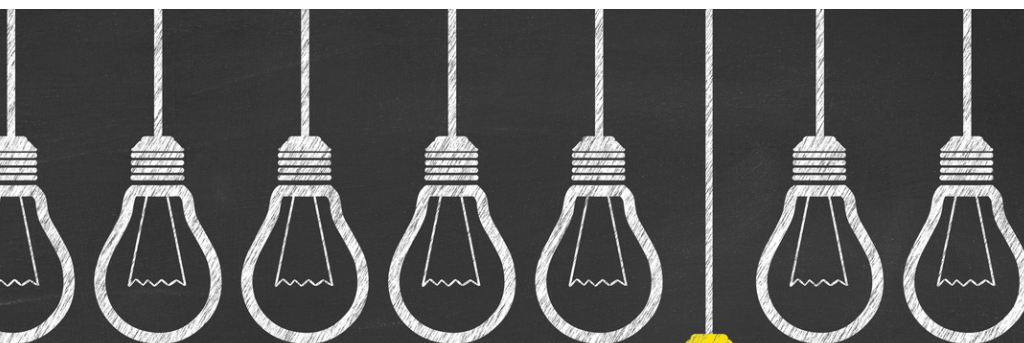
« Je suis technicienne en service de garde, avec une équipe de 35 personnes et 780 élèves et parents, ce qui veut dire organisation et ajustement constant ...J'ai fait le grand ménage des émotions en début d'année scolaire 2019 et je n'ai jamais eu une aussi belle rentrée scolaire de toute ma vie! Le grand ménage des émotions m'a permis d'avoir une meilleure concentration, beaucoup moins de stress et de tensions, d'être dans la joie et dans l'action pour trouver des solutions, de me sentir plus légère et de vibrer mon VRAI MOI, avec sourire et énergie. Cela m'a permis d'attirer à moi tout ce que je désirais, d'exprimer ce que je voulais ou ne voulais plus, de maîtriser mes émotions plus facilement et de me propulser vers l'avant. J'étais plus ouverte à parler aux gens, et ceux-ci me disaient : Wow! Tu es rayonnante Sophie!! » - Sophie Emond

« Le grand ménage des émotions a été pour moi un grand voyage avec moi-même. Dans ce voyage j'ai retrouvé une paix intérieure, j'ai acquis une confiance à exprimer plus facilement mes besoins, mes limites. Certaines huiles m'ont permis de voir les choses, les situations et les obstacles avec une nouvelle paire de lunettes envers la vie... Lâcher prise. De plus, j'ai retrouvé le focus pour me mettre plus en action et surtout d'être plus douce envers moi-même. Faites vous le cadeau et partez en voyage avec vous-mêmes pour retrouver une magie et du positif dans votre vie. Namasté » - Chantal Bélanger

« J'étais déjà consciente des effets des huiles essentielles sur le plan physique mais avec le grand ménage des émotions, j'ai pu expérimenter toute leur puissance sur le plan émotionnel et spirituel, ce qui a complètement transformé ma façon d'utiliser les huiles essentielles! J'ai fait le déji 7 jours alors que je traversais une épreuve difficile et le protocole m'a aidée à maîtriser mes émotions, prendre de la hauteur par rapport à la situation pour mieux voir toutes les possibilités et solutions. Quelques semaines plus tard je l'ai refait alors que je vivais un deuil et j'ai pu constater les bienfaits en peu de temps, les émotions lourdes se transformaient pour faire place à plus de légèreté et d'acceptation. J'utilise désormais les 5 huiles quand j'en ressens le besoin, pour changer mes pensées ou ma vibration, lâcher prise sur certaines situations et accepter plus facilement. » - Julie Faucher



RESSOURCES



Ressources et outils :

[Manuel EFT de Gary Craig gratuit](#)

[Livre Essential Emotions](#)

[Application gratuite Respirelax \(cohérence cardiaque\)](#)

[Ebook gratuit Emotional-aromatherapy doTERRA](#)

Si vous avez des questions concernant *Le grand ménage des émotions*, veuillez contacter votre conseillère dōTERRA.

Pour de plus amples informations concernant ce ebook, veuillez communiquer par courriel avec Marie-Hélène Carrier à info@mariehelenecarrier.com ou Julie Faucher à jfaucher_lessestieldeshuiles@gmail.com.