

RESET INTÉRIEUR

*Le Carnet de Bord pour
une Vie Alignée*



Isabelle Stiévenart
2025



Sommaire

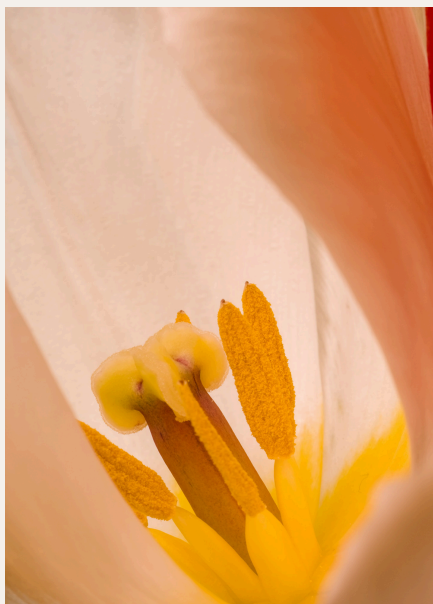
Préparer son voyage intérieur	03
Les huiles essentielles	06
La Roue de la Vie : Un Outil de Réflexion et d'Équilibre	08
Santé & vitalité	15
Vie professionnelle	26
Vie sociale	43
Vie sentimentale	59
Relation à soi	71
Conclusion	83
Bonus	84
Appel à l'action	86

INTRODUCTION

Préparer son voyage intérieur

Dans un monde où les rythmes de vie s'accroissent et où les exigences professionnelles et personnelles se multiplient, il est essentiel de prendre du recul sur sa vie pour avancer avec clarté.

Cet e-book, "**Reset intérieur – Carnet de bord pour une vie alignée**", a été conçu comme un espace de réflexion et de ressourcement. Il te propose une pause bienveillante, un moment pour te reconnecter à toi-même et réévaluer tes priorités. Cet e-book te guide à travers cinq domaines fondamentaux pour identifier ce qui fonctionne, ce qui doit évoluer, et comment aligner ton quotidien à tes aspirations.



Ici, pas de pression, pas de jugement : juste une **exploration bienveillante et stimulante**, avec des jeux, des exercices et des réflexions stratégiques pour t'aider à avancer avec fluidité.

À qui s'adresse-t-il ?

Cet e-book s'adresse à toutes les personnes en quête de renouveau et d'harmonie dans leur vie. Que tu sois en début de carrière, à un tournant professionnel, ou simplement en quête d'un mieux-être, cet ouvrage est conçu pour toi. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent prendre un temps pour soi, se recentrer et redéfinir leurs aspirations.

Objectif de ce Carnet de Voyage Intérieur

Cet e-book a pour objectif de t'accompagner sur un chemin de découverte personnelle et de rétablissement de l'équilibre. À travers des exercices ludiques, des réflexions profondes et des moments de détente, tu apprendras à mieux te connaître et à prendre soin de toi. Ce "cahier de vacances" pour adultes est un espace de jeu et de réflexion, idéal pour ceux qui cherchent à sortir d'une période de stress ou de burn-out.

Comment l'utiliser efficacement ?

Pour tirer le meilleur parti de cet e-book, je te recommande de l'aborder comme un compagnon de voyage. Voici quelques conseils pour une utilisation efficace :

1. **Installe-toi dans un espace calme** : Choisis un endroit où tu te sentiras à l'aise et où tu pourras consacrer du temps à la lecture et à la réflexion.
2. **Prends ton temps** : Ne te précipite pas. Laisse-toi la liberté de parcourir les chapitres à ton rythme, en prenant le temps d'appliquer les exercices proposés.
3. **Tiens un journal** : Note tes réflexions, tes émotions et tes découvertes au fur et à mesure. Cela t'aidera à suivre ton évolution et à ancrer tes nouvelles habitudes.
4. **Partage ton expérience** : N'hésite pas à discuter des thèmes abordés avec des amis ou des collègues. Le partage enrichit la réflexion et peut t'apporter de nouvelles perspectives.
5. **Réserve-toi des moments réguliers** : Intègre la pratique de l'introspection dans ta routine, que ce soit une fois par semaine ou un moment dédié chaque jour.

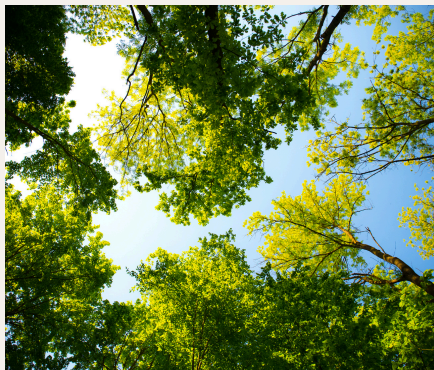
Cet e-book n'est pas simplement un guide, c'est un véritable outil de transformation. En l'ouvrant, tu choisis d'investir dans ton bien-être et d'initier un voyage vers une vie plus équilibrée et épanouie. Prêt.e à faire ce pas vers ton équilibre zen ?

Qui suis-je ?

Je suis Isabelle, thérapeute holistique et passionnée par le bien-être. Mon parcours m'a conduit à explorer différentes pratiques de développement personnel et de relaxation.

Il y a quelques années, j'ai été confrontée à une remise en question complète, aussi bien dans ma vie professionnelle que personnelle et de couple. J'avais besoin de retrouver un sens à ma vie, de me retrouver Moi-même.

Après avoir accompagné de nombreuses personnes en quête de sens, j'ai créé cet e-book pour t'offrir un espace d'introspection, de créativité et de légèreté. Mon souhait est de te guider vers un équilibre durable, loin des stress et des pressions du quotidien.



Je suis convaincue que ce voyage intérieur est un puissant levier pour engendrer des transformations bénéfiques. Mon objectif est d'accompagner chacune et chacun sur le chemin de la sérénité et de l'harmonie.

Isabelle Stiévenart

Les huiles essentielles

Pourquoi je vous parle des huiles essentielles ?

Parce que les huiles essentielles ne servent pas seulement à sentir bon. Ce sont de puissantes alliées pour travailler en profondeur sur nos émotions, pour nous accompagner dans les périodes de doutes, de peurs, de transition. Elles ont leur juste place dans un processus d'introspection et de recherche d'un (nouvel) équilibre dans sa vie.

Mais qu'est-ce que c'est qu'une huile essentielle ?

C'est l'essence pure d'une plante obtenue par pression à froid du zeste ou distillation à la vapeur d'eau.

Chaque goutte contient un concentré du système immunitaire et de l'âme subtile de la plante.

Quelles huiles essentielles choisir ?

70% des huiles essentielles sur le marché européen sont coupées avec des substances de moindre qualité comme de l'huile végétale ou des huiles essentielles moins coûteuses et bas de gamme, ou encore avec des produits de synthèse, pour diminuer le coût.

Risques:

- Pas d'effet thérapeutique
- Possibilités de réactions cutanées
- Maux de tête

→ Importance de la qualité des huiles essentielles pour toi, ta famille et tes clients!

5 critères à prendre en compte

- La pureté à 100%
- Le respect du biotope idéal de la plante
- La traçabilité
- Le taux vibratoire
- La constance et faible variabilité de la composition chimique de l'huile essentielle

→ Le laboratoire qui répond à tous ces critères et bien d'autres c'est le laboratoire doTERRA.

Voilà pourquoi j'ai décidé de ne travailler qu'avec des huiles essentielles haut de gamme pour des raisons de sécurité et d'efficacité.

CHAPITRE I

La roue de la Vie : Outil de réflexion et d'équilibre

Qu'est-ce que la Roue de la Vie ?

La roue de la vie est un **outil puissant de développement personnel**. Elle représente les différentes sphères de votre existence, permettant d'**évaluer** et de **visualiser votre équilibre et tes priorités**. Imagine une roue divisée en plusieurs segments, chacun représentant un domaine clé de ta vie. En évaluant chaque domaine, tu prends conscience des déséquilibres qui peuvent affecter ton bien-être global. Cet outil t'aide à renforcer ta conscience de soi et à orienter tes efforts vers une vie plus harmonieuse.

Comment fonctionne-t-elle ?

1. La roue de la vie est souvent représentée sous la forme d'un **cercle divisé en sections**. Chaque section correspond à un domaine de ta vie. En évaluant ton niveau de satisfaction dans chacun de ces domaines sur une échelle de 1 à 10, tu peux créer un graphique visuel de ton bien-être global.

2. Prends un moment pour réfléchir à chaque segment. Quelles sont tes réussites dans ce domaine ? Quels **défis** rencontres-tu ? Cette évaluation t'aidera à prendre conscience de tes priorités et des déséquilibres éventuels.

3. Une fois que tu as identifié les domaines nécessitant plus d'attention, tu peux élaborer un **plan d'action**. Quelles mesures peux-tu prendre pour améliorer ta satisfaction dans ces domaines ? Cela peut inclure des ajustements dans ta routine quotidienne, des objectifs à court ou long terme, ou même des choix de vie plus significatifs.



CHAPITRE I (SUITE)

Cette roue est divisée en 5 grands domaines :

- « **Santé & Vitalité** » aborde l'importance d'une bonne santé physique et de l'énergie quotidienne, en expliquant comment prendre soin de son corps et le nourrir correctement.
- « **Vie Professionnelle** » explore ta relation au travail, à l'argent et aux ambitions professionnelles, en évaluant si ta carrière t'épanouit ou te pèse.
- « **Vie Sociale** » met l'accent sur la qualité de tes relations interpersonnelles et sur l'importance d'une vie sociale épanouissante.
- « **Vie Sentimentale** » propose une exploration de tes liens affectifs, de l'amour et du soutien familial qui t'entourent, en s'interrogeant sur la manière de cultiver des relations saines et nourrissantes.
- « **Relation à Soi** » t'invite à un voyage intérieur pour découvrir ton essence ainsi que la paix et le bonheur qui résident en toi.

CHAPITRE I (SUITE)

Place chaque pictogramme dans chaque rayon de la roue en fonction de ton ressenti aujourd'hui.

Tu pourras modifier ta roue de la vie à chaque étape du programme.



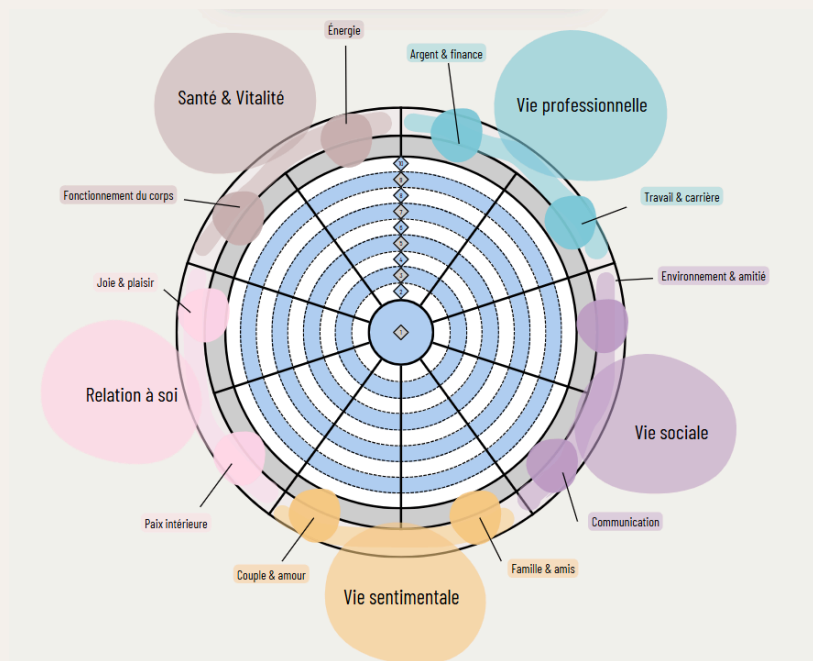
Là où je suis maintenant



Là où je veux être dans 1 an



Là où je veux être dans 3 ans



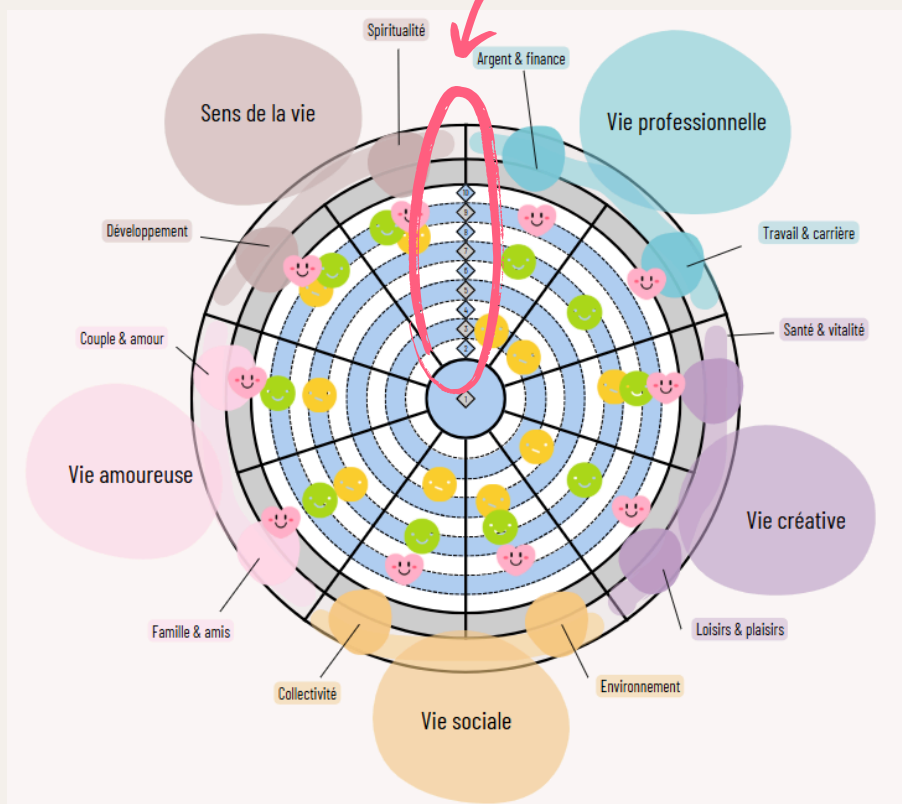
Tourne la page, tu trouveras un exemple de roue de la vie déjà remplie. Cela pourra t'aider à compléter ta propre roue de la vie.

CHAPITRE I (SUITE)

- ☹️ Là où je suis maintenant
- 😊 Là où je veux être dans 1 an
- 😄 Là où je veux être dans 3 ans

Un exemple de Roue de la vie complété

Échelle de notation. à lire du centre vers l'extérieur : 0 à 10, 10 étant le Nirvana atteint dans ce domaine.



Comment te sens-tu en ce jour ?

Sur une échelle de 1 à 10, évalue :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ton niveau d'énergie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ton niveau de stress	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ton niveau de bien-être global	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Est-ce que tu vis tes rêves ? (ou est-ce que tu rêves ta vie ?)

oui

☐

non

☐

Quelle émotion est la plus présente chez toi en ce moment ?

☐

Sérénité

☐

Tristesse

☐

Frustration

☐

Motivation

☐

Doute

Comment voudrais-tu te sentir à la fin de cet e-book ?

- ☐ Plus aligné(e) avec moi-même
- ☐ Confiant(e) dans mes choix
- ☐ En paix avec mes priorités
- ☐ Motivé(e) à passer à l'action
- ☐ Ancrée et centrée
- ☐ Ouvert(e) à de nouvelles possibilités



**REGARDER À L'EXTÉRIEUR
PERMET DE RÊVER**

**REGARDER À L'INTÉRIEUR
PERMET DE S'ÉVEILLER**

CHAPITRE II

Santé & Vitalité

La santé et la vitalité constituent les **fondements essentiels de notre bien-être global**. Prendre soin de son capital vital ne se limite pas uniquement à l'absence de maladie, mais englobe également l'équilibre physique, mental et émotionnel. Dans un monde où le stress et les exigences quotidiennes peuvent facilement éroder notre énergie, il est crucial d'évaluer régulièrement notre état de santé pour identifier les domaines nécessitant attention.

Un **bon équilibre physique**, par le biais d'une alimentation saine, d'une activité physique régulière, d'une supplémentation intelligente et d'un sommeil réparateur, favorise non seulement notre résistance aux maladies, mais **impacte également notre humeur et notre performance**. Parallèlement, prendre soin de sa santé mentale, en cultivant la pleine conscience, en gérant le stress et en entretenant des relations positives, est tout aussi vital.



En somme, investir dans notre santé et notre vitalité nous permet non seulement de **mieux vivre au quotidien**, mais aussi de **nous épanouir pleinement et d'atteindre nos objectifs de vie**. C'est un engagement envers soi-même qui ouvre la voie à une existence plus riche et plus satisfaisante.

QUIZZ

Évaluation de ton Équilibre Physique et Mental

Pour t'aider à évaluer ton état de santé et de vitalité, voici un quiz simple de 6 questions. Réponds par "Oui" ou "Non".

1. Dors-tu en moyenne 7 à 8 heures par nuit ?
2. Consommes-tu au moins 5 portions de fruits et légumes par jour ?
3. Pratiques-tu une activité physique régulière (au moins 30 minutes, 3 fois par semaine) ?
4. Prends-tu le temps de te détendre chaque jour (méditation, yoga, lecture) ?
5. Ressens-tu souvent du stress ou de l'anxiété au quotidien ?
6. As-tu des moments dans la semaine où tu te sens pleinement heureux(se) et épanoui(e) ?

Interprétation des résultats

- Si tu as répondu "Oui" à 4 questions ou plus, tu es sur la bonne voie pour un équilibre physique et mental sain.
- Si tu as répondu "Non" à plus de 4 questions, il peut être bénéfique d'apporter quelques changements dans ta routine.

EXERCICE 1 : JOURNÉE SANS ÉCRAN



Tu es sollicité(e) de toutes parts : notifications, mails, réseaux, informations en continu...

À force, ton esprit sature, ton énergie diminue, et un stress parfois invisible s'installe.

Aujourd'hui, je te propose une expérience simple mais puissante : **mettre tous tes écrans en mode OFF** — TV, tablette, ordinateur, smartphone — et t'offrir une vraie respiration, loin du tumulte numérique.

Profite de cette période pour te reconnecter avec toi-même et ton environnement avec doTERRA. **Citrus Bliss** pour un décollage vitaminé, **Adaptiv** pour un atterrissage tout en douceur. Tu vas voir, ton esprit va adorer la mise à jour !!

Diffuse, respire, ressens... et laisse la magie opérer.

Voici le protocole que je te propose :

Avant la Journée sans Écran

Huile essentielle : Citrus Bliss (Mélange Énergisant doTERRA)

Pourquoi ?

Ce mélange pétillant d'agrumes stimule l'humeur, la motivation et la joie de vivre. Parfait pour se lancer dans une journée sans écran avec entrain et enthousiasme !

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Mets 4 à 6 gouttes dans un diffuseur le matin au réveil.
- Application topique : Dilue 1 goutte avec une huile végétale (type coco fractionnée) et applique au niveau des poignets et derrière les oreilles pour un effet "booster naturel".

Après la Journée sans Écran

Huile essentielle : Adaptiv (Mélange Calmant doTERRA)

Pourquoi ?

Après une journée de déconnexion, Adaptiv aide à revenir doucement dans le monde connecté, tout en gardant un esprit calme, centré et détendu. Il soutient aussi la réflexion intérieure, parfaite pour écrire ses ressentis.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : 4 à 5 gouttes dans le diffuseur en fin de journée pendant que tu notes tes impressions.
- Roll-on (si tu l'as en version pré-diluée) : Applique sur la nuque, les tempes ou la plante des pieds pour prolonger la sérénité.

? Pour clore cette journée, je t'invite à prendre un carnet et à **noter tes ressentis** : comment tu t'es senti(e) sans la distraction des écrans ? As-tu remarqué des changements dans ton humeur, ton niveau d'énergie ou ta concentration ? Réfléchis également aux activités que tu as pu apprécier davantage pendant cette journée.

EXERCICE 2 : AUTOMASSAGE



Ton corps encaisse sans cesse : stress, tensions, postures figées, surcharge émotionnelle...

Peu à peu, il se crispe, se contracte, et l'énergie circule moins librement.

Aujourd'hui, je t'invite à prendre soin de lui autrement : **consacre 10 minutes à un automassage.**

Épaules, nuque, bas du dos... laisse tes mains délier ce qui est resté bloqué. Respire profondément, ressens, relâche... et observe la différence, autant dans ton corps que dans ton cœur.

Je te propose d'expérimenter cet automassage avec les huiles essentielles doTERRA.

Avec **Deep Blue** avant ton massage, tes muscles vont adorer cette sensation de fraîcheur et de soulagement. Puis, pour un après massage ultra-détente,

Lavande t'aidera à souffler et à lâcher prise, pour que chaque minute soit un pur moment de bien-être.

Tente l'expérience et note comment tu te sens.

Spoiler : ton corps va te remercier, et ton esprit aussi !

Voici le protocole à suivre :

Avant l'Auto-Massage

Huile essentielle : Deep Blue (Mélange apaisant pour les muscles et les articulations)

Pourquoi ?

Deep Blue est le must pour apaiser et détendre les muscles tendus avant de commencer l'automassage. Grâce à sa composition (menthe poivrée, camphre, gaulthérie), il procure une sensation de fraîcheur et de soulagement immédiat.

Comment l'utiliser ?

- Application topique : Applique 1-2 gouttes de Deep Blue sur les zones où tu ressens des tensions (épaules, nuque, bas du dos).
- Massage préliminaire : Masse doucement les zones concernées pour bien faire pénétrer l'huile et activer la circulation avant de commencer ton automassage.

Après l'Auto-Massage

Huile essentielle : Lavender (Lavande)

Pourquoi ?

Lavender est l'huile de relaxation par excellence. Après l'auto-massage, elle aidera à apaiser non seulement les muscles, mais aussi le système nerveux, pour une sensation de calme et de sérénité profonde.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 6 gouttes dans un diffuseur pendant 10-15 minutes après ton auto-massage pour prolonger la relaxation.
- Application topique : Applique quelques gouttes de Lavande diluée (avec une huile végétale) sur tes poignets, tes tempes ou ton ventre pour un effet apaisant et relaxant.

? As-tu pris **conscience de tensions ou de sensations** que tu ignorais avant cet automassage ? **Qu'est-ce que cela t'invite à changer** dans ta façon de prendre soin de toi au quotidien ?

EXERCICE 3 : ROUTINE DE SOMMEIL



Te lèves-tu parfois aussi fatigué(e) que lorsque tu t'es couché(e) la veille ?

Un sommeil agité, des pensées qui tournent, des nuits qui ne régénèrent plus vraiment... Ton corps et ton esprit ont besoin d'un vrai espace de récupération. Aujourd'hui, je te propose de **créer une routine sommeil**, simple et douce, pour préparer ton corps et ton mental à un repos profond et réparateur. Parce que mieux dormir, c'est aussi mieux vivre.

🌙 Avant le coucher – Préparer le terrain pour un sommeil réparateur

Huile essentielle : Serenity (Mélange apaisant de lavande et d'agrumes)

Pourquoi ?

Serenity est la parfaite huile pour instaurer une ambiance calme et relaxante avant de se coucher. Elle est spécialement formulée pour favoriser la détente et un sommeil profond grâce à des huiles comme la lavande, le bois de cèdre et la camomille romaine.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Ajoute 4 à 6 gouttes de Serenity dans un diffuseur 30 minutes avant de te coucher. La diffusion permet de créer une atmosphère apaisante dans toute la pièce.
- Application topique : Applique 1 à 2 gouttes sur tes poignets, la nuque ou la plante des pieds. Masse doucement pour détendre ton corps et préparer ton esprit au sommeil.

Le matin après un bon sommeil – Réveil tout en douceur

Huile essentielle : Lemon

Pourquoi ?

Lemon est un excellent choix pour bien commencer la journée après une bonne nuit de sommeil. Son parfum d'agrumes vivifiant stimule l'humeur et l'énergie sans être trop intense, parfait pour bien démarrer sans le stress de la journée qui commence.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 5 gouttes de Lemon dans le matin pour une vague d'énergie joyeuse et rafraîchissante.
- Interne : Ajoute 1 goutte de Lemon dans ton verre d'eau afin de relancer ton corps tout en douceur.
- Application topique : Dilue une goutte avec une huile végétale et applique sur tes poignets ou derrière les oreilles pour une touche rafraîchissante en début de journée.

Quelques petits conseils pour maximiser l'efficacité de ton exercice :

- **Avant de te coucher**, crée une ambiance zen : Éteins les écrans 30 à 60 minutes avant de dormir et remplace-les par des livres ou de la musique douce.
- **Régularité** : Essaie de te coucher et de te lever à des horaires réguliers chaque jour, même pendant le week-end.
- **Respire profondément** : En complément des huiles essentielles, la respiration profonde (par le nez, puis expiration lente par la bouche) peut améliorer la qualité de ton sommeil.

? Quelle action simple pourrais-tu intégrer dès ce soir **pour transformer durablement ton sommeil et ton énergie** au quotidien ?

Pour aller plus loin

Bravo pour avoir traversé ce premier Reset intérieur consacré à ta vitalité physique.

Avant de passer à la suite, prends un instant pour faire le point sur ton ressenti et sur les prises de conscience que tu as eues.

Réponds simplement aux questions ci-dessous, sans pression, avec sincérité. C'est ton espace à toi.

Après avoir expérimenté ces pratiques, dans quel domaine ressens-tu le plus de changement ?

- ☐ Mon niveau d'énergie au réveil
- ☐ Mon état de détente mentale
- ☐ Mon niveau de stress dans la journée
- ☐ La qualité de mon sommeil
- ☐ Mon besoin de prendre des pauses

Quelle émotion as-tu le plus souvent ressentie après les exercices proposés ?

- ☐ Détente
- ☐ Gratitude
- ☐ Apaisement
- ☐ Joie
- ☐ Frustration (c'est ok aussi !)

Pour aller plus loin, serais-tu prêt(e) à t'engager sur une prochaine étape ?

- ☐ M'accorder 10 minutes par jour pour moi
- ☐ Instaurer une routine bien-être simple matin et soir
- ☐ M'offrir un massage ou soin corporel par mois
- ☐ Pratiquer la déconnexion numérique 1 jour par semaine
- ☐ Explorer d'autres huiles essentielles pour soutenir mon énergie
- ☐ Mettre en place une routine de gratitude



**INVESTIR DANS SA VITALITÉ,
C'EST SEMER LES GRAINES
D'UNE VIE ÉPANOUIE;**

**CHAQUE CHOIX DE VIE SAIN
EST UNE PROMESSE À SOI-
MÊME POUR UN AVENIR
RADIEUX.**

CHAPITRE III

Vie professionnelle



Argent et stabilité financière

Dans notre société moderne, la relation que nous entretenons avec l'argent est cruciale. Elle influence non seulement notre quotidien, mais aussi notre bien-être émotionnel et psychologique. L'argent, en tant que ressource, peut être une source de stress, d'anxiété, ou au contraire, de sécurité et de liberté. C'est pourquoi il est essentiel d'**évaluer notre rapport à l'argent** et de **travailler sur notre gestion financière** pour atteindre une stabilité qui nous permettra de vivre sereinement.

Carrière & Projet professionnel

De même, notre carrière et nos projets professionnels jouent un rôle fondamental dans notre épanouissement. **Trouver un sens dans son activité** peut transformer notre façon de travailler et notre satisfaction au quotidien. En faisant le point sur nos ambitions professionnelles et notre satisfaction, nous pouvons aligner nos actions avec nos valeurs et nos aspirations.



QUIZZ

Auto-évaluation de ta Satisfaction Professionnelle

Pour t'aider à évaluer ta satisfaction professionnelle et tes ambitions, voici un quiz de 6-7 questions. Répondez par "Oui" ou "Non" :

1. Ressens-tu que ton travail a un impact positif sur les autres ?
2. Es-tu passionné(e) par les tâches que tu réalises au quotidien ?
3. As-tu des opportunités d'apprendre et de grandir dans ta carrière ?
4. Ton travail est-il en adéquation avec tes valeurs personnelles ?
5. Te sens-tu reconnu(e) et valorisé(e) pour tes contributions au sein de ton entreprise ?
6. As-tu des objectifs clairs et motivants pour ton avenir professionnel ?
7. Es-tu prêt(e) à prendre des risques pour suivre tes passions ?

Interprétation des résultats – Si tu as répondu “Oui” à :

- 5-7 questions : Tu es sur la bonne voie ! Ta carrière semble être en phase avec tes ambitions et tes valeurs.
- à 3-4 questions : Il y a des aspects positifs, mais des améliorations sont nécessaires. Réfléchis à ce qui pourrait être changé.
- 0-2 questions : Il est peut-être temps de réévaluer ta situation professionnelle et de chercher des moyens de trouver plus de sens dans ton activité.

EXERCICE 1 : JOURNAL DE BORD FINANCIER



As-tu parfois l'impression que ton rapport à l'argent te file entre les doigts, ou te pèse sans que tu saches vraiment pourquoi ?

Dépenses automatiques, stress financier latent, manque de clarté sur ce qui entre et sort... Avec le temps, tout cela peut générer une lourdeur invisible.

Aujourd'hui, je te propose de reprendre les rênes en douceur : **tiens un journal de bord financier**. Note chaque dépense, chaque entrée d'argent, et observe sans jugement. Mieux comprendre ton flux financier, c'est déjà commencer à t'en libérer.

Tu trouveras ci-après un **tableau type** journal de bord des dépenses personnelles que tu peux imprimer et compléter, ainsi qu'un exemple de tableau complété.

Pour t'accompagner, je te propose un rituel avec des huiles essentielles avant et après l'exercice :

Avant d'attaquer ton journal de bord financier, **Peppermint** va t'aider à garder la tête claire et à structurer tes pensées comme un pro de la comptabilité. Et après avoir pris des notes sur tes habitudes financières ? **Balance** t'apportera la sérénité et l'équilibre émotionnel pour aborder tes finances sans stress. Parce que gérer son argent, c'est aussi savoir garder son calme !

Prêt(e) à transformer tes finances et ton esprit ? Le journal est ouvert, et les huiles essentielles sont prêtes !

★ **Avant de commencer – Clarté mentale et concentration**

Huile essentielle : Peppermint (Menthe poivrée)

Pourquoi ?

La menthe poivrée est idéale pour stimuler la concentration et l'énergie mentale. Avant de te plonger dans l'exercice de suivi financier, elle va t'aider à clarifier tes pensées, à mieux structurer tes idées et à rester focus sur tes objectifs.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 3-4 gouttes de Menthe poivrée dans un diffuseur pendant que tu écris dans ton journal ou planifies tes finances.
- Application topique : Applique une goutte de menthe poivrée diluée (avec de l'huile végétale) sur les tempes ou sur la nuque pour stimuler ta clarté mentale.

Voici l'exercice terminé, en tout cas, la 1ère version. Je t'invite à faire ce relevé de dépenses et de rentrées régulièrement, toutes les semaines.

Cela n'a peut-être pas été un exercice facile et je te propose de reprendre tes huiles et surtout la synergie Balance pour te poser.

Après l'exercice – Relaxation et apaisement émotionnel

Huile essentielle : Balance (Mélange d'huiles essentielles équilibrantes)

Pourquoi ?

Balance est un mélange apaisant qui permet de retrouver un équilibre émotionnel et de diminuer le stress. Après avoir pris conscience de tes habitudes financières, elle t'aidera à relâcher toute anxiété ou frustration liée à l'argent et à aborder les finances avec un esprit plus serein.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 6 gouttes de Balance pendant que tu prends du recul sur tes réflexions financières ou en fin de journée pour te détendre.
- Application topique : Applique quelques gouttes de Balance sur la plante des pieds ou derrière les oreilles pour favoriser la relaxation et la gestion émotionnelle après avoir tenu ton journal.

 Qu'as-tu découvert en observant de près tes mouvements financiers ? Cela t'a-t-il donné **envie de changer certaines habitudes** ?

TABLEAU TYPE JOURNAL DE BORD DES DÉPENSES PERSONNELLES

Date	Catégorie	Description de la dépense	Montant (€)	Achat prévu ou impulsif ?	Utile ou superflu ?	Ressenti associé (culpabilité, joie, stress...)
	Alimentation					
	Bien-être					
	Loisirs					
	Maison					
	Santé					
	Vêtements					
	Déplacements					
	Dons					
	Formations					
	Sorties					
	Emprunts					
	Imprévus					
	Divers					

EXEMPLE DE JOURNAL DE BORD DES DÉPENSES PERSONNELLES COMPLÉTÉ

Date	Catégorie	Description de la dépense	Montant (€)	Achat prévu ou impulsif ?	Utile ou superflu ?	Ressenti associé (culpabilité, joie, stress...)
	Alimentation	Courses bio du marché	23,50 €	Prévu	Utile	Joie de bien manger
	Bien-être	Huile essentielle	35,00 €	Prévu	Utile	Apaisement
	Loisirs	Cinéma + popcorn	15,00 €	Impulsif	Superflu	Plaisir, légèreté
	Maison	Bougie parfumée	9,90 €	Impulsif	Superflu	Confort, petit plaisir
	Santé	Compléments alimentaires	28,00 €	Prévu	Utile	Prévention, soin de soi
	Vêtements	Pull en promotion	29,99 €	Impulsif	Superflu	Envie, doute après achat
	Déplacements	Essence	60,00 €	Prévu	Utile	Nécessité, neutralité
	Dons	Soutien à une association	10,00 €	Prévu	Utile	Générosité, fierté
	Formation	Atelier en ligne	45,00 €	Prévu	Utile	Enthousiasme, motivation
	Sorties	Brunch entre amis	25,00 €	Prévu	Utile	Connexion, plaisir partagé
	Maison	Nouvelle déco murale	18,00 €	Impulsif	Superflu	Envie de renouveau
	Imprévus	Réparation de téléphone	85,00 €	Imprévu	Utile	Stress, soulagement une fois fait

EXERCICE 2 : JOURNAL DE RÉFLEXION



As-tu parfois l'impression de foncer dans ta vie professionnelle sans vraiment t'arrêter pour réfléchir à ce que tu veux vraiment ?

Pris(e) dans la routine, les urgences ou les attentes extérieures, il est facile de perdre de vue ce qui t'inspire profondément.

Aujourd'hui, je t'invite à ralentir : **prends quelques minutes chaque jour pour écrire librement sur ta carrière.**

Tes rêves, tes envies de changement, tes sources de fierté ou tes pistes d'évolution... Mets-les en mots. C'est en écrivant que l'on commence souvent à se (ré)aligner.

Sur la page suivante, je te propose quelques questions précises pour te guider dans cette introspection.

Mais avant, je te propose d'utiliser la synergie **Motivate** (Encouraging Blend) qui sera ton alliée pour réveiller l'envie, clarifier tes idées et sortir de la procrastination.

Pourquoi ?

La synergie Motivate est parfaite pour insuffler un élan de confiance, d'optimisme et de motivation. Idéale au moment de te poser des questions sur ton avenir professionnel, elle chasse les doutes et stimule la clarté mentale et l'enthousiasme.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4-5 gouttes de Motivate dans ta pièce avant d'ouvrir ton journal. Son parfum frais (menthe, agrumes, basilic) dynamisera ton esprit.
- Application topique : Applique 1 goutte sur tes poignets, la nuque ou même la plante des pieds. Respire profondément. Effet "focus et feu sacré" garanti !

Te voici prêt(e) à tourner la page et à t'aider des questions qui te sont proposées pour noter toutes tes pensées, ressentis, idées sans aucune censure. Ne t'attache pas non plus aux phrasés, il ne s'agit pas d'obtenir le prix Goncourt mais d'alléger ton esprit pour te permettre d'aller de l'avant.

Prends le temps !

"Écrire, c'est planter des graines de clarté dans le jardin de nos rêves."

Quelles émotions as-tu envie de ressentir au quotidien dans ton activité professionnelle ?

(Sérénité, fierté, enthousiasme, liberté... ?)

Qu'est-ce qui te motive profondément dans ce que tu fais ou souhaites faire ?

(Sens, contribution, apprentissage, liberté financière, reconnaissance... ?)

**Si tu pouvais créer ta journée de travail idéale, à quoi
ressemblerait-elle ?**

(Horaires, environnement, rythme, type de tâches...)

**Qu'est-ce qui te freine actuellement dans ton évolution
professionnelle ?**

(Peurs, croyances limitantes, conditions externes...)

Maintenant que tu as pris le temps de te poser, de répondre aux questions, je te propose d'utiliser l'huile essentielle :de **Frankincense** (Encens)

Pourquoi ?

Le Frankincense est l'huile de la méditation et de la concentration profonde. Après avoir pris un moment pour réfléchir à ta carrière, cette huile va t'aider à intégrer tes idées, à recentrer ton esprit et à trouver la paix intérieure pour bien digérer tes pensées et visions. Elle aide aussi à calmer les tensions et à renforcer ton intuition.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4-5 gouttes de Frankincense après ton journal de réflexion pour encourager une introspection plus profonde et une relaxation mentale.
- Application topique : Applique 1-2 gouttes sur ton troisième œil (le point entre tes sourcils) ou sur ta nuque pour améliorer la concentration et favoriser une réflexion claire.

EXERCICE 3 : JOURNÉE AVEC UN MENTOR



Et si ton évolution professionnelle dépendait aussi de ton entourage ?

On dit souvent que nous sommes la moyenne des 5 personnes qui nous entourent. Si tu veux grandir, évoluer, t'inspirer, il est essentiel de t'entourer de personnes qui t'élèvent.

Aujourd'hui, je t'invite à franchir une étape puissante : **identifie un mentor dans ton domaine d'intérêt et demande-lui un entretien.**

Un échange, même simple, peut ouvrir des perspectives précieuses et te faire avancer bien plus vite que tu ne l'imagines.

Un tel exercice peut te mettre dans l'inconfort. Va à la page suivante, je te propose mon protocole avec des huiles essentielles à utiliser avant ce moment d'échange pour augmenter ta confiance et ton estime de toi et t'aider à briller. Une autre huile t'est proposée pour l'après rendez-vous dans le but de faire redescendre la tension et de te permettre d'intégrer les idées partagées.

Avant l'entretien – Confiance, ancrage et clarté mentale

Huile essentielle : **Cedarwood** (Bois de cèdre)

Pourquoi ?

Cedarwood est l'huile idéale pour s'ancrer, retrouver de la confiance en soi et calmer les émotions avant un entretien important. Il aide à apaiser le stress et à renforcer la concentration, ce qui te permettra d'aborder ta rencontre avec ton mentor de manière calme, posée et prête à recevoir des conseils précieux.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 5 gouttes de Bois de cèdre 15-20 minutes avant ton entretien pour te préparer mentalement, en apportant calme et clarté.
- Application topique : Applique 1 goutte sur tes poignets, ta nuque ou le long de ta colonne vertébrale pour favoriser l'ancrage et la confiance pendant l'entretien.

Après l'entretien – Introspection, apaisement et clarté émotionnelle

Huile essentielle : **Bergamote**

Pourquoi ?

La Bergamote est parfaite après un entretien, car elle aide à détendre le corps tout en élevant l'esprit. Elle est également très efficace pour relâcher les tensions émotionnelles après avoir reçu des conseils importants. Elle t'aidera à intégrer les idées partagées avec ton mentor tout en préservant une attitude positive et une énergie revitalisée.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 6 gouttes de Bergamote après l'entretien pour favoriser la relaxation et l'intégration des conseils dans ton esprit tout en apaisant les tensions.
- Application topique : Applique une goutte de Bergamote sur ton cœur ou tes poignets pour encourager la détente et garder l'esprit ouvert à l'action.

? Qu'as-tu retenu de cet échange avec ton mentor ? Quelle clé ou quel conseil pourrais-tu appliquer dès maintenant pour avancer sur ton chemin professionnel ?

Pour aller plus loin

Félicitations pour avoir exploré cet espace essentiel qu'est ta vie professionnelle et financière.

Avant de continuer ton Reset intérieur pour une vie plus alignée, prends quelques instants pour ancrer tes prises de conscience et semer de nouvelles intentions. Réponds aux questions suivantes, avec bienveillance envers toi-même.

Qu'est-ce qui a été le plus transformateur pour toi dans ce chapitre ?

- ☐ Prendre conscience de mes habitudes financières
- ☐ Clarifier mes envies professionnelles
- ☐ Aller à la rencontre d'un mentor
- ☐ Mettre de la lumière sur mes aspirations profondes
- ☐ Comprendre l'importance de mon environnement humain
- ☐ Me reconnecter à mes propres standards d'excellence

Si tu pouvais réinventer ta carrière sans limite, à quoi ressemblerait-elle ?

- ☐ Je serais entrepreneur(e) de mon propre projet
- ☐ Je travaillerais dans un métier créatif ou inspirant
- ☐ J'aurais plus de liberté et de flexibilité dans mon emploi du temps
- ☐ Je serais entouré(e) d'une équipe qui me stimule et me fait grandir
- ☐ Je gagnerais ma vie en étant totalement aligné(e) avec mes valeurs
- ☐ Je contribuerais à un projet ou une cause qui me tient à cœur



**ALIGNER NOS ASPIRATIONS
PROFESSIONNELLES
AVEC NOTRE RAPPORT À
L'ARGENT EST LA CLÉ
POUR TRANSFORMER NOS
DÉFIS FINANCIERS
EN OPPORTUNITÉS DE
CROISSANCE ET DE
RÉALISATION PERSONNELLE.**

CHAPITRE IV

Vie sociale

Dans le grand tableau de notre existence, **les relations** et la vie sociale **occupent une place prépondérante**, elles jouent un rôle fondamental. Les relations que nous entretenons influencent notre bien-être, notre bonheur, et même notre succès. Ce chapitre, consacré à l'exploration de nos connexions personnelles et professionnelles, s'inscrit dans une démarche essentielle pour mieux comprendre la qualité de nos interactions et leur impact sur notre vie.

Cultiver des liens alignés
Nos relations sont comme des miroirs qui reflètent notre état intérieur. Chaque lien que nous tissons, qu'il soit avec un ami, un membre de la famille ou un collègue, peut nourrir notre âme ou, au contraire, nous épuiser. Pour avancer vers une vie plus épanouissante, il est crucial de faire le point sur ces relations : sont-elles nourrissantes ? Sont-elles alignées avec nos valeurs et nos aspirations ?

Des études montrent que des relations solides et saines peuvent augmenter notre bonheur, réduire le stress et même prolonger notre espérance de vie.

En prenant le temps d'analyser la qualité de nos interactions, nous pouvons identifier les relations qui nous élèvent et celles qui nous tirent vers le bas.



QUIZZ

Pour mieux comprendre la qualité de tes relations personnelles et professionnelles, voici un petit quiz d'auto-évaluation. Réponds par "Oui" ou "Non" aux questions suivantes :

1. Je me sens écouté(e) et compris(e) par mes proches.
2. Je peux partager mes émotions sans crainte de jugement.
3. Mes relations me motivent à être une meilleure personne.
4. Je prends régulièrement le temps d'entretenir mes liens sociaux.
5. Je peux exprimer mes besoins sans hésitation.
6. Je me sens soutenu(e) dans mes projets par mon entourage.
7. Je ressens de la joie et de la gratitude lorsque je pense à mes relations.

Interprétation des résultats :

- 0-2 "Non" : Il pourrait être bénéfique d'explorer davantage tes relations et d'identifier les zones d'amélioration.
- 3-5 "Non" : Tu as des relations positives, mais il y a encore place à l'amélioration.
- 6-7 "Oui" : Tes relations semblent solides et alignées avec tes valeurs.

EXERCICE 1 : JOURNAL DE GRATITUDE



Et si tu commençais par voir tout ce qui est déjà beau autour de toi ?

À force de courir après des relations idéales ou de focaliser sur ce qui manque, on oublie souvent d'apprécier pleinement les liens et les rencontres qui illuminent déjà notre quotidien.

Aujourd'hui, je t'invite à une pause simple mais puissante : **tiens un journal de gratitude.**

Chaque jour, écris quelques mots sur les personnes, les échanges ou les gestes qui t'ont fait du bien. Cela peut être un compliment, un soutien reçu, ou simplement le temps passé ensemble.

Cultiver la gratitude, c'est aussi nourrir des relations plus riches et authentiques.

C'est un exercice puissant pour les personnes qui ont tendance à voir le verre à moitié vide. Faire cet exercice tous les jours permet de changer son état d'esprit.

Voici le protocole aromatique que je te propose :

★ Avant l'exercice – Ouverture du cœur et apaisement émotionnel

Avant de plonger dans ton journal de gratitude, laisse **Geranium** t'ouvrir le cœur et te connecter à l'amour et à la reconnaissance. Ce n'est pas juste écrire trois petites choses, c'est un véritable voyage émotionnel vers la gratitude profonde !

Pourquoi ?

Le géranium est connu pour ses propriétés équilibrantes et apaisantes. Il ouvre le cœur et aide à se reconnecter à des émotions profondes, favorisant une attitude positive. Avant de commencer à écrire dans ton journal de gratitude, le géranium t'aidera à t'ouvrir à la reconnaissance pour les personnes qui t'entourent.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4–6 gouttes de géranium dans l'air 15 minutes avant de commencer ton exercice pour instaurer une atmosphère calme et équilibrante.
- Application topique : Applique une goutte de géranium sur la poitrine ou au niveau du cœur pour t'aider à te centrer sur tes émotions et ta gratitude.

🌙 Après l'exercice – Sérénité et paix intérieure

Et après avoir noté tes trois raisons de sourire aujourd'hui, **Lavender** est là pour t'apporter une touche de sérénité et te guider dans une introspection calme et positive.

Pourquoi ?

La lavande est une huile essentielle universelle pour apaiser l'esprit et l'âme. Après avoir écrit dans ton journal de gratitude, elle t'aidera à intégrer positivement toutes les émotions et à favoriser un état de relaxation. Elle apaisera également toute tension qui pourrait subsister, te permettant de finir l'exercice sur une note de sérénité.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 5 gouttes de lavande après avoir complété ton exercice pour encourager une relaxation totale et intégrer la gratitude ressentie.
- Application topique : Applique quelques gouttes de lavande sur tes poignets, sur tes tempes ou au bas de la nuque pour un effet calmant et une relaxation immédiate.

? As-tu envie de **renforcer certains liens qui te nourrissent** vraiment ? Avec qui?

EXERCICE 2 : ORGANISE UN CAFÉ



Et si un simple café pouvait devenir un véritable moment de connexion et de croissance personnelle ?

Pris(e) dans le rythme quotidien, il est facile de survoler nos relations sans vraiment prendre le temps d'échanger en profondeur.

Aujourd'hui, je t'invite à ralentir : **propose à un(e) ami(e) de confiance de partager un café dans un cadre détendu.**

Offre-toi cet espace pour parler ouvertement de tes réflexions, écouter sans jugement et accueillir de nouvelles perspectives.

Parfois, une conversation sincère peut allumer une lumière précieuse sur notre chemin. Voici quelques idées de questions pour enrichir les échanges avec ton ami(e) :

1. Qu'est-ce qui a le plus changé dans ta vie depuis qu'on s'est vus ?
2. Y a-t-il un domaine où tu ressens une envie de changement ou de renouveau ?
3. Aujourd'hui, qu'est-ce qui compte vraiment pour toi dans tes relations ?
4. Qu'est-ce que tu aurais aimé qu'on prenne le temps de se dire à l'époque ?

Un petit coup de pouce magique avant de plonger dans une discussion profonde et un échange sincère ?

★ **Avant la rencontre – Créer une atmosphère ouverte et chaleureuse**

Je t'invite à t'associer à l'huile essentielle d'**Ylang-Ylang**, elle est ton alliée pour ouvrir ton cœur.

Pourquoi ?

L'Ylang-Ylang est une huile essentielle florale et douce, idéale pour favoriser l'ouverture émotionnelle et la connexion authentique. Elle aide à libérer les émotions refoulées et à stimuler des conversations pleines de bienveillance, tout en apportant confort et calme. Avant d'entamer une discussion intime avec un ami, cette huile apportera une ambiance chaleureuse et un sentiment de confiance mutuelle.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4-5 gouttes de Ylang-Ylang 10-15 minutes avant votre rencontre pour préparer l'atmosphère. Son parfum envoûtant favorise un environnement calme et propice à l'écoute.
- Application topique : Applique une goutte de Ylang-Ylang sur le cœur ou le poignet avant de rencontrer ton ami, pour te détendre et ouvrir ton cœur à la conversation. C'est une façon subtile mais puissante d'encourager l'empathie et l'authenticité.

🌙 **Après le café – Favoriser la relaxation et la digestion des échanges**

Et après avoir partagé vos réflexions, tes idées et tes préoccupations, **Peppermint** t'aidera à digérer cette belle conversation tout en gardant ton esprit frais et clair. Que tu sois en train de réfléchir à de nouvelles perspectives ou simplement de savourer ce moment, la menthe poivrée est là pour t'accompagner !

Pourquoi ?

La menthe poivrée est énergisante et rafraîchissante, ce qui peut aider après une conversation stimulante. Elle favorise la clarté mentale et la digestion des idées, tout en apportant une sensation de bien-être physique et mental. Après une bonne discussion, elle t'aidera à te sentir éveillé(e), détendu(e) et prêt(e) à intégrer les informations partagées.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 3 à 4 gouttes de Menthe poivrée dans l'espace après le café pour maintenir une atmosphère fraîche et énergisante.
- Application topique : Applique une goutte de Menthe poivrée sur les tempes ou au niveau du plexus solaire pour un effet rafraîchissant et stimulant, parfait après un moment de partage.

Astuce supplémentaire :

Pour rendre ce moment encore plus spécial, **pourquoi ne pas partager l'expérience aromatique avec ton ami(e) ?** Propose de diffuser l'Ylang-Ylang pendant votre rencontre et, après, offrez-lui un petit moment de relaxation avec de la Lavande. C'est une belle manière de partager non seulement un café, mais aussi un moment de bien-être à travers l'aromathérapie.

? Qu'as-tu retiré de ce moment de partage ? Cette conversation t'a-t-elle offert un nouvel éclairage ou renforcé un lien important pour toi ?

EXERCICE 3 : QUI T'INSPIRE ?



Et si ton chemin était déjà éclairé par les personnes qui t'inspirent le plus ?

Parfois, sans même en avoir pleinement conscience, certaines figures de notre entourage ou de notre imaginaire nous montrent ce qui est possible pour nous.

Aujourd'hui, je t'invite à prendre un moment pour **réfléchir à trois personnes qui t'inspirent profondément.**

Identifie les qualités qui résonnent en toi : leur résilience, leur audace, leur bienveillance ...

En mettant en lumière ce qui t'attire chez elles, tu découvriras aussi les valeurs qui appellent à grandir en toi.

Pour faire un tel exercice, nous avons parfois besoin de clarifier notre esprit. Avant de te plonger dans l'exercice de réflexion, laisse **Romarin** t'aider à activer ton esprit et à clarifier ce qui t'inspire chez les autres. Prépare-toi à explorer les qualités exceptionnelles de ceux qui t'influencent – et laisse ton esprit se focaliser sur ces traits qui t'attirent profondément.

Découvre le protocole que je te propose à la page suivante.

Avant l'exercice – Clarté mentale et inspiration

Huile essentielle : Rosemary (Romarin)

Pourquoi ?

Le romarin est l'huile idéale pour stimuler la concentration et la clarté mentale. Avant de réfléchir à celles et ceux qui t'inspirent, le romarin va t'aider à focaliser ton esprit et à plonger profondément dans tes pensées. Il t'aidera à identifier clairement les qualités que tu admires chez ces personnes et à en comprendre l'impact dans ta vie.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 5 gouttes de romarin 10-15 minutes avant de commencer l'exercice. Cela va activer ton esprit et te préparer à une réflexion profonde.
- Application topique : Applique une goutte de romarin sur tes tempes ou sur la nuque pour une stimulation mentale instantanée et une meilleure concentration.

Après l'exercice – Introspection et alignement

Une fois que tu as identifié ces qualités, **Frankincense** t'aidera à aligner tes aspirations et à intégrer ces inspirations dans ta propre vie. Parce que chaque grande aspiration commence par un moment de réflexion profonde et de sérénité intérieure.

Pourquoi ?

L'encens est une huile puissante pour favoriser l'introspection et l'alignement spirituel. Après avoir réfléchi aux personnes qui t'inspirent, l'encens t'aidera à intégrer les valeurs et les qualités identifiées, en te permettant de te recentrer et de trouver des moyens d'incarner ces qualités dans ta propre vie. Il t'aidera à apaiser ton esprit et à apporter plus de sérénité et de clarté dans tes aspirations.

PERSONNE N°1 QUI M’INSPIRE (RÉELLE OU IMAGINAIRE) :

QUALITÉS QUE J’ADMIRE CHEZ ELLE	CE QUE CELA ÉVEILLE EN MOI (ÉMOTIONS, ENVIES, RÉSONANCES)	SA POSTURE / ATTITUDE FACE À LA VIE	CE QUE CELA RÉVÈLE DE MES PROPRES ASPIRATIONS

PERSONNE N°2 QUI M’INSPIRE (RÉELLE OU IMAGINAIRE) :

QUALITÉS QUE J’ADMIRE CHEZ ELLE	CE QUE CELA ÉVEILLE EN MOI (ÉMOTIONS, ENVIES, RÉSONANCES)	SA POSTURE / ATTITUDE FACE À LA VIE	CE QUE CELA RÉVÈLE DE MES PROPRES ASPIRATIONS

PERSONNE N°3 QUI M'INSPIRE (RÉELLE OU IMAGINAIRE) :

QUALITÉS QUE J'ADMIRE CHEZ ELLE	CE QUE CELA ÉVEILLE EN MOI (ÉMOTIONS, ENVIES, RÉSONANCES)	SA POSTURE / ATTITUDE FACE À LA VIE	CE QUE CELA RÉVÈLE DE MES PROPRES ASPIRATIONS

Après l'exercice – Introspection et alignement

Une fois que tu as identifié ces personnes, leurs qualités, ce qu'elles te révèlent sur tes aspirations, ... **Frankincense** t'aidera à aligner tes aspirations et à intégrer ces inspirations dans ta propre vie. Parce que chaque grande aspiration commence par un moment de réflexion profonde et de sérénité intérieure.

Pourquoi ?

L'encens est une huile puissante pour favoriser l'introspection et l'alignement spirituel. Après avoir réfléchi aux personnes qui t'inspirent, l'encens t'aidera à intégrer les valeurs et les qualités identifiées, en te permettant de te recentrer et de trouver des moyens d'incarner ces qualités dans ta propre vie. Il t'aidera à apaiser ton esprit et à apporter plus de sérénité et de clarté dans tes aspirations.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4-5 gouttes d'encens après l'exercice pour t'aider à intégrer les qualités inspirantes et te recentrer sur ce que tu souhaites réellement accomplir.
- Application topique : Applique 1-2 gouttes d'encens sur ton cœur ou ton troisième œil (entre les sourcils) pour renforcer l'introspection et t'aider à aligner tes actions avec tes valeurs profondes.

Pour aller plus loin

Prendre soin de ses liens, c'est aussi prendre soin de soi.

Avant de poursuivre ton chemin intérieur, prends un instant pour ancrer tes prises de conscience et semer de nouvelles graines dans ton jardin relationnel. Réponds aux questions suivantes en écoutant ce qui résonne le plus pour toi.

Après ces exercices, comment perçois-tu ton cercle relationnel actuel ?

- ☐ Épanouissant et soutenant
- ☐ Agréable mais perfectible
- ☐ Un peu distant ou superficiel
- ☐ Source d'inspiration
- ☐ À redynamiser ou à renouveler
- ☐ En pleine transformation

Quel aspect de ta vie sociale aimerais-tu renforcer à partir de maintenant ?

- ☐ Partager plus de moments sincères avec mes proches
- ☐ Créer de nouvelles amitiés alignées avec mes valeurs
- ☐ M'entourer de personnes positives et inspirantes
- ☐ Exprimer plus facilement ma gratitude et mon affection
- ☐ Prendre du temps de qualité pour entretenir mes liens existants
- ☐ Poser des limites saines pour me respecter davantage

Quelle qualité observes-tu le plus souvent chez les personnes qui t'inspirent ?

- ☐ Leur capacité à écouter avec bienveillance
- ☐ Leur énergie positive et leur enthousiasme
- ☐ Leur engagement envers leurs valeurs
- ☐ Leur créativité ou leur audace
- ☐ Leur résilience face aux défis
- ☐ Leur générosité et leur altruisme



**NOS CONNEXIONS SONT DES
REFLETS DE NOUS-MÊMES;**

**EN CHOISSANT DES
RELATIONS AUTHENTIQUES,
NOUS CHOISSONS DE
VIVRE PLEINEMENT.**

CHAPITRE V

Vie sentimentale

La vie sentimentale occupe une place centrale dans notre bien-être général. Nos relations avec la famille, les amis et les partenaires amoureux sont des sources inestimables de soutien, d'amour et de bonheur. Elles influencent notre humeur, notre motivation et même notre santé physique. Une vie sociale épanouissante contribue à **renforcer notre estime de soi** et nous aide à **surmonter les défis de la vie**.

Les relations saines sont essentielles pour notre équilibre émotionnel. Elles nous offrent un espace pour partager nos pensées, nos émotions et nos expériences. Les liens affectifs nous aident à développer notre empathie, notre communication et notre capacité à résoudre des conflits. De plus, un réseau de soutien solide peut faire la différence lors des moments difficiles, offrant réconfort et encouragement.



QUIZZ

Pour mieux comprendre ta situation relationnelle, réponds aux questions suivantes :

1. Ressens-tu un soutien émotionnel de la part de tes proches ?

- Oui
- Parfois
- Non

2. Passes-tu régulièrement du temps de qualité avec ta famille et tes amis ?

- Oui, souvent
- De temps en temps
- Rarement

3. Es-tu à l'aise pour partager tes sentiments avec ton partenaire ?

- Oui
- Parfois
- Non

4. Penses-tu que tes relations sont nourrissantes et positives ?

- Oui
- Parfois
- Non

5. As-tu des conflits non résolus avec des proches ?

- Non
- Quelques-uns
- Oui, beaucoup

6. Trouves-tu que tes amis et ta famille respectent tes limites personnelles ?

- Oui
- Parfois
- Non

7. Es-tu satisfait(e) de la qualité de ta vie amoureuse ?

- Oui
- Moyennement
- Non

EXERCICE 1 : LETTRE À TON ENFANT INTÉRIEUR



Assieds-toi dans un endroit calme et prends le temps d'écrire une lettre à ton enfant intérieur, en lui exprimant amour et compréhension. Parle-lui de ses rêves, de ses peurs, et de ce qui le rend heureux. Cet exercice favorise la guérison émotionnelle et aide à renouer avec des aspects de toi-même qui peuvent avoir été négligés, tout en renforçant ta capacité à aimer et à être aimé.

Je te propose à la page suivante des conseils pour t'aider dans cet exercice.

✉ Consigne : Écrire une lettre à ton enfant intérieur

1. Prépare ton espace

- Choisis un endroit calme, où tu ne seras pas dérangée pendant 15–20 minutes.
- Installe-toi confortablement, avec un carnet et un stylo, ou un document numérique selon ta préférence.

2. Recentre-toi

- Ferme les yeux quelques instants et prends 3 respirations profondes à l'aide de l'huile essentielle de **Rose** qui accompagne l'ouverture du cœur avec toute la douceur et la bienveillance qu'il mérite.
- Imagine-toi redevenir cet enfant : laisse venir à toi une image, un souvenir, une émotion.

3. Commence la lettre

- Ouvre-la par un appel bienveillant : "Mon cher enfant intérieur,"
- Écris comme si tu parlais à toi-même à 6–10 ans : garde un ton doux et protecteur.

4. Exprime ton amour et ta compréhension

- Dis-lui que tu l'aimes, sans condition.
- Reconnais ses peurs et ses souffrances : "Je sais que tu as parfois peur de ..."
- Encourage-le pour ses rêves d'alors : "Je me souviens de ta passion pour ... et je suis fier (ère) de toi."

5. Pose-lui des questions

- Pour l'inviter à se confier :
- • « Qu'est-ce qui te rendait le plus heureux ? »
- • « Qu'est-ce que tu rêvais de devenir ? »
- Note ses réponses, même si elles sont inattendues.

6. Offre-lui ton soutien

- Propose-lui ton aide d'adulte : "Je suis là pour te protéger, te guider et réaliser tes envies."
- Engage-toi à prendre soin de lui : "Dès aujourd'hui, je ferai de mon mieux pour ..."

7. Clôture en douceur

- Termine par une phrase rassurante : "Avec tout mon amour, ton toi d'aujourd'hui."
- Relis la lettre, prends un instant pour laisser monter l'émotion et, si tu le souhaites, garde-la précieusement ou brûle-la dans un rituel symbolique de libération.

Après l'exercice – Apaisement et intégration des émotions

Huile essentielle : **Lavender** (Lavande)

Pourquoi ?

La lavande est une huile essentielle bien connue pour ses propriétés calmantes et apaisantes. Après l'exercice, elle t'aidera à intégrer et à apaiser les émotions qui peuvent émerger, facilitant un retour à la sérénité et à la guérison. Elle permet de libérer les tensions émotionnelles et de renforcer la capacité à se détendre et à s'apporter de l'amour et de la compréhension.

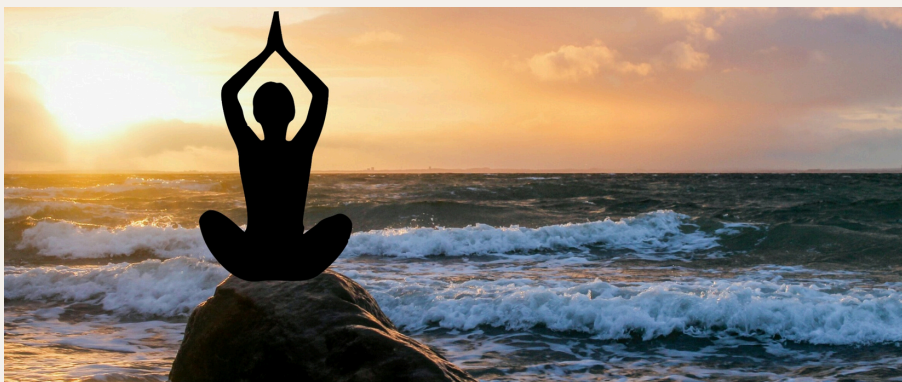
Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4-6 gouttes de lavande dans l'air après avoir terminé l'exercice pour favoriser une atmosphère de détente et de guérison.
- Application topique : Applique une goutte de lavande sur tes tempes ou la nuque pour apaiser les émotions et aider ton esprit à intégrer les sentiments de bienveillance et de guérison que tu viens de nourrir.

Quelques conseils pour profiter pleinement de l'exercice :

1. **Prends ton temps** : Cet exercice peut faire surgir des émotions profondes. Assure-toi d'être dans un endroit calme et confortable, sans distractions, pour laisser les émotions s'exprimer librement.
2. **Sois bienveillant(e) avec toi-même** : Ton enfant intérieur mérite toute la douceur et la compréhension que tu peux lui offrir. Utilise un langage doux et encourageant dans ta lettre.
3. **Relis ta lettre** : Après avoir écrit, relis la lettre plusieurs fois pour absorber pleinement le message que tu t'es adressé et intégrer les émotions.

EXERCICE 2 : VISUALISATION



Installe-toi confortablement et concentre-toi sur la respiration.

Visualise une lumière rose qui émane de ton cœur, puis élargis cette lumière pour englober tes proches, tes amis, et même des personnes avec qui tu as des conflits.

Répète des phrases d'amour et de bienveillance, telles que « Que je sois heureux, que je sois en sécurité, que je sois en bonne santé ».

Cet exercice cultive la compassion et l'amour inconditionnel, tant pour toi-même que pour les autres.

Un cœur ouvert, une respiration profonde, et des huiles essentielles pour nourrir l'amour inconditionnel ! 🌸💭

Avant de t'installer pour ta session de visualisation, laisse **Géranium** t'aider à ouvrir ton cœur à la bienveillance et à l'amour. Laisse cette huile apaiser tes émotions et t'aider à te connecter profondément à ce que tu souhaites ressentir – paix, harmonie et compassion envers toi-même et les autres. 🌿❤️

Après avoir visualisé cette lumière rose et rempli ton cœur de pensées positives, **Encens** t'aidera à ancrer ces sentiments et à maintenir la sérénité. C'est l'huile parfaite pour prolonger l'expérience et maintenir un alignement calme et bienveillant tout au long de ta journée. ✨🕊️

Transforme cette visualisation en un moment de guérison et de paix durable, accompagné de l'aide précieuse des huiles essentielles.

🌟 Avant l'exercice – Ouvrir le cœur à l'amour et à la bienveillance

Huile essentielle : Geranium (Géranium)

Pourquoi ?

Le géranium est une huile qui favorise l'équilibre émotionnel, l'harmonie et l'ouverture du cœur. Avant de commencer ta visualisation, elle va t'aider à te connecter à tes émotions les plus profondes et à créer un espace de calme et de réceptivité, afin que tu puisses vraiment t'engager dans cet acte de bienveillance envers toi-même et les autres.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 5 gouttes de géranium dans l'air 10-15 minutes avant de commencer l'exercice pour créer une ambiance chaleureuse et accueillante.
- Application topique : Applique une goutte de géranium sur le cœur ou les poignets pour ouvrir ton cœur à l'amour et à la compassion. L'effet sera à la fois apaisant et énergisant.

Après l'exercice – Ancrage et Sérénité

Huile essentielle : Frankincense (Encens)

Pourquoi ?

L'encens est idéal pour aider à ancrer les émotions positives que tu viens de cultiver pendant ta visualisation. Elle favorise l'introspection, le calme mental et l'alignement spirituel. Après la visualisation, l'encens te permettra de maintenir une sensation de paix intérieure tout en renforçant la compassion et l'amour envers toi-même et les autres.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4 à 5 gouttes d'encens pour prolonger l'effet de calme et de clarté, en continuant à nourrir les sentiments de bienveillance et de sérénité.
- Application topique : Applique une goutte d'encens sur la nuque ou la base du crâne pour renforcer l'ancrage et la tranquillité intérieure après la séance.

Quelques conseils pour profiter pleinement de cet exercice :

1. **Prépare ton espace** : Installe-toi dans un endroit calme, où tu ne seras pas dérangé(e). Utilise un coussin ou une couverture confortable pour être à l'aise.
2. **Focus sur la respiration** : Concentre-toi sur ta respiration pour t'aider à entrer dans un état de relaxation profonde avant de commencer la visualisation.
3. **Lâcher prise** : Pendant l'exercice, laisse tes pensées s'écouler sans jugement et accueille les émotions qui peuvent surgir avec bienveillance.
4. **Répète les phrases avec intention** : Lorsque tu répètes les phrases de bienveillance, fais-le avec conviction et cœur, en te connectant profondément à l'amour que tu souhaites envoyer à toi-même et aux autres.

EXERCICE 3 : BAIN APHRODISIAQUE

Matériel :

- 1 poignée de fleurs de jasmin séchées
- 40g de sel d'Epsom
- 40g de sel de mer
- 6 gouttes d'huile essentielle de vanille

Instructions :

1. Dans un bocal en verre, dépose les sels et fleurs de jasmin, puis mélange.
2. Ajoute les 6 gouttes d'huile essentielle de Vanille, ferme le pot et secoue. Laisse reposer au moins 1 semaine.
3. Dépose 1 à 2 cuillères à soupe de cette préparation dans l'eau de ton bain chaud soit directement, soit dans un sachet.
4. Délecte-toi !



Pour aller plus loin

Avant de passer à la suite de ton Reset Intérieur, prends un instant pour enregistrer tes prises de conscience et identifier tes premiers pas vers l'amour de toi et la connexion avec l'autre. Coche les réponses qui résonnent le plus en toi, puis note en quelques mots l'action que tu souhaites poser dès maintenant.

J'ai identifié une ou plusieurs émotions clés à accueillir :

☐

Joie

☐

Tristesse

☐

Colère

☐

Peur

☐

Gratitude

☐

Autre : _____

J'ai repéré un geste ou rituel à instaurer pour nourrir ma vie sentimentale :

- ☐ Un moment de tendresse avec moi-même (méditation, soin...)
- ☐ Un temps de partage régulier avec mon/ma partenaire ou un(e) ami(e)
- ☐ Une visualisation quotidienne
- ☐ Un bain ou un rituel sensoriel
- ☐ Un journal intime dédié aux émotions
- ☐ Autre : _____

Qu'as-tu appris sur toi-même à travers tes interactions avec les autres ?

- ☐ Que je suis à l'écoute et empathique
- ☐ Que je peux poser des limites et dire non
- ☐ Que j'aime encourager et soutenir les autres
- ☐ Que j'ai besoin de temps pour me ressourcer après les échanges
- ☐ Que j'adore collaborer et co-crée des projets
- ☐ Que je me sens plus confiant(e) lorsque je partage mes idées



**LES LIENS AFFECTIFS SONT
LES FLEURS QUI ÉCLOSENT,
NOURRISSANT NOTRE ÂME
ET ILLUMINANT NOTRE
CHEMIN.**

CHAPITRE VI

Relations à soi

La relation que nous entretenons avec nous-mêmes est sans conteste l'un des piliers fondamentaux de notre bien-être. Elle influence notre perception du monde, nos interactions avec les autres et notre capacité à éprouver la joie. La paix intérieure et les plaisirs simples de la vie sont souvent négligés au profit des exigences extérieures, mais il est essentiel de cultiver cet espace intérieur pour vivre une existence épanouissante.

La paix intérieure se traduit par un sentiment de sérénité, une absence de conflit intérieur et une acceptation de soi. Cette tranquillité permet non seulement de mieux gérer le stress, mais aussi d'apprécier les moments de bonheur.

La joie, quant à elle, est souvent le résultat d'une connexion profonde avec notre essence. Lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, nous sommes plus ouverts aux plaisirs de la vie, qu'ils soient grands ou petits.



QUIZZ

Pour mieux comprendre ta relation à toi-même, réponds aux questions suivantes sur une échelle de 1 à 5 (1 = jamais, 5 = toujours) :

1. Je prends régulièrement du temps pour moi, loin des distractions.
2. Je suis en mesure de reconnaître et d'accepter mes émotions, qu'elles soient positives ou négatives.
3. Je me sens en paix avec mon passé et j'accepte mes imperfections.
4. Je me permets de ressentir de la joie dans les petites choses de la vie.
5. Je pratique la gratitude quotidiennement pour ce que j'ai.
6. Je me sens capable de prendre soin de mes besoins physiques et émotionnels.
7. Je m'accorde le droit de me reposer et de me ressourcer sans culpabilité.

Interprétation des résultats :

- Score de 7 à 15 : Relation à soi à améliorer, indiquant des difficultés et le besoin de pratiques de bien-être.
- Score de 16 à 23 : Relation en développement, avec une prise de conscience de l'importance de prendre soin de soi, mais nécessitant plus de pratique.
- Score de 24 à 30 : Relation équilibrée, avec des habitudes favorables à l'auto-acceptation, suggérant de continuer à approfondir ces pratiques.
- Score de 31 à 35 : Relation très positive, montrant une bonne gestion des émotions et des pratiques de bien-être, avec la possibilité d'aider les autres.
- Score de 36 à 40 : Relation exceptionnelle, indiquant une maîtrise des pratiques de bien-être et un potentiel de mentorat pour autrui.

EXERCICE 1 : RESSENTIR LA JOIE



Dresse une liste de choses qui t'apportent de la joie

Prends le temps de réfléchir aux activités, personnes et expériences qui te procurent du bonheur. Écris une liste de ces éléments, que ce soit lire un bon livre, passer du temps avec des amis, ou pratiquer un hobby. En identifiant ce qui te rend heureux, tu peux mieux intégrer ces éléments dans ta vie quotidienne, favorisant ainsi un sentiment de satisfaction et de bien-être personnel.

Quelques conseils pour profiter pleinement de l'exercice "Res sentir la Joie" :

- **Prends ton temps** : Ne sois pas pressé(e). Accorde-toi quelques minutes pour réfléchir profondément à ce qui te rend heureux(se).
- **Sois honnête avec toi-même** : N'hésite pas à lister les petites choses simples (comme savourer un bon café ou écouter ta chanson préférée), aussi bien que les plus grandes.
- **Rappelle-toi** que la joie peut être dans les petites choses : Parfois, ce sont les moments simples qui apportent le plus de bonheur.
- **Relis ta liste** de temps en temps : Utilise cette liste comme un rappel quotidien de ce qui te rend heureux(se) et cherche des moyens de l'intégrer davantage dans ta vie.

Transforme chaque instant en un rayon de soleil avec les huiles essentielles ! ☀️🌟

Avant de réfléchir à ce qui te rend heureux(se), laisse **Wild Orange** remplir l'air d'une énergie solaire et joyeuse ! Cette huile va t'aider à ouvrir ton cœur et ton esprit à toutes les choses positives qui t'entourent.

Après avoir dressé ta liste de bijoux de bonheur, il est temps de savourer ce moment avec **Balance** pour t'ancrer dans cette énergie positive.

Parce que la joie, ça se cultive chaque jour, et ces huiles sont là pour t'y aider !

🌟 Avant l'exercice – Se préparer à ouvrir son cœur à la joie

Huile essentielle : Wild Orange (Orange douce)

Pourquoi ?

L'huile essentielle de Wild Orange est connue pour stimuler la joie et la créativité. Son parfum frais et fruité est parfait pour renforcer ta motivation à t'ouvrir à des pensées positives.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 3-4 gouttes de Wild Orange pour purifier l'air et remplir ton espace de son énergie vibrante et joyeuse.
- Application topique : Applique quelques gouttes sur ton cœur ou ta gorge avant de commencer l'exercice pour encourager la sincérité et l'ouverture à la joie.

Après l'exercice – Intégrer la joie et savourer l'instant présent

Huile essentielle : Balance (Mélange équilibrant doTERRA)

Pourquoi ?

La synergie Balance est parfaite pour t'aider à rester ancré(e) et équilibré(e) après avoir ouvert ton cœur à la joie. Elle favorise une sensation de calme et d'harmonie, pour bien intégrer cette énergie positive dans ta vie.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4-5 gouttes de Balance pour renforcer la sensation de stabilité et d'équilibre après l'exercice.
- Application topique : Applique quelques gouttes de Balance sur la plante de tes pieds ou le bas de ton dos pour favoriser l'ancrage et le calme intérieur.

EXERCICE 2 : MÉTHODE DES 5 SENS

Pour intégrer un moment de bien-être à votre quotidien, essaye cet exercice basé sur les cinq sens. Cet exercice t'aidera à centrer ton esprit et à améliorer ta concentration.



Instructions

1. Prends un Moment : Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangé(e). Assieds-toi confortablement, ferme les yeux et prends quelques respirations profondes pour te détendre.
2. Explore tes sens :
 - **Vue** : Ouvre les yeux et regarde autour de toi. Identifie cinq choses que tu peux voir. Cela peut être un livre, une plante, ou même un rayon de lumière.
 - **Ouïe** : Écoute attentivement. Identifie quatre sons que tu peux entendre, qu'il s'agisse du chant des oiseaux, du bruit de la circulation, ou du vent.
 - **Toucher** : Touche trois objets autour de toi. Concentre-toi sur la texture, la température et la forme.
 - **Odorat** : Prends une minute pour sentir ton environnement. Identifie deux odeurs que tu peux percevoir. Si tu ne peux pas identifier d'odeurs, pense à une odeur que tu aimes et imagine-la.
 - **Goût** : Enfin, prends un moment pour savourer une gorgée d'eau ou une petite collation. Concentre-toi sur le goût et la texture.

Réflexion : Après avoir exploré tes sens, prends un moment pour réfléchir à cette expérience. Note tes pensées dans un carnet. Cela t'aidera à revenir à l'instant présent et à te recentrer.

EXERCICE 3 : ESPACE DE PAIX



Aménage un coin chez toi où tu pourras te retirer pour méditer, lire ou simplement te détendre. Ajoutes-y des éléments qui t'apaisent : une bougie, des coussins confortables ou des plantes.

 **Quelques conseils pour aménager ton "Espace de paix" :**

- **Sois créatif(ve) :** Choisis des éléments qui t'apaisent – une couverture douce, des coussins confortables, ou même une petite fontaine d'eau pour le son apaisant.
- **Ajoute des éléments sensoriels :** Utilise des huiles essentielles, des bougies, des plantes, ou même une musique douce pour compléter l'atmosphère.
- **Fais-en un endroit spécial :** Assure-toi que cet espace soit réservé uniquement à la détente ou à la méditation pour en renforcer l'effet apaisant.
- **Prends le temps :** N'hésite pas à y passer quelques minutes chaque jour pour te ressourcer et te recentrer.

Transforme ton espace, transforme ton esprit ! 🌸🧘♀️

Avant d'entrer dans ton "espace de paix", laisse la synergie **Balance** équilibrer ton esprit et ton corps. Elle te guidera vers un lieu intérieur de calme et d'harmonie, idéal pour te détendre ou méditer.

Une fois que tu es bien installé(e), laisse **Serenity** prolonger cette sensation de calme en te plongeant dans une relaxation profonde. Un parfum apaisant qui t'enveloppe et te détend pour prolonger ton moment de sérénité.

Parce que la paix intérieure commence par un espace bien aménagé... et un peu d'huile magique !

★ Avant l'exercice – Créer une atmosphère apaisante et sereine

Huile essentielle : Balance (Synergie de l'équilibre)

Pourquoi ?

La synergie Balance est conçue pour favoriser l'équilibre émotionnel, la relaxation et l'harmonie intérieure. Elle associe des huiles comme l'ylang-ylang, le cèdre et la camomille romaine, qui aident à apaiser l'esprit et à équilibrer les émotions. Parfaite pour installer un environnement de calme et d'équilibre dans votre "espace de paix".

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Diffuse 4-5 gouttes de la synergie Balance dans votre coin de méditation ou de détente avant de commencer. Cela créera une atmosphère calme et harmonieuse.
- Application topique : Appliquez 1 à 2 gouttes sur vos poignets ou au niveau du plexus solaire pour vous ancrer avant de vous installer dans votre espace.

Après l'exercice – Renforcer la relaxation et l'ancrage

Huile essentielle : Serenity (Mélange relaxant doTERRA)

Pourquoi ?

Serenity est la synergie d'huiles essentielles par excellence pour la relaxation et la gestion du stress. Elle apaise l'esprit, soulage les tensions corporelles et aide à favoriser un sommeil réparateur. Idéale pour prolonger la détente après avoir passé du temps dans votre espace de paix, elle permet de renforcer la sensation de calme et d'équilibre intérieur.

Comment l'utiliser ?

- Diffusion : Après avoir terminé l'exercice, diffusez 4-5 gouttes de Lavender pour prolonger l'atmosphère sereine et favoriser une relaxation profonde.
- Application topique : Appliquez une goutte de lavande sur vos tempes ou vos poignets pour une touche de relaxation instantanée et pour prolonger l'effet apaisant sur le corps et l'esprit.

Pour aller plus loin

Avant de clore ce chapitre dédié à ta relation à toi-même, prends un instant pour poser tes prises de conscience et identifier les actions qui te guideront vers plus de paix et de joie au quotidien. Coche les réponses qui résonnent en toi, puis note si tu souhaites ajouter une réflexion ou un engagement personnel.

Qu'est-ce que tu ressens lorsque tu es pleinement en paix avec toi-même ?

- ☐ Sérénité profonde
- ☐ Légèreté et fluidité
- ☐ Confiance et assurance
- ☐ Gratitude et bienveillance
- ☐ Joie tranquille
- ☐ Autre : _____

Quel bénéfice prioritaire souhaites-tu observer en renforçant ce lien à toi-même ?

- ☐ Plus de calme intérieur
- ☐ Meilleure gestion du stress
- ☐ Clarté dans mes décisions
- ☐ Augmentation de ma confiance
- ☐ Plus de joie au quotidien
- ☐ Autre : _____

Quelle posture adopter pour veiller à ton bien-être intérieur ?

- ☐ Écoute régulière de mes besoins
- ☐ Retour au corps via la respiration ou le mouvement
- ☐ Application quotidienne d'une huile essentielle apaisante ou énergisante
- ☐ Pratique d'un oui/non ferme à mes limites
- ☐ Instauration d'un moment de gratitude
- ☐ Autre : _____



LA PAIX INTÉRIEURE N'EST
PAS UNE DESTINATION,

C'EST UN VOYAGE QUE
NOUS ENTREPRENONS
AVEC NOUS-MÊMES.

Conclusion

Nous voici au terme de ce voyage intérieur, une aventure précieuse pour t'approprier et envisager l'avenir avec clarté. Tu as exploré chaque domaine de ta vie, mis en lumière ce qui t'anime et ce qui appelle à évoluer. Rappelle-toi : un constat ne prend tout son sens que lorsqu'il est suivi de pas concrets.

Avant de refermer cet e-book, offre-toi ce dernier rituel : écris une lettre à toi-même, datée d'un an. Parle-lui de tes rêves, de tes engagements et des premières actions que tu t'engages à poser. Cette promesse écrite sera ton phare tout au long de l'année à venir, un rappel bienveillant de ta volonté de changement.

Sache aussi que ce travail est un cycle, pas une ligne droite : n'hésite pas à revenir sur certains chapitres, refaire un exercice ou approfondir une réflexion dès que le besoin se fait sentir. Tu portes en toi toutes les ressources pour créer le quotidien qui te ressemble. Belle route vers ton « Reset Intérieur » ! »

Bonus

Bonus : ton Journal de gratitude

Pour clore ce Reset Intérieur en beauté, je t'offre un outil précieux : ton Journal de gratitude. Un espace dédié à noter chaque jour trois à cinq choses, grandes ou petites, pour lesquelles tu es reconnaissant(e).

Qu'est-ce qu'un journal de gratitude ?

C'est un carnet (papier ou numérique) où tu consigneras régulièrement tes moments de gratitude : un rayon de soleil matinal, un mot gentil reçu, un progrès personnel, ou simplement un sourire partagé.

Comment le pratiquer ?

1. Chaque soir (ou matin), prends 2 à 5 minutes pour écrire 3 à 5 points de gratitude.
2. Sois précis(e) : décris ce qui t'a touché, comment tu t'es senti(e), et pourquoi cela compte pour toi.
3. Relis régulièrement tes entrées pour entretenir ce regard positif.

Ce que ça peut t'apporter :

- Plus de sérénité : en focalisant ton esprit sur le positif, tu limites le stress et l'anxiété.
- Un moral renforcé : la pratique régulière crée un cercle vertueux de bien-être et de motivation.
- Une meilleure connexion à toi-même : tu apprends à reconnaître et célébrer tes sources de joie, même dans les journées ordinaires.

Offre-toi ce rituel simple mais puissant : chaque page te rappellera que, jour après jour, ta vie est riche de mille raisons d'être reconnaissant(e).

Journal de gratitude

DATE

— / — / —

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

1

2

3

Mes accomplissements
du jour :

Mon mantra
du jour :

✦ ✦ ✦ *Ce que j'ai appris aujourd'hui* ✦ ✦ ✦

Appel à l'action

Tu as ouvert une porte...

Et maintenant, si tu allais jusqu'au bout du chemin ?

Tu as exploré, écrit, questionné.

Tu as senti des choses bouger à l'intérieur.

Mais peut-être qu'une part de toi hésite encore à transformer cette clarté en ACTION.

Et si tu n'avais pas à le faire seule ?



ACCOMPAGNEMENT RESET INTÉRIEUR

4 séances personnalisées pour transformer ton carnet en boussole, ton bilan en libération, et tes intentions en vrai changement.



Si...

- Tu poses tes intentions... mais tu t'éparpilles encore, tu te perds dans le flot du quotidien.
- Tu veux te choisir... mais la culpabilité, le doute ou l'épuisement reprennent le dessus.
- Tu sais ce qui te fait du bien... mais tu n'arrives pas à en faire une habitude durable.

Ce qu'on va faire ensemble :

- ✓ Traduire ton carnet en plan d'action concret, doux et puissant
- ✓ Identifier ce qui freine encore (et le dépasser avec des outils adaptés)
- ✓ Utiliser les huiles essentielles comme soutien émotionnel adapté à TA personnalité unique et Ton rythme
- ✓ Renouer avec ta force intérieure, poser tes limites et retrouver ton axe

C'est quoi le but ?

Que tu **cesses de survivre**, et que tu commences à **te choisir pleinement**.
Jour après jour. Décision après décision.



Valeur : **70€ par mois, soit 280 euros pour les 4 séances**



Première étape : réserver ta 1ère séance



On fait le point. On débloque ce qui coince. Et on enclenche encore plus profondément ta transformation.

Ce n'est pas pour "plus tard". C'est maintenant.



Réserve ta séance ici et active ton RESET INTÉRIEUR complet. ([lien cliquable ???](#) ou [QR Code de page de vente sur SIO](#))



Thank you!