

MON JOURNAL

Vivre en HarmÔnie avec
son HYPERSENSIBILITÉ



Journal offert par
LAURIE CARRAZE



Mon guide émotionnel



VIVRE EN HARMONIE
AVEC MON

HYPERSENSIBILITE

Ce journal appartient à



COMMENT PROFITER AU MAXIMUM DE TON JOURNAL "VIVRE EN HARMŌNIE AVEC SON HYPERSENSIBILITE"?

Ce journal t'aide à mieux comprendre l'hypersensibilité et explorer tous les aspects de ton ETRE. Il comprend des sections "Informations/Guide", "Exercices", "Routines/Rituels", "Astuces/Conseils", "Quizz", pour mieux vivre en harmonie avec sa sensibilité et en faire une force et non un fardeau.

Le journal te permet également de réfléchir à ton parcours, de fixer des objectifs/limites et de suivre tes progrès.



Il te permettra d'accueillir, de comprendre et mieux vivre tes émotions, de transformer ta sensibilité en force et surtout de t'accepter et t'AIMER tel que tu es.

Le journal te permet aussi de faire un travail d'introspection pour retrouver ta confiance en toi. Il te permet d'être ton compagnon de route, de ce dont tu as besoin pour te sentir plus sereine dans les tumultes de la vie quotidienne.

Tu seras en mesure d'apporter des changements durables pour améliorer ta santé physique, émotionnelle et ton bien-être en général.

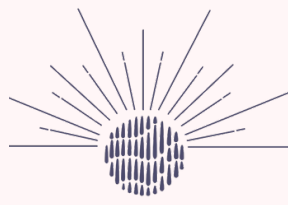
C'est le moment de croire en toi et d'oser prendre ta place !
Et ça on va le faire ensemble.



À PROPOS DE L'AUTEURE

Laurie Carrazé
Praticienne PNL / Aromathérapeute
/Numérologue

"Aujourd'hui je fais de mon hypersensibilité une force car prendre conscience de sa valeur et s'aimer tel que nous sommes, c'est reprendre son pouvoir personnel et se donner les moyens de vivre sa vie pleinement !"



Qu'est ce que l'Hypersensibilité?

L'hypersensibilité, c'est avant tout une perception accrue de la vie.



En gros ton super pouvoir c'est d'avoir un capteur de ressenti multiplié par 1000 par rapport aux autres dans les situations agréables comme dans celles qui le sont moins !

Tous tes sens sont stimulés en même temps ce qui fait que tes émotions te submerge et tu n'as qu'une envie c'est de trouver le bouton "STOP" de ton cerveau.



Pour résumer tes sens sont à fleur de peau, tu vis en mode parc d'attraction "montagnes russes émotionnelle", ton empathie est très (TROP) développée, ton imagination et ta créativité sont sans limites.



Comprendre l'Hypersensibilité



Pour mieux comprendre l'hypersensibilité voici quelques définitions de mots que tu as déjà peut être entendu et que tu retrouveras dans ce journal :

- ✓ Hyperesthésie: C'est une exagération de la perception de certaines sensations. Plus précisément une réponse excessive aux stimuli sensoriels. Chaque hypersensible à sa propre hyperesthésie.
(Ex: Ne pas supporter de manger quelque chose de glacé, luminosité trop intense...)

- ✓ Hyperstimulation: C'est lorsque tous tes sens sont sollicités et stimulés +++ à longueur de journée et que tu te sens agressé par le bruit, la foule etc... Tu es submergé de données et tu arrives en mode "saturation cognitive"
= Trop d'informations + trop de stimuli + trop d'émotions = épuisement psychique et physique.

- ✓ Hyperactivité émotionnelle: C'est lorsque trop d'émotions arrivent en même temps, ton cerveau limbique (cerveau des émotions et de la mémoire) et ton néocortex (centre du raisonnement et de la pensée) ne parviennent pas à les "traiter" comme un ordinateur en rade.
Résultat: Tu as qu'une envie t'ISOLER! Et c'est important de le faire pour faire un RESET et recharger tes batteries.

Portrait type d'une Hypersensible

L'hypersensibilité est un trait de caractère, une caractéristique du cerveau mais aussi un mode de fonctionnement qui concerne entre 20% et 30% de la population. C'est soit l'un de vos parents soit les deux qui vous ont transmis cette particularité.

Chaque personne vivra son hypersensibilité selon son histoire, son éducation, culture etc...



Cette liste de caractéristiques est loin d'être exhaustive, il existe plus d'une façon d'être hypersensible, tout est affaire de perception.

Si tu te reconnais dans au moins 5 critères alors ce kit va t'aider!



Vous avez un grand besoin d'être aimée.



Vous avez du mal à dire non...et imposer vos limites à votre entourage pro et perso.



Vous êtes sensible aux odeurs. Une odeur qui vous gêne peut vous faire quitter un endroit.



Vous avez l'impression de vivre des montagnes russes émotionnelles.



Vous pouvez vous sentir blessé(e) par certaines situations...qui paraissent anodines aux autres.



Vous êtes sensible aux stimulants.. Café, froid, chaud, fatigue, variations hormonales.



Votre cerveau tourne à plein régime



Votre sens du toucher est exacerbé. Une étiquette qui gratte NO WAY!



Votre intuition est super fine et efficace. Mais vous ne l'écoutez pas toujours.



Solitaire et sociable à la fois. Le grand dilemme!

Les émotions



Ce sont nos émotions qui nous permettent d'avoir tel ou tel comportement dans une situation. C'est pour cela qu'il est important d'acquérir une intelligence émotionnelle pour des relations humaines saines.

"Malheureusement, il n'y a pas cette matière à l'école, pourtant tellement nécessaire à notre bien-être."

Il faut savoir que nous ressentons nos émotions par nos 5 sens donc en tant qu'hypersensible, tu vas forcément avoir une émotion plus intense et parfois débordante car comme tu le sais tu ressens 1000 fois plus que les autres.

D'où l'importance d'apprendre à les accueillir, connaître leurs message et les valider.

Toute émotion dure 90 secondes dans notre corps!

C'est durant ce moment qu'il ne faut pas se juger mais écouter le message pour éviter de relancer ton émotion.

Des émotions trop intenses...

Certains jours sont marqués par des montagnes russes émotionnelles où l'on passe d'un enthousiasme éclatant à un désarroi total et inexplicable. Pour mieux comprendre ton mode de fonctionnement tu dois repérer ce qui déclenche ton état et plus tu seras capable de l'accueillir avec bienveillance plus tu seras en harmonie avec ton hypersensibilité.

Mieux se connaître pour mieux vivre ses émotions

Vouloir éviter ses émotions c'est prendre le risque de se laisser dépasser entraînant irritabilité, stress, anxiété, fatigue, troubles du sommeil et autres désagréments. Observer ses émotions quotidiennement c'est avoir la possibilité de ne pas se laisser déborder par vos humeurs passagères même si on a tendance à rejeter les émotions désagréables il est important de garder et de comprendre leur utilité.

Dans le tableau suivant, je te détaille chaque émotion pour une meilleure compréhension

Réactions physiologiques

Réactions Hormonales

Tips



Sourire
Larmes
Excitation
Bonne humeur

Son besoin/ Message: Créer du lien social de partager avec les autres

- Dopamine
- Sérotonine
- Adrénaline
- Ocytocine

C'est le moment de créer d'inventer, d'imaginer, de bouger, de chanter, de danser.
La joie donne de l'énergie pour passer à l'action !



Modification de la voix
Accélération de la respiration
Froncement des sourcils
Irritabilité
Changement de couleur
Battements plus fort du cœur

Son besoin / Message : Etre écouté, respecté, intégré

- Adrénaline
- Cortisol
- Noradrénaline

Taper dans un coussin Exprimer votre colère par un cri
Sautiller minimum 30 fois sur place
Faire du shaking ou du Taping



Trouble de l'attention
Larmes
Fatigue
Sensation d'épuisement

Son besoin/ message: être réconforté

- Augmentation du cortisol
- Baisse de la sérotonine

Pleurer ça fait du bien ça décharge le trop plein émotionnel. Les larmes sont un anti-stress naturel elles font baisser spontanément la tension, laissez-les s'évacuer!



Cris /Fuite
Combat
Sidération
Pupilles dilatées
Pouls qui s'accélère
Augmentation de la pression artérielle
Son besoin/message : être en sécurité

- Adrénaline
- Cortisol

Inspirer et expirer calmement minimum trois fois.
Mettez-vous dans un endroit sûr ou dites-vous que vous êtes en sécurité. Puis demandez-vous ce qui vous a fait peur, qu'est ce que ça réanime chez vous? Une situation passée ? Un mot ? Une personne?



Sensation de répulsion
Sensation de nausées
Moue de la bouche
Froncement des sourcils
Son besoin / message : Protection contre quelque chose/quelqu'un de mauvais pour nous

- Adrénaline
- Cortisol

Eloignez-vous de la cause de votre dégoût et penser à un moment agréable en reprenant contact avec toutes les sensations plaisantes. Faites-vous une mini méditation des 5 Sens: qu'elles étaient les couleurs? les odeurs ?les bruits? les goûts de cette situation plaisante ?



Les yeux qui s'écarquillent
Le souffle qui se coupe
La respiration se bloque.
Son besoin/message : Attention!

Pas de réactions hormonales particulières

Elle disparaît assez rapidement car c'est une émotion brève qui laisse ensuite la place à une autre émotion agréable ou désagréable : Peur, joie

Ma trousse

S.O.S émotions

Quand la saturation cognitive menace, lorsque les bruits, la lumière, les odeurs, les pensées ou les émotions vous rendent dingues...

Quelles sont vos meilleurs techniques pour vous recentrer et vous apaiser?

Fait tes listes de tes techniques et si tu n'en a pas encore, c'est en testant ce que je te proposes que tu pourras commencer à en créer une !

Ce qui calme mon hyperesthésie









Ce qui calme mon hyperstimulation et mon mental









Ce qui calme mon hyperactivité émotionnelle









10 Bonnes raisons de dire NON!

En tant hypersensible on a parfois des difficultés à dire non de par notre empathie.
Cependant cela est mauvais pour nous.

Voici 10 arguments pour vous convaincre d'appliquer ces exercices régulièrement parce qu'il changeront votre vie. Dire non c'est se respecter....



Accepter de ne pas être aimé
par tout le monde.

Parce que au fond vous n'en
avez pas besoin c'est se dire oui
à soi et respecter ses besoins



Lorsque l'on dit "non" une
grande vague de respect
nous envahit et on se sent plus
légère !

#CONFIANCE EN SOI activée!



Reconnaître que vous ne
pouvez pas vous dédoubler.



Développer sa crédibilité.
On assume on choisit on
est claire avec soi-même !



Eviter de tomber malade.

Vous avez remarqué le nombre de
maux (ventre noué plexus oppressé
mal de tête...) qui se déclenche quand
vous dites oui tout le temps quand
vous allez contre vos envies et vos
besoins ?



Eloigner les manipulateurs.
Les personnes qui disent oui tout
le temps peuvent paraître
vulnérables et influençable.



Un positionnement juste et ça
ce n'est ni impoli ni vulgaire !



Se laisser un temps de
réflexion et prendre de la
distance faire un pas de côté
pour voir les choses sous un
autre angle, quitte à finir par
dire oui tout bien peser



Choisir!

Oh comme c'est difficile lorsqu'on
est hypersensible!

Choisir c'est renoncer et renoncer
c'est dire non c'est prendre le
risque de décevoir.

C'est aussi prendre le risque de se
sentir mieux.

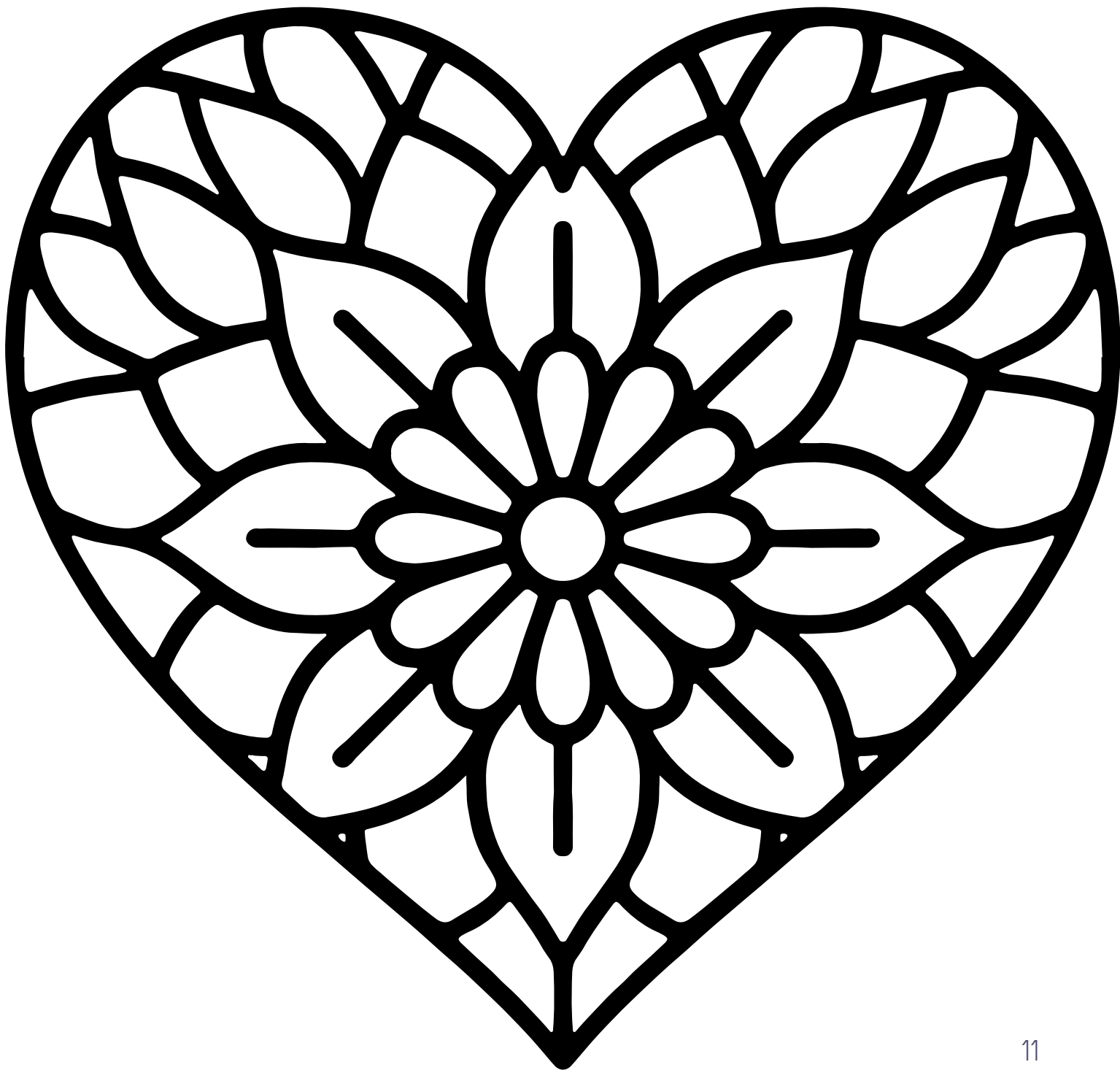


Garder de l'énergie pour
réaliser vos rêves !

Coloriage Mandala

Prends un moment pour toi et poser ton cerveau

"Je m'aime et je me respect"



I love

Mes imperfections

Tu peux avoir le sentiment d'être anormal et cela mine ton estime de soi.
Demande toi à quelle normalité tu te compares? Peut être est ce toi qui est normal
avec ton hypersensibilité?

Il est primordiale que tu te considères avec plus de bienveillance, tu verras tu es
importante et belle avec ton hypersensibilité.

Sois douce avec toi même, donne toi de l'amour et remercie toi d'être qui tu es.

Merci mon
esprit
pour....

Mes talents _____

Mes compétences _____

Mes imperfections _____

Mes atouts _____

Merci mon
corps
pour....

Mes qualités _____

Les sensations ressenties _____

Mes imperfections _____

Merci
moi même
pour....

Mes valeurs _____

Mes qualités _____

Mes traits de caractères _____

Mes imperfections _____

Routine



POURQUOI UNE ROUTINE MATINALE EST CONSEILLÉE ET QUELS SONT LES BÉNÉFICES?

Les personnes hypersensibles ont un système nerveux plus réactif :

Du fait de tout ressentir plus fort, plus profondément, et ont souvent du mal à « atterrir » ou à commencer leur journée dans le calme intérieur.

Une routine matinale ancrée dans la gratitude et les mantras permet de reprogrammer le cerveau pour plus de stabilité, de sécurité et de sérénité et développer un mindset positif dès le matin.

1. La gratitude modifie la chimie du cerveau

Exprimer la gratitude, même 2 minutes par jour, active :

- le cortex préfrontal gauche (zone liée à la joie, à la motivation),
- le système limbique (émotions),
- et surtout, elle libère dopamine et sérotonine, deux neurotransmetteurs essentiels à l'équilibre émotionnel.

 Pour une hypersensible sujette aux pics émotionnels, la gratitude stabilise l'humeur et apaise l'hypervigilance émotionnelle.

2. Les mantras recentrent l'attention et calment l'anxiété

Répéter un mantra positif (« Je suis en sécurité », « Je choisis la douceur », etc.) :

- active les circuits de la neuroplasticité : ton cerveau crée de nouvelles connexions positives,
- détourne ton attention du mental anxieux,
- diminue l'activité de l'amygdale (zone du cerveau liée à la peur et au stress).

 Pour les hypersensibles, cela crée une bulle de protection intérieure dès le matin.

3. Une routine crée de la sécurité intérieure

Le cerveau hypersensible déteste l'imprévisible.

Une routine douce, répétée chaque matin, rassure : elle donne un cadre, un ancrage, un point de repère émotionnel stable.

 Cela aide à sortir du lit avec un sentiment de contrôle et de calme, plutôt qu'avec une boule au ventre.

En résumé :

 Gratitude = équilibre émotionnel + meilleure humeur + positive attitude

 Mantras = calme intérieur + apaisement du stress

 Routine stable = sécurité + ancrage mental + prendre le temps de souffler et faire "pause".

Je te propose ici quelques idées de routine matin & soir.

A toi ensuite de créer la tienne ou bien de modifier celles que je te propose en fonction de tes possibilités. Tu peux avoir une routine que le matin ou que le soir et/ou une routine pour la semaine et le week-end.



QUELQUES EXEMPLES DE MANTRAS :

- "Je suis différente et c'est ma beauté"
- "J'écoute mon corps et mes ressentis"
- "Je pose mes limites"
- "Je respecte mes besoins"
- "Ma sensibilité est un cadeau et non un fardeau"
- "Je m'aime comme je suis"
- "Aujourd'hui, je côtoie des personnes positives"
- "Mon cœur est ouvert au bonheur"
- "Guidez moi vers un avenir vibrant et inspirant"
- "Je suis prête à laisser le succès rentrer dans ma vie"



Morning routine



☐	Gratitude du jour	☐	Mantras du jour
☐	Yoga/sport	☐	Pti déj
☐	Rituel d'ancrage	☐	Olfaction HE



Evening routine

☐	Lire un livre	☐	Bain relaxant
☐	Activité créative	☐	Méditation 5 sens
☐	Libérer émotions	☐	Dormir
☐	Olfaction HE		
☐	Gratitude		



COMMENT CRÉER UNE ROUTINE QUI INTÈGRE TOUT OU PARTIE DES ÉLÉMENTS DE TES LISTES ?

- 1 Choisissez un ou deux éléments de chaque liste et essayez de les faire tous les jours durant minimum 21 jours
- 2 Ajoutez de nouveaux éléments à vos listes au fur et à mesure que vous y pensez
- 3 Établissez un emploi du temps qui comprend du temps pour vos activités de soins personnels. Prévoir un temps minimum et maximum de la routine
- 4 Respectez votre emploi du temps autant que possible
- 5 Soyez flexible - si quelque chose se présente que vous ne pouvez pas faire, ne vous inquiétez pas, essayez simplement de le faire un autre jour
- 6 Faites une pause quand vous en avez besoin - si vous vous sentez dépassé, prenez quelques jours de congé de votre emploi du temps pour vous détendre et vous ressourcer
- 7 Célébrez vos succès – chaque fois que vous respectez votre emploi du temps, faites vous un cadeau! (pas forcément matériel)



Ma morning routine

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

EVENING
routine

Ma routine du soir

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	



Mon journal de

Gratitude

DATE

Je suis reconnaissante pour
(3 événements passés et/ou 3 futurs)

Personnes que je veux
remercier

3 compliments à moi-m'aime

Ce que j'ai
appris



Affirmation
du jour

Guide huiles essentielles

POUR HYPERSENSIBILITE



SOMMAIRE

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ? Comment fonctionne t-elle?
- Comment sont-elles fabriquées ?
- Les 3 voies d'utilisation des huiles essentielles
- Les 3 choses les plus cool à connaître sur les huiles essentielles
- Les précautions d'emploi et contre-indications
- Le kit huile essentielle pour hypersensible



- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Toutes les herbes ne produisent pas toutes les molécules en fonction du terrain il peut y avoir de 50 à 300 molécules dans une huile essentielle.

Les parties utilisées sont leurs racines, leurs graines, leurs fleurs, leurs fruits, leurs fleurs, leurs feuilles ou leurs écorces, des composés chimiques très puissants et concentrés.

Ces composés naturels sont des huiles essentielles.

Elles sont l'essence d'une plante, leur système immunitaire, un cadeau de la terre, distillé et préparé pour vous offrir la puissance de la nature à emporter dans votre milieu de vie. C'est pour cela qu'elles sont si puissantes!

Les bienfaits des huiles essentielles varient d'une plante à l'autre, au sein d'une même famille botanique, et même d'une espèce à l'autre. L'équilibre délicat entre les constituants aromatiques de chaque huile essentielle est ce qui rend son arôme unique et lui confère des vertus particulières.

Les huiles essentielles donnent à une plante son parfum, la protègent de l'hostilité de son milieu naturel et contribuent même à la pollinisation. En plus de leur apport indéniable aux plantes et de leur capiteux parfum, les huiles essentielles se prêtent à une multitude d'utilisations dans votre foyer et comportent une infinité de bienfaits pour vous et vos proches.



- Comment fonctionne t-elle?

Lorsque vous ouvrez une bouteille d'huile essentielle non synthétique d'origine naturelle, vos sens sont instantanément submergés par son arôme puissant, même à distance.

Ce que votre nez détecte, ce sont les éléments naturels de l'huile essentielle. Ces propriétés uniques font des huiles essentielles un choix idéal pour l'aromathérapie, c'est-à-dire l'utilisation de composés aromatiques pour favoriser le bien-être, et pour d'autres utilisations.

La composition biologique de chaque huile essentielle est différente.

Par le fait même, les arômes et les bienfaits de chaque huile sont uniques. La composition d'une huile essentielle varie en fonction de nombreux facteurs liés aux conditions de vie de la plante dont elle est issue: L'emplacement géographique, la méthode et la durée de la distillation, l'année de production, la météo et la saison, voire le moment de la journée où a lieu la récolte peuvent influencer de façon déterminante la qualité globale de l'huile essentielle.



- Comment sont-elles fabriquées ?

Les huiles essentielles sont fabriquées de deux manières différentes :

- Soit par la distillation à la vapeur pas plus de 70 degrés sinon la molécule se casse.
- Soit par l'expression à froid ou pression à froid cette méthode est utilisée pour produire les huiles d'agrumes. C'est une pression mécanique qui est appliquée sur le matériel végétal le plus souvent la peau ou l'écorce.

• Les 3 voies d'utilisation des huiles essentielles

1- En Olfactif

L'utilisation aromatique des huiles essentielles comprend toute méthode d'application qui rehausse l'arôme de l'huile pour une expérience olfactive optimale. Cette utilisation permet de travailler sur les émotions. Car notre nerf olfactif est directement relié à notre cerveau limbique (cerveau des émotions et de la créativité).



Pour utiliser les arômes des huiles essentielles :

- Diffusez-les dans un diffuseur d'huiles essentielles
- Appliquez-en une goutte sur vos mains et inspirez
- Portez-les comme un parfum / écharpe / doudou...

2. En Topique : Pour les soins de la peau.

Grâce à l'application topique des huiles essentielles, celles ci sont absorbées par la peau et vont directement dans notre sang.

Vous pouvez utiliser des huiles essentielles sur votre peau en :

- Les intégrant à un massage
- Les appliquant à des zones précises
- Les ajoutant à des lotions ou à des crèmes hydratantes

3. En usage interne : En cuisine.

L'ingestion de certaines huiles essentielles peut être bénéfique pour le corps, en plus d'ajouter une saveur unique aux plats et aux boissons.

D'abord, assurez-vous que l'usage interne de l'huile essentielle est sécuritaire, puis essayez l'une des méthodes suivantes pour l'ingérer :

- Diluez-en dans un verre d'eau, de lait ou de jus
- Versez-en une goutte dans votre thé ou smoothie favori
- Assaisonnez-en vos recettes
- Avalez-en dans des capsules végétales
- Placez-en une goutte sous la langue



• Les 3 choses les plus cool à savoir sur les HE dōTERRA

1- 100% naturelle, pures et sécuritaires

Aujourd'hui, le monde des huiles essentielles est en plein essor et nous retrouvons de tout sur le marché. Il faut donc faire attention aux produits que vous achetez. Ce n'est pas parce qu'elles sont bio ou vendues en pharmacie qu'elles seront de meilleure qualité...

Les huiles essentielles de qualité sont des produits puissant pour nous aider à nous sentir mieux. Elles sont 50 à 70 fois que les herbes. Exemple: 28 tasses de feuilles de Menthe poivrée équivaut à 1 seule gouttes d'HE de Menthe Poivrée.

Les huiles essentielles dōTERRA sont 100% pures et naturelles c'est à dire que rien n'a été enlevé ou rajouté lors du processus de distillation et/ou la mise en bouteille.

Et elles ont le Label CPTG qui certifie qu'elles sont d'un grade pure et thérapeutique. Ce qui est le plus haut grade de l'industrie des huiles essentielles.

2 -L'efficacité

C'est HE peuvent être utilisées en prévention ou en curatif en fonction des besoins. Pourquoi elles sont si efficace pour notre corps ?

Tout simplement car elles sont lipidiques ce qui permet de traverser notre membrane cellulaire pour aller attaquer un virus et/ou une bactérie qui elles sont à l'extérieur de notre cellule.

C'est pour cela que les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés comme : antivirale, antibactérien, anti-inflammatoire etc...

3 - Economique

Les HE sont économiques car 1 seule goutte suffit ce qui correspond à : < 1€ par utilisation. Et nous permettent de gagner du temps.

(ex: temps passé chez le médecin / hôpital/ pharmacie...)

- Les précautions d'emploi et contre-indications

Liste des « NE PAS » :

- Faire d'injection, mettre dans les yeux,
- Mettre HE de citrus avant et après exposition soleil.
- Laisser à la portée des enfants
- Les avaler pour les enfants de – de 12 ans
- Mettre sur les muqueuses (nez , oreilles, parties intimes) non diluée.
- Ne pas faire d'inhalation aux asthmatiques et allergiques.
- Donner aux femmes enceintes, aux épileptiques, faire de l'auto médication.

Mettre les flacons d'HE à l'abri des UV sinon cela enlève les vertus des molécules.

- SI HE DANS LES YEUX METTRE UNE HUILE VEGETALE PUIS SERUM PHYSIOLOGIQUE! NE PAS METTRE D'EAU.
- TOUJOURS DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN ET VOUS FAIRE CONSEILLER PAR DES PROFESSIONNELS DES HUILES ESSENTIELLES.



• Le kit huiles essentielles pour hypersensible

Ce kit est composé de synergies d'huiles essentielles, cela veut dire que dans chaque flacon il y a plusieurs huiles essentielles pour un maximum d'efficacité.



🌿 Synergie Balance : rééquilibre tes émotions et permet de mieux t'ancrer.

HE : Encens, Camomille, Tanaisie Bleu, Bois de Hô, Osmanthus

🌿 Synergie Citrus Bliss : anti-déprime naturel qui donne de l'énergie, de la clarté d'esprit et de la concentration.

HE : Orange douce, citron, pamplemousse, mandarine rouge, mandarine verte, citron vert, Litsée citronnée, Fève de tonka, Vanille.

🌿 Synergie Adaptiv: réduit la surcharge mentale et apaise le stress et le système nerveux.

HE : Lavande, Copaiba, orange douce, Menthe verte, Romarin

🌿 Synergie Serenity : apporte la détente en fin de journée, favorise l'endormissement et évite le vélo mental.

HE : Lavande, Camomille, Ylang Ylang, Marjolaine, Bois de santal, Genévrier de Virginie.

🌿 Synergie PastTense: calme les émotions au travail et à la maison, un anti migraine idéal.

HE : Encens, Lavande, Romarin, Menthe poivrée

Les huiles essentielles sont utilisées depuis la nuit des temps par l'Homme pour son mieux-être, c'est 100% naturel alors pourquoi s'en priver?!

"Utilisons ce que la nature nous offre, il y a forcément une raison."

Tu vas pouvoir tester la synergie BALANCE que tu as dû recevoir chez toi et/ou il est en chemin.. N'hésite pas à me faire un retour.

Si tu souhaites plus d'information sur ce kit hypersensible et/ou que tu souhaites l'obtenir n'hésite pas à me faire ta demande par mail lauriecarraze@gmail.com.

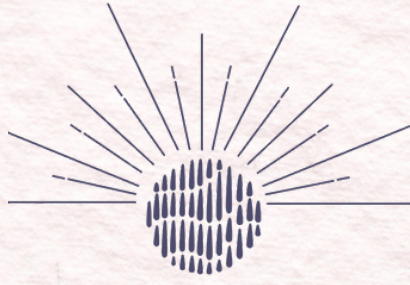


Je t'offre une remise de -25% pour le kit d'huiles essentielles..

Kit inclus dans mon programme de 21 jours "Mieux vivre en Harmonie avec son hypersensibilité".



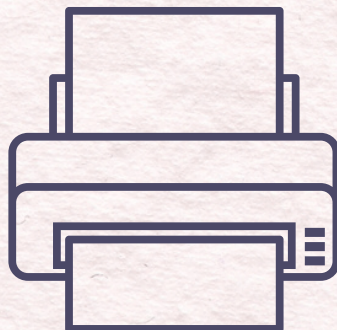
"Ce que tu viens de découvrir n'est pas une fin, mais un commencement. Le plus beau des chemins commence toujours par une décision : celle de prendre soin de soi, enfin."

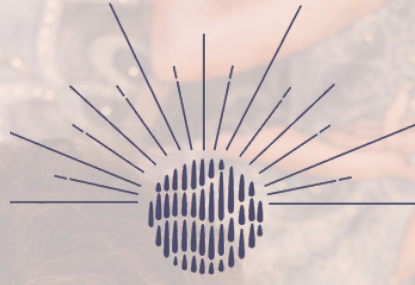


Annexes



A imprimer

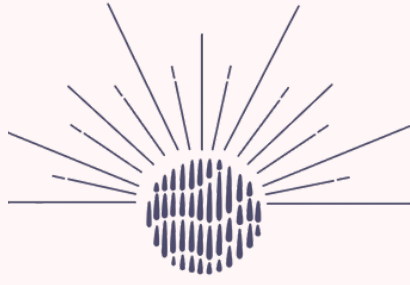




Rituel 3

"Village de tête"





AVANT DE COMMENCER

Retenez bien cette phrase:

"Dans la simplicité se cachent souvent les plus grands bienfaits qui font les grands changements"

Le Brainwashing

Prenez un carnet et vos crayons de couleur faites une liste de toutes les idées qui vous traversent noté sans réfléchir, sans aucun jugement, griffonner ce que vous voulez, ce qui vous à mis en colère, en stress... puis déchirer les pages, lâchez-vous complètement !

Vous pouvez accompagner l'action d'arracher avec un cris pour libérer.





La Danse

Mettez votre playlist préférée, et dansez comme si personne ne vous regardait.

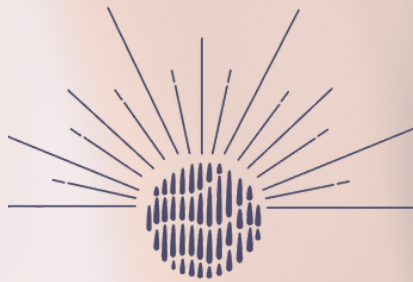
Laissez les mouvements venir librement, peu importe à quoi cela ressemble.

Offrez à votre corps l'espace pour s'exprimer et libérer les émotions bloquées, simplement par le mouvement.



Ensuite, vous pouvez finir votre rituel en lisant un livre, prendre un bain, colorier etc...

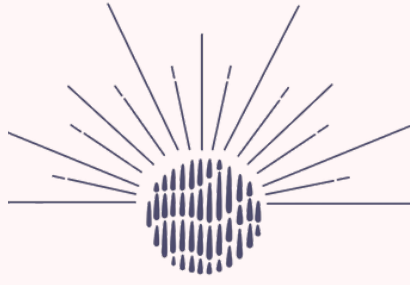
Bref tout ce qui vous permet de vous retrouver avec vous même dans votre bulle de sérénité.



Protocole

Auto massage

Mains



Préparation

Avant de commencer, installez-vous dans un endroit calme, loin des sollicitations.

Lavez soigneusement vos mains.

Choisissez une huile essentielle apaisante et équilibrante : Balance ou Lavande sont idéales.

Equilibre émotionnel

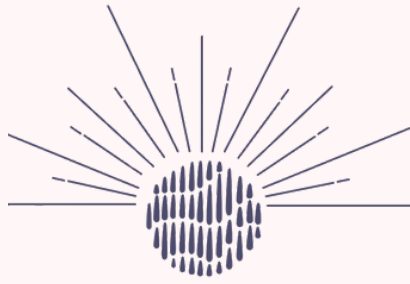
Ancrage



Apaisement

Sérénité





Étape 1 : Activation & respiration

- Déposez 1 goutte de l'huile essentielle choisie dans la paume d'une de vos deux mains..Frottez vos deux paumes l'une contre l'autre pour activer l'huile et libérer les arômes
- Formez une "coque" avec vos mains autour de votre nez.
- Inspirez profondément 3 fois, en fermant les yeux. Sentez l'huile venir apaiser vos émotions.

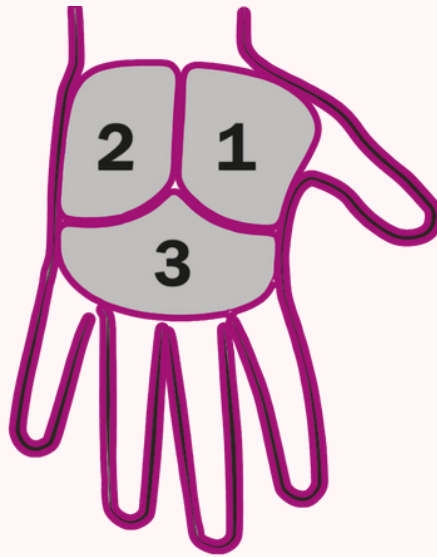
Étape 2 : Massage mains

- Prendre un des deux mains puis remettre 1 goutte de l'huile essentielle choisi.
- Avec l'autre main, massez le dessus de la main avec le gras du pouce en faisant le mouvement de vouloir écarter votre main. Dans un sens puis dans l'autre.



Étape 3 : Massage de la paume

- Retournez votre main et massez les 3 zones de la paume de la main avec votre pouce en effectuant des cercles lents. Massez chaque zone minimum 10 secondes.



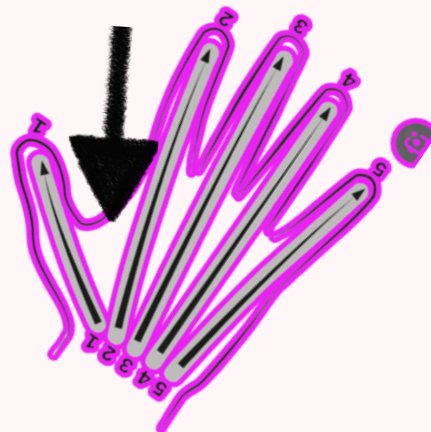
- Commencez au centre puis élargissez les cercles vers les bords.
- Insistez sur les zones de tension, souvent situées sous les doigts et au centre.



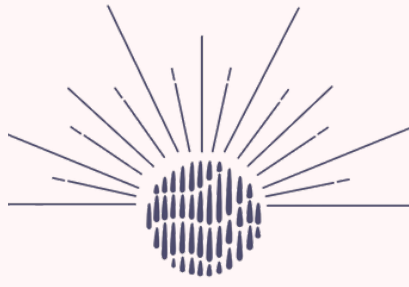
Étape 4 : Massage des doigts

- Prenez un doigt entre le pouce et l'index de l'autre main.
- Effectuez une pression tout en lissant de la base du poignet au bout du doigt.

Zone palmé.



- Terminez chaque doigt par une légère pression au bout.
- Recommencez pour chaque doigt. 3 Fois chaque doigt (pour un enfant faire le mouvement qu'une fois sur chaque doigt pour éviter le manque de patience.)
- Massez en lissant la zone palmé entre chaque doigt.

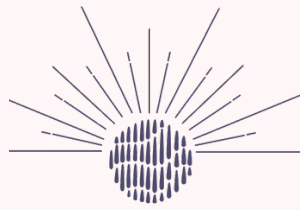


💖 Étape 5 : Intégration & ancrage (optionnel)

- Posez vos mains ouvertes sur vos cuisses, paumes vers le ciel.
- Fermez les yeux quelques instants.
- Sentez la chaleur, la détente, les effets de l'huile.
- Terminez par un moment de gratitude envers vous-même pour ce soin.

💬 Mon Astuce bien-être

- Vous pouvez accompagner ce moment avec une musique douce, une méditation guidée, ou celle du Kit Premiers Secours Émotionnels.
- Répétez ce protocole chaque jour dès que vous en ressentez le besoin et/ ou avant le coucher pour favoriser un retour au calme, surtout en cas de surcharge émotionnelle.



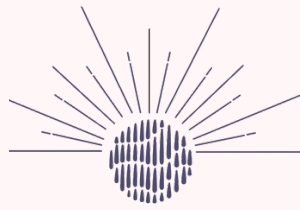
Fiche auto-coaching express

Pour apaiser une vague émotionnelle en douceur

📌 Étape 1 – Je fais une pause consciente

🕯 Je me pose... ici et maintenant.

- ☐ Je m'installe dans un endroit calme, même 2 minutes.
- ☐ Je respire profondément 3 fois, en posant mes mains sur mon cœur.
- ☐ Je me donne la permission de ressentir, sans me juger.



Fiche auto-coaching express

Pour apaiser une vague émotionnelle en douceur

🧠 Étape 2 – J'accueille ce que je ressens

📝 Je réponds à ces 3 questions :

Qu'est-ce que je ressens exactement ?

(émotion principale : colère, tristesse, stress, peur, culpabilité, etc.)

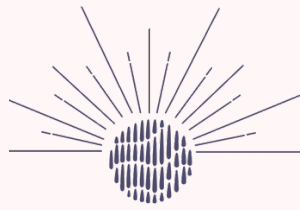
👉 Ex : Je me sens envahie par...

Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?

👉 Ex : une parole, un événement, une fatigue...

De quoi ai-je besoin en ce moment ?

👉 Ex : de repos, de réconfort, d'écoute, d'espace, de douceur...



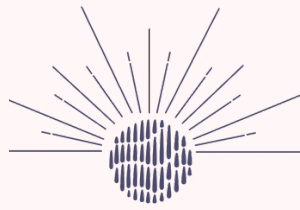
Fiche auto-coaching express

Pour apaiser une vague émotionnelle en douceur

 Étape 3 – Je choisis un micro-rituel apaisant

 Coche ou ajoute ton propre rituel préféré :

- ☐ 1 goutte d'huile essentielle Balance sur mes poignets et se faire une olfaction (respirer profondément 3 fois)
- ☐ Colorié un mandala
- ☐ Mettre sa musique préféré : Chanter et danser
- ☐ Boire une tisane en silence
- ☐ Me masser les tempes ou le plexus avec douceur
- ☐ Faire un auto-câlin ou poser une main sur mon cœur
- ☐ Écouter la Méditation des 5 Sens du Kit
- ☐ Noter 3 choses que je peux lâcher, là maintenant
- ☐ Autre : _____



Fiche auto-coaching express

Pour apaiser une vague émotionnelle en douceur

❤️ Étape 4 – Je me parle avec bienveillance

📣 Exemples de phrases d'auto-soutien (à recopier ou adapter) :

"Ce que je ressens est légitime."

"Je fais de mon mieux, et c'est déjà beaucoup."

"Je me donne la permission d'aller à mon rythme."

"Je suis en sécurité dans mon corps."

"Mon cœur est ouvert au bonheur."

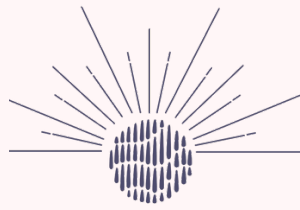
"J'écoute chacun des messages de mes émotions"

"J'aime ma sensibilité, c'est une force."

"J'aime mes imperfections."

"Je ne suis pas chiant(e), je sais ce que je veux."

👉 Ma phrase du jour :



Fiche auto-coaching express

Pour apaiser une vague émotionnelle en douceur

🌀 Étape 5 – Je termine avec un petit ancrage

- ☐ Je bouge mon corps (étirement, marche, danse libre...)
- ☐ Je mets 1 goutte huile Balance sous chaque pied
- ☐ Je visualise des racines qui sors de mes pieds et s'ancre dans la Terre Mère
- ☐ Autre _____
- ☐ Je choisis une action simple, réaliste, et nourrissante à faire maintenant :

👉 _____



À noter :

Ce moment m'a aidée à :

- ☐ Apaiser mon émotion
- ☐ Me sentir entendue par moi-même
- ☐ Prendre soin de moi avec douceur
- ☐ Mieux comprendre mes besoins

Pour en savoir plus

Mes prestations

- Accompagnement pour femmes hypersensible personnalisée.
- Accompagnement sur la gestion des émotions pour enfants hypersensibles/atypiques et leurs parents.
- Accompagnement en santé naturelle grâce aux huiles essentielles.
- Massage en libération émotionnelle.
- Thème de Numérologie.



lauriecarraze@gmail.com

06 63 45 98 15

www.lauriecarraze.fr