



# Workbook

Les 10 huiles essentielles  
incontournables pour les  
mamans qui veulent tout  
réussir



# TON WORKBOOK BIEN-ÊTRE : TON COMPAGNON AU QUOTIDIEN



**Bienvenue dans ton espace bien-être, spécialement conçu pour toi, avec amour et intention.**

Ce workbook est bien plus qu'un simple outil : c'est une invitation à prendre soin de toi, à ralentir, et à cultiver ton équilibre au quotidien.

Ici, tu trouveras tout ce qu'il te faut pour allier organisation et douceur : des pages de planning pour structurer tes journées, des récapitulatifs pratiques sur les huiles essentielles pour t'accompagner dans ton rituel bien-être, et des trackers pour suivre ton évolution et tes progrès.

**Le concept est simple** : ce workbook est ton allié personnel, un guide que tu peux façonner à ton image. En noir et blanc, il est prêt à être personnalisé avec tes couleurs, tes notes, et tes inspirations. Ajoute tes touches personnelles pour en faire un reflet de toi-même.

## **Comment l'utiliser ?**

*Organise ton quotidien* : Utilise les pages de planning pour définir tes priorités, noter tes rendez-vous et te créer des moments rien que pour toi.

*Inspire-toi avec les huiles essentielles* : Plonge dans les récapitulatifs pour découvrir ou redécouvrir leurs bienfaits. Laisse-toi guider pour choisir celles qui te correspondent le mieux en fonction de ton humeur ou de tes besoins.

*Suis tes progrès* : Grâce aux trackers, observe tes habitudes, célèbre tes petites victoires, et repère les domaines où tu veux encore évoluer. Chaque page est pensée pour t'aider à te connecter à toi-même et à tes aspirations.

*Personnalise sans limites* : Colorie, dessine, écris tes idées, ou colle des images inspirantes. Ce workbook est un espace à toi, pour t'exprimer librement.  
Ton moment pour toi

Prends ce temps comme un cadeau. Chaque page que tu remplis, chaque intention que tu poses, te rapproche de ton bien-être et de ton équilibre.

Je suis convaincue que ce workbook deviendra un compagnon précieux dans ton cheminement.

Prête à commencer cette belle aventure ?

# MON BAROMÈTRE DE BIEN-ÊTRE



Prends un instant pour faire le point sur ton bien-être en évaluant les aspects clés de ta vie : ton énergie, ton sommeil, ton niveau de stress, et bien plus.

Chaque indicateur te permet de noter l'intensité de ton ressenti sur une échelle de 1 à 10 (1 étant mauvais et 10 excellent).

L'objectif ? T'aider à prendre conscience de ce qui soutient ton équilibre et des domaines qui pourraient bénéficier d'un peu plus d'attention.

En observant régulièrement ces indicateurs, tu pourras suivre ton évolution et mieux comprendre les effets des huiles essentielles et des autres pratiques de bien-être que tu intègres dans ton quotidien.

## *Énergie :*

Intensité de vitalité que tu ressens tous les jours

## *Concentration :*

Facilité à te concentrer sur tes tâches pro ou perso

## *Stress :*

Intensité de stress ou d'anxiété tout le long de ta journée

## *Niveau d'Organisation :*

Sentiment de maîtrise sur tes priorités et tes tâches de la journée

## *Équilibre Émotionnel :*

Capacité à garder ton calme face aux imprévus ou difficultés.

## *Satisfaction personnelle :*

Sentiment d'épanouissement dans ton rôle de mère et entrepreneuse.

# RÉCAPITULATIF



Menthe Poivrée	<ul style="list-style-type: none"><li>• Favorise la clarté mentale et la concentration</li><li>• Revigorant</li><li>• Donne un coup de fouet</li><li>• Atténue les tensions</li></ul>
Citron	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tonifiant et énergisant</li><li>• Eclaircis l'esprit et les émotions</li><li>• Favorise une sensation de positivité et de clarté</li><li>• Aide à rester motivé</li></ul>
Romarin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Favorise la clarté mentale et la concentration</li><li>• Stimule le cerveau, améliore la mémoire et la rétention d'information</li><li>• Aide à garder l'esprit vif et alerte</li></ul>
Basilic Sacré	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calme le mental en stimulant la pensée intuitive</li><li>• Apaisant et stimulant</li><li>• Soutient la capacité à réfléchir de manière créative</li></ul>

# RÉCAPITULATIF



Lavande vraie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Invite au calme et soulage les tensions nerveuses</li><li>• Aide à retrouver un état de tranquillité</li><li>• Favorise une détente complète physique et émotionnelle</li></ul>
Camomille Romaine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anti-stress et relaxante</li><li>• Calme les émotions intenses et les tensions internes</li><li>• Réconfort émotionnel</li><li>• Aide à retrouver la paix intérieure</li></ul>
Pamplemousse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stimulant pour l'esprit</li><li>• Ravive la motivation</li><li>• Booste l'humeur et encourage un esprit structuré et positif</li></ul>
Vétiver	<ul style="list-style-type: none"><li>• Favorise l'ancrage et l'apaisement</li><li>• Calme les pensées dispersées</li><li>• Aide ton esprit à se poser et à organiser les priorités</li></ul>

# RÉCAPITULATIF



Géranium	<ul style="list-style-type: none"><li>• Favorise l'harmonie émotionnelle</li><li>• Apaise les sentiments d'agitation et de frustration</li><li>• Permet d'accueillir une sérénité durable</li></ul>
Bergamote	<ul style="list-style-type: none"><li>• Une véritable bouffée d'optimisme</li><li>• Insuffle confiance et sérénité</li><li>• Aide à retrouver la joie et la motivation</li></ul>





## LE MATIN

# DONNE LE TON À TA JOURNÉE

Commence chaque matin avec une intention claire et des gestes simples pour éveiller ton énergie et préparer ton esprit à relever les défis.

1 Énergie et clarté d'esprit : Diffuse 3 gouttes de menthe poivrée et 3 gouttes de citron pour un coup de boost immédiat.

2 Motivation et organisation : Applique une goutte de pamplemousse diluée sur tes poignets ou le plexus solaire.

3 Éveil doux : Inhale directement une goutte de bergamote dans tes mains pour démarrer avec optimisme.

## LE SOIR

# PRÉPARE-TOI À UNE NUIT SEREINE

Le soir est le moment de relâcher les tensions et d'entrer dans un état de calme profond.

1 Relaxation et lâcher-prise : Ajoute 5 gouttes de lavande dans un bain chaud ou diffuse-la dans ta chambre 30 minutes avant de dormir.

2 Apaisement émotionnel : Applique une goutte de camomille romaine diluée sur la plante des pieds ou la nuque pour favoriser une nuit paisible.

3 Rituel bien-être : Masse tes mains ou tes épaules avec une huile de massage contenant du vétiver pour relâcher les tensions accumulées.

# MAXIMISER SA JOURNÉE



## AVANT UNE RÉUNION OU UNE TÂCHE IMPORTANTE

Pour rester concentrée et inspirée :

- Diffuse 2 gouttes de romarin et 2 gouttes de basilic sacré pour renforcer ta clarté mentale et ta créativité.



## PRENDRE UNE PAUSE

Utilise les huiles pour recharger tes batteries et réduire ton stress :

- Inhale directement une goutte de lavande pour calmer ton esprit ou de menthe poivrée pour un regain d'énergie rapide.



## APRÈS UNE JOURNÉE INTENSE

Intègre les huiles dans un moment de décompression :

- Prépare un mélange d'huile de géranium et d'huile de jojoba pour un massage relaxant des tempes et des poignets.



## MOMENT EN FAMILLE

Crée une ambiance harmonieuse à la maison en diffusant un mélange équilibrant :

- 3 gouttes de géranium et 3 gouttes de bergamote pour une atmosphère sereine et joyeuse.

# Rappelle-toi que la régularité est la clé

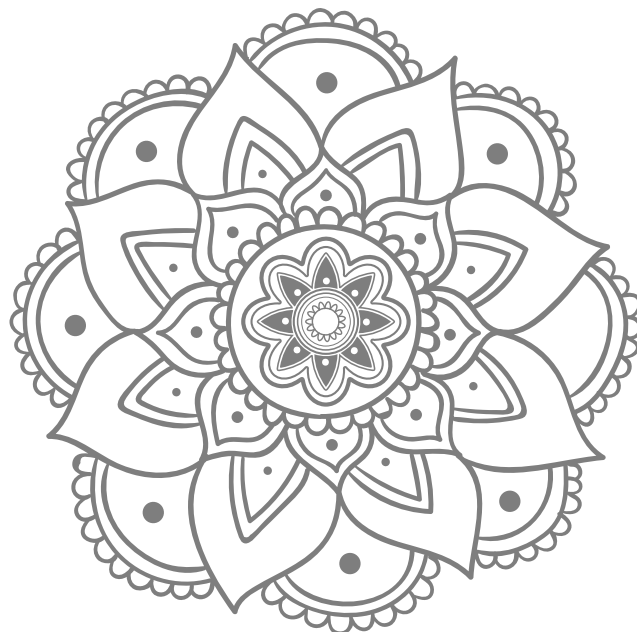


Les huiles essentielles sont plus efficaces lorsqu'elles sont utilisées régulièrement.

Adopte des rituels simples et répétés pour en faire des alliées incontournables dans ta vie quotidienne.

Garde un flacon de tes huiles préférées à portée de main, dans ton sac ou à ton bureau, pour les moments où tu en as le plus besoin.

En intégrant ces pratiques dans ton quotidien, tu transformes chaque journée en une opportunité d'épanouissement et de sérénité.



# PERSONNALISE TON UTILISATION



## Tu es en quête de sérénité ?

**Lavande vraie, Camomille romaine, Vétiver**

**Astuce** : Diffuse Lavande vraie et Camomille romaine avant le coucher pour retrouver un apaisement intérieur. Utilise Vétiver pour t'aider à te recentrer dans les moments d'agitation.



## Tu te sens inefficace ?

**Citron, Basilic sacré, Bergamote**

**Astuce** : Applique une goutte de Bergamote sur les poignets et répète une affirmation positive (« Je suis capable et efficace »). Diffuse Citron et Basilic sacré pour booster la concentration et clarifier tes pensées.



## Tu veux te rebooster ?

**Basilic sacré, Menthe poivrée, Vétiver**

**Astuce** : Diffuse Basilic sacré pour clarifier ton esprit et renouveler ton énergie. Applique Menthe poivrée sur la nuque pour un boost de fraîcheur et utilise Vétiver pour te recentrer après une journée éprouvante.

# PERSONNALISE TON UTILISATION



 **Tu recherches à t'épanouir au niveau personnel ?**

**Romarin, Pamplemousse, Bergamote**

**Astuce** : Diffuse Romarin dans ton espace personnel pour te concentrer sur tes projets ou tes passions. Applique Pamplemousse sur les poignets pour stimuler la joie et l'envie de créer. Bergamote est idéale pour renforcer ta gratitude envers tes réussites.

 **Tu veux renforcer un amour inconditionnel pour ta famille ?**

**Géranium, Lavande vraie, Camomille romaine**

**Astuce** : Diffuse Géranium et Lavande vraie dans les espaces communs pour créer une ambiance chaleureuse et réconfortante. Utilise Camomille romaine en massage sur la poitrine pour renforcer les liens affectifs.

# PERSONNALISE TON UTILISATION



## Tu veux être entendue et respectée ?

**Géranium, Bergamote, Citron**

**Astuce** : Applique Géranium sur le cœur pour encourager l'expression sincère de tes émotions. Diffuse Bergamote et Citron pour te donner confiance et cultiver un environnement d'écoute et de respect.



## Tu veux apprendre à dire non ?

**Vétiver, Lavande vraie, Bergamote**

**Astuce** : Applique Vétiver sur la plante des pieds pour te sentir ancrée et poser des limites avec assurance. Diffuse Lavande vraie pour te calmer avant une discussion difficile. Bergamote peut renforcer ta confiance en toi lorsque tu affirmes tes besoins.



## Tu désires inspirées les autres

**Bergamote, Basilic sacré, Géranium**

**Astuce** : Diffuse Bergamote dans tes espaces de vie pour cultiver une énergie rayonnante et inspirante. Applique Basilic sacré avant de parler en public ou partager tes idées pour stimuler ta confiance.



# TON SUIVI BIEN-ÊTRE

**Bienvenue dans cet outil de suivi qui t'aidera à intégrer les huiles essentielles dans ton quotidien, à observer leurs bienfaits et à créer des habitudes durables pour ton bien-être.**

**Prendre soin de toi est une priorité, et ce tracker a été conçu pour te guider étape par étape. Il te permettra de :**

- **Mesurer tes émotions, ton énergie et ton stress au fil des jours.**
- **Identifier les huiles essentielles qui te soutiennent le mieux dans chaque situation.**
- **Apporter des ajustements simples pour t'aider à te sentir plus alignée et équilibrée.**

# TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE



Lundi \_\_\_\_\_



	Mon état		Indique l'huile utilisée, et pourquoi tu l'as choisi
Matin	<input type="checkbox"/> Fatiguée <input type="checkbox"/> Reposée <input type="checkbox"/> Stressée <input type="checkbox"/> Motivée Autres	Mon énergie ___ / 10 (1 - très bas, 10 - au top)	
Soir	<input type="checkbox"/> Épuisée <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Énergisée <input type="checkbox"/> Détendue Autres :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	

## GRATITUDE ET INTENTIONS

• Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

✨ Note une petite intention ou objectif pour ta journée à venir.

# TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE



Mardi \_\_\_\_\_



	Mon état		Indique l'huile utilisée, et pourquoi tu l'as choisi
Matin	<input type="checkbox"/> Fatiguée <input type="checkbox"/> Reposée <input type="checkbox"/> Stressée <input type="checkbox"/> Motivée Autres	Mon énergie ___ / 10 (1 - très bas, 10 - au top)	
Soir	<input type="checkbox"/> Épuisée <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Énergisée <input type="checkbox"/> Détendue Autres :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	

## GRATITUDE ET INTENTIONS

• Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

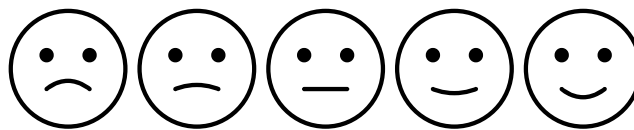
✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

✨ Note une petite intention ou objectif pour ta journée à venir.

# TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Mercredi \_\_\_\_\_



	Mon état		Indique l'huile utilisée, et pourquoi tu l'as choisi
Matin	<input type="checkbox"/> Fatiguée <input type="checkbox"/> Reposée <input type="checkbox"/> Stressée <input type="checkbox"/> Motivée Autres	Mon énergie ___ / 10 (1 - très bas, 10 - au top)	
Soir	<input type="checkbox"/> Épuisée <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Énergisée <input type="checkbox"/> Détendue Autres :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	

## GRATITUDE ET INTENTIONS

• Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

✨ Note une petite intention ou objectif pour ta journée à venir.

# TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Jeudi \_\_\_\_\_



	Mon état		Indique l'huile utilisée, et pourquoi tu l'as choisi
Matin	<input type="checkbox"/> Fatiguée <input type="checkbox"/> Reposée <input type="checkbox"/> Stressée <input type="checkbox"/> Motivée Autres	Mon énergie ___ / 10 (1 - très bas, 10 - au top)	
Soir	<input type="checkbox"/> Épuisée <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Énergisée <input type="checkbox"/> Détendue Autres :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	

## GRATITUDE ET INTENTIONS

• Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

✨ Note une petite intention ou objectif pour ta journée à venir.

# TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE



Vendredi \_\_\_\_\_



	Mon état		Indique l'huile utilisée, et pourquoi tu l'as choisi
Matin	<input type="checkbox"/> Fatiguée <input type="checkbox"/> Reposée <input type="checkbox"/> Stressée <input type="checkbox"/> Motivée Autres	Mon énergie ___ / 10 (1 - très bas, 10 - au top)	
Soir	<input type="checkbox"/> Épuisée <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Énergisée <input type="checkbox"/> Détendue Autres :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	

## GRATITUDE ET INTENTIONS

• Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

✨ Note une petite intention ou objectif pour ta journée à venir.

# TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE



Samedi \_\_\_\_\_



	Mon état		Indique l'huile utilisée, et pourquoi tu l'as choisi
Matin	<input type="checkbox"/> Fatiguée <input type="checkbox"/> Reposée <input type="checkbox"/> Stressée <input type="checkbox"/> Motivée Autres	Mon énergie ___ / 10 (1 - très bas, 10 - au top)	
Soir	<input type="checkbox"/> Épuisée <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Énergisée <input type="checkbox"/> Détendue Autres :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	

## GRATITUDE ET INTENTIONS

• Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

✨ Note une petite intention ou objectif pour ta journée à venir.

# TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE



Dimanche \_\_\_\_\_



	Mon état		Indique l'huile utilisée, et pourquoi tu l'as choisi
Matin	<input type="checkbox"/> Fatiguée <input type="checkbox"/> Reposée <input type="checkbox"/> Stressée <input type="checkbox"/> Motivée Autres	Mon énergie ___ / 10 (1 - très bas, 10 - au top)	
Soir	<input type="checkbox"/> Épuisée <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Énergisée <input type="checkbox"/> Détendue Autres :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	
Heure ?	Ressenti :	Mon niveau de stress ___ / 10 (1 - calme absolu, 10 - stress intense)	

## GRATITUDE ET INTENTIONS

• Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

✨ Note une petite intention ou objectif pour ta journée à venir.

# BILAN HEBDOMADAIRE

Mon énergie générale de la semaine :



Mon niveau de stress :



Mon sommeil :



Mes émotions dominantes :



## LES HUILES ESSENTIELLES UTILISÉES

• Top 3 des huiles les plus utilisées cette semaine :

💧 Huile 1 :

💧 Huile 2 :

💧 Huile 3 :

## CE QUI A BIEN FONCTIONNÉ

☀️ Mes succès bien-être :

☀️ Quels gestes ou habitudes t'ont aidée à te sentir bien cette semaine ?

