



**LES 10 HUILES ESSENTIELLES
INCONTURNABLES POUR
LES MAMANS QUI VEULENT
TOUT RÉUSSIR**



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Valérie, j'ai 45 ans et je suis maman d'une jeune fille de presque 11 ans.

Depuis sa naissance, les huiles essentielles font partie de notre quotidien, mais ce n'est que récemment que j'ai découvert toute la profondeur de leur potentiel.

Il y a deux ans, notre vie a pris un tournant inattendu après un feu de chaume qui a ravagé 90 hectares et détruit trois maisons. Ce traumatisme a laissé des traces émotionnelles profondes, notamment chez ma fille, qui a commencé à développer des peurs incontrôlables.

Malgré nos efforts, rien ne semblait apaiser son anxiété, jusqu'à ce que nous nous tournions vers les huiles essentielles.

Grâce à elles, nous avons retrouvé calme et stabilité, et ces précieuses gouttes de nature ont littéralement transformé notre quotidien.

Cette expérience a éveillé en moi une passion grandissante pour l'aromathérapie et ses bienfaits. Après avoir constaté combien elles pouvaient soutenir l'équilibre émotionnel et le bien-être, j'ai voulu partager cette ressource avec mes proches, pour qu'eux aussi puissent bénéficier de cet apaisement.

Aujourd'hui, mon souhait est de transmettre ce savoir à tous ceux qui en ont besoin, pour que chacun puisse, à sa manière, retrouver sérénité et force grâce aux huiles essentielles.

**Les Huiles
Essentielles, un
Allié Précieux pour
les Mamans qui
travaillent**





PRÉSENTATION DE L'OUVRAGE

Être maman, c'est jongler en permanence entre responsabilités familiales, engagements professionnels et besoins personnels, avec la même attention et la même énergie.

Pourtant, ce rythme exigeant peut souvent laisser place à l'épuisement, la frustration, et la sensation de ne pas réussir à tout concilier.

Cet ouvrage a été pensé pour t'accompagner au quotidien en te présentant dix huiles essentielles indispensables, spécifiquement choisies pour répondre aux défis d'énergie, de concentration et d'équilibre émotionnel que tu vis peut-être toi aussi.

À travers des informations pratiques et des conseils adaptés à ton rythme, cet ebook te guidera vers des pratiques naturelles et personnalisées, avec des huiles essentielles pour te revitaliser, te recentrer et apaiser les moments de stress.

Ensemble, nous verrons comment ces huiles peuvent te donner l'énergie, le focus et la sérénité nécessaires pour vivre pleinement et sereinement ta double casquette de maman et d'entrepreneuse.

POURQUOI LES HUILES ESSENTIELLES ?

UN SOUTIEN NATUREL POUR MIEUX
GÉRER ÉNERGIE ET ÉMOTIONS



Les huiles essentielles sont bien plus que de simples extraits de plantes.

Elles renferment des composés actifs qui agissent sur le corps et l'esprit, offrant des effets vivifiants, apaisants ou encore rééquilibrants, en fonction des besoins.

En quelques gouttes seulement, elles peuvent impacter ta journée, en apportant clarté d'esprit, réduction du stress ou regain d'énergie, dans des moments-clés.

Ce guide renferme les secrets de 10 huiles essentielles incontournables pour la formidable maman entrepreneuse que tu es.

Que ce soit pour booster ton énergie, rester concentrée, apaiser les émotions ou te recentrer face aux imprévus, ces huiles t'accompagneront pas à pas, au rythme de tes besoins.

Au fil des pages, découvre des conseils concrets pour intégrer ces précieuses alliées dans ta routine.

Que tu sois novice ou adepte, cet ebook te propose une approche simple et personnalisée pour vivre chaque jour plus sereinement et retrouver ton équilibre naturel.

Prête à découvrir les bienfaits des huiles essentielles pour soutenir ton quotidien de maman entrepreneuse ?

Ce guide est là pour t'aider à prendre soin de toi, un pas à la fois, et à retrouver équilibre et épanouissement naturellement.

MON BAROMÈTRE DE BIEN-ÊTRE

Avant de t'en dire plus, 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.

1

**FAIRE LE PLEIN
D'ÉNERGIE**



LES HUILES POUR COMBATTRE LA FATIGUE

En tant que maman, les journées sont souvent longues, intenses et nécessitent une grande vitalité.

La fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, peut vite s'accumuler, te laissant épuisée et parfois même démotivée.

Les deux huiles que je te présente, peuvent être utilisées en synergie pour un effet encore plus puissant.

En les diffusant ensemble, tu crées un environnement vibrant et énergisant, prêt à te donner l'élan pour accomplir toutes tes tâches avec efficacité et dynamisme.

HUILE #1

MENTHE POIVRÉE

BOOSTER SON ÉNERGIE



- Favorise la clarté mentale et la concentration
- Revigorant
- Donne un coup de fouet
- Atténue les tensions

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de menthe poivrée dans une pièce pour créer une atmosphère fraîche et stimulante.

Inhalation directe:

Ajoute une goutte de menthe poivrée dans la paume de tes mains, frotte-les doucement, puis respire profondément en plaçant tes mains près de ton visage. Cet effet immédiat revitalisera ton esprit et ta concentration.

Application cutanée :

Dilue une goutte dans une huile végétale et applique-la sur les tempes, la nuque ou les poignets pour un effet revitalisant. Évite toutefois le contour des yeux.

HUILE #2

CITRON

STIMULANT NATUREL



- Tonifiant et énergisant
- Eclaircis l'esprit et les émotions
- Favorise une sensation de positivité et de clarté
- Aide à rester motivé

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de citron dans ta pièce de travail ou ta cuisine pour une atmosphère rafraîchissante qui stimule à la fois l'énergie et la bonne humeur.

Inhalation directe :

Inhale directement depuis le flacon ou dépose une goutte sur un mouchoir pour respirer son arôme à tout moment de la journée.

Booster matinal :

Ajoute une goutte de citron à un verre d'eau tiède (si les huiles sont de qualité alimentaire et autorisées pour cet usage) pour un démarrage frais et stimulant.

! Assure-toi de l'innocuité des huiles pour une prise interne !



2

**CONCENTRATION
ET CLARTÉ
D'ESPRIT**



HUILES POUR RESTER FOCUS SUR SES PRIORITÉS

Entre les exigences familiales et professionnelles, il peut être difficile de maintenir une concentration optimale sur les tâches importantes.

Pour un effet synergique, diffuse les deux huiles que je te présente ensemble pour un effet amplifié : le romarin pour la clarté mentale et le basilic sacré pour la concentration et la créativité.

Ce mélange te permettra d'aborder tes tâches avec un esprit à la fois clair et créatif, prêt à relever les défis avec sérénité et efficacité.

HUILE #3

ROMARIN

CLARTÉ MENTALE



- Favorise la clarté mentale et la concentration
- Stimule le cerveau, améliore la mémoire et la rétention d'information
- Aide à garder l'esprit vif et alerte

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de romarin dans ton espace de travail pour créer un environnement propice à la concentration et à la mémorisation.

Inhalation directe:

Inhale directement depuis le flacon pour retrouver rapidement de la clarté mentale, notamment si tu te sens dispersée ou distrait(e).

Application cutanée :

Dilue une goutte dans une huile végétale et applique sur les tempes et la nuque pour un effet clarifiant immédiat, surtout avant une réunion ou une séance de travail intense.

HUILE #4

BASILIC SACRÉ

CONCENTRATION ET

CRÉATIVITÉ



- Calme le mental en stimulant la pensée intuitive
- Apaisant et stimulant
- Soutient la capacité à réfléchir de manière créative

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de basilic sacré dans ton espace pour créer une ambiance de travail équilibrée et inspirante.

Inhalation directe :

Inhale doucement depuis le flacon ou ajoute une goutte à un mouchoir pour sentir l'arôme en cas de baisse de concentration.

Application cutanée :

Dilue une goutte dans une huile végétale et applique sur les poignets ou l'intérieur des coudes pour garder l'esprit clair et inspiré tout au long de la journée.



3

**G E S T I O N D U
S T R E S S**



HUILES POUR RETROUVER CALME ET SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN

Le stress fait inévitablement partie de la vie, en particulier pour les mamans qui jonglent entre boulot et vie perso. Entre les obligations familiales et professionnelles, il est facile de se sentir débordée.

Leur diffusion simultanée ou leur application en mélange dilué renforce l'apaisement du mental et du corps, offrant un instant de relaxation profonde.

Grâce à elles, tu peux instaurer un rituel anti-stress qui t'aidera à gérer sereinement les défis quotidiens et à préserver ton équilibre émotionnel.

HUILE #5

LAVANDE VRAIE

ANTI-STRESS ET

RELAXATION



- Invite au calme et soulage les tensions nerveuses
- Aide à retrouver un état de tranquillité
- Favorise une détente complète physique et émotionnelle

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de lavande en fin de journée pour instaurer une ambiance apaisante et relaxante, propice au repos.

Inhalation directe:

Inhale doucement l'huile essentielle de lavande depuis le flacon pour un effet calmant instantané en période de stress.

Application cutanée :

Applique une goutte, diluée dans une huile végétale, sur les poignets, le plexus solaire ou la nuque pour un apaisement des tensions nerveuses et musculaires. Cela permet de bénéficier de l'effet calmant tout en profitant de son arôme délicat.

HUILE #6

CAMOMILLE ROMAINE

APAISEMENT DES TENSIONS



- **Anti-stress et relaxante**
- **Calme les émotions intenses et les tensions internes**
- **Réconfort émotionnel**
- **Aide à retrouver la paix intérieure**

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse la camomille romaine dans un espace calme, surtout le soir, pour favoriser une ambiance relaxante propice à la détente et au sommeil.

Inhalation directe :

Inhale depuis le flacon ou applique une goutte sur un mouchoir pour bénéficier de son effet apaisant dès que tu ressens le besoin de t'apaiser.

Application cutanée :

Dilue une goutte dans une huile végétale et applique doucement sur les points de tension, tels que les épaules ou la nuque, pour un effet relaxant immédiat.

4

ORGANISATION ET GESTION DU TEMPS



HUILES POUR MIEUX PLANIFIER ET S'ORGANISER

Gérer efficacement son temps est essentiel pour jongler entre vie de famille et activité professionnelle. Pourtant, il est facile de se sentir dépassée ou de perdre le fil face à une to-do list interminable.

Pour des journées bien organisées et productives, combine les deux huiles suivantes. Diffuse le pamplemousse le matin pour te motiver et attaque la journée avec énergie.

En fin de journée ou lorsque tu te sens submergée, utilise le vétiver pour te recentrer et organiser tes pensées.

Cette approche équilibrée t'aidera à mieux gérer ton temps tout en maintenant un état d'esprit serein et confiant.

HUILE #7

PAMPLEMOUSSE

MOTIVATION ET

STRUCTURATION



- Stimulant pour l'esprit
- Ravive la motivation
- Booste l'humeur et encourage un esprit structuré et positif

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de pamplemousse dans ton espace de travail pour créer une ambiance stimulante et dynamique, propice à l'action.

Inhalation directe:

Inhale directement depuis le flacon lorsque tu sens une baisse de motivation pour te recentrer et retrouver l'envie d'avancer.

Application cutanée :

Dilue une goutte dans une huile végétale et applique sur les poignets ou derrière les oreilles pour maintenir une attitude positive et productive tout au long de la journée.

HUILE #8

VÉTIVER

RÉDUIRE L'ANGOISSE ET

ORGANISER SON ESPRIT



- Favorise l'ancrage et l'apaisement
- Calme les pensées dispersées
- Aide ton esprit à se poser et à organiser les priorités

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de vétiver dans une pièce calme pour favoriser un sentiment de sérénité et de concentration.

Inhalation directe :

Inhale depuis le flacon pour calmer rapidement une montée de stress ou clarifier ton esprit avant de planifier tes actions.

Application cutanée :

Dilue une goutte dans une huile végétale et masse délicatement le bas de tes pieds ou la nuque pour une sensation d'ancrage immédiat.

5

**ÉQUILIBRE
ÉMOTIONNEL**



HUILES ESSENTIELLES POUR SOUTENIR LA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

Quand tu as un boulot, un compagnon, des enfants, bref un foyer à gérer... tes émotions jouent un rôle central dans ta capacité à rester sereine et efficace.

Associe les bienfaits du géranium et de la bergamote pour un mélange diffuseur équilibrant et stimulant.

Diffuse cette synergie dans ton espace de travail ou ton salon pour réduire les tensions émotionnelles et encourager une ambiance positive et inspirante.

Idéal après une journée intense ou avant une réunion importante.

HUILE #9

GÉRANIUM

HARMONIE

ÉMOTIONNELLE



- Favorise l'harmonie émotionnelle
- Apaise les sentiments d'agitation et de frustration
- Permet d'accueillir une sérénité durable

UTILISATION :

Diffusion :

Diffuse quelques gouttes de géranium pour créer un environnement calme et équilibré.

Massage:

Ajoute quelques gouttes dans une huile de massage pour te détendre en fin de journée.

Application cutanée :

Applique une goutte, diluée dans une huile végétale, sur les poignets, le plexus solaire ou la nuque pour retrouver la sérénité.

HUILE #10

BERGAMOTE

CONFIANCE EN SOI ET

POSITIVITÉ



- Une véritable bouffée d'optimisme
- Insuffle confiance et sérénité
- Aide à retrouver la joie et la motivation

UTILISATION :

Diffusion :

Combine-la avec d'autres huiles apaisantes pour un effet harmonisant.

Inhalation directe :

Place une goutte dans tes mains, frotte-les, puis respire profondément pour un effet instantané.

Application cutanée :

Dilue une goutte dans une huile végétale et applique-la sur le cœur pour cultiver des émotions positives.

6

COMMENT INTÉGRER LES HUILES ESSENTIELLES À TON QUOTIDIEN

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.



MAXIMISER SA JOURNÉE

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.

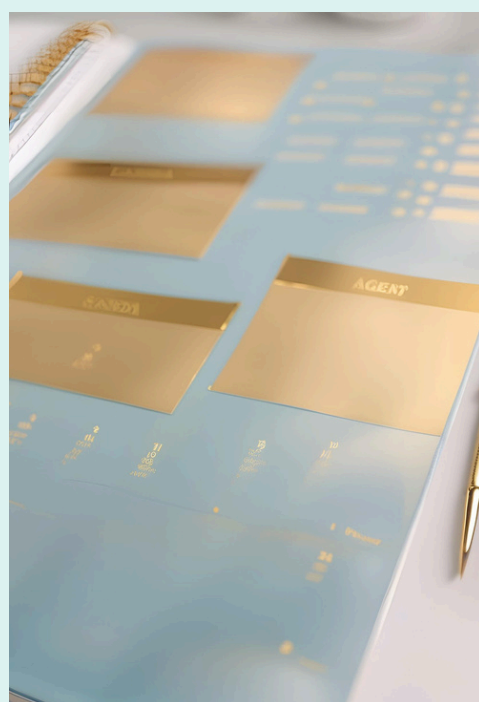
Rappelle-toi que la régularité est la clé

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.





Conclusion

CRÉE TON ENVIRONNEMENT HARMONIEUX AU NATUREL



Prendre soin de toi avec les huiles essentielles, c'est bien plus qu'ajouter des gestes à ta routine : c'est choisir de vivre en accord avec tes besoins, tes émotions et ton énergie. Grâce à leur puissance naturelle, elles deviennent des alliées précieuses pour t'accompagner dans ton quotidien de maman entrepreneuse.

En intégrant ces 10 huiles essentielles dans ta vie, tu peux progressivement retrouver équilibre et sérénité. Que ce soit pour apaiser le stress, booster ta concentration ou cultiver une énergie positive, ces solutions naturelles t'aident à bâtir un environnement plus harmonieux et efficace pour toi et tes proches.

Rappelle-toi, chaque petit pas compte. Commence par une huile, une routine, et observe les changements. C'est en créant des habitudes simples et durables que tu transformeras ton quotidien et atteindras plus de sérénité.

Tu es désormais prête à faire de ton bien-être une priorité et à rayonner dans tous les domaines de ta vie.



Récapitulatif

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.

**Pour aller
plus loin**



LA PUISSANCE DES HUILES ESSENTIELLES DÔTERRA



dōTERRA, ce n'est pas seulement une marque d'huiles essentielles, c'est une véritable philosophie autour de la qualité, de la pureté et de l'impact positif.

Chaque huile essentielle est soigneusement extraite à partir de plantes cultivées dans leur environnement naturel, en partenariat avec des producteurs locaux.

Ces collaborations assurent non seulement une huile d'une qualité exceptionnelle, mais aussi un soutien économique et durable aux communautés productrices.

Chaque lot d'huile dōTERRA est soumis à des tests rigoureux pour garantir qu'il est exempt de contaminants et de substances de synthèse.

Le label CPTG® (Certified Pure Tested Grade®) certifie une pureté et une puissance inégalées.

Ces standards élevés permettent d'utiliser les huiles essentielles dōTERRA en toute sécurité, même pour les enfants ou dans le cadre familial. Avec dōTERRA, tu optes pour un outil naturel qui soutient ton bien-être au quotidien tout en ayant un impact positif sur la planète et ses habitants.

D' AUTRES SYNERGIES UTILES POUR CONCILIER VIE DE FAMILLE ET BOULOT



En complément des 10 huiles présentées dans cet ebook, voici quelques synergies supplémentaires qui pourraient t'accompagner :

1 Balance : Idéale pour commencer ta journée avec calme et stabilité. Cette synergie est parfaite pour ancrer tes émotions.

2 Adaptiv : Un soutien précieux en cas de stress intense ou de journées chargées. Elle t'aide à maintenir ton équilibre émotionnel.

3 Motivate : Lorsque tu te sens démotivée ou dépassée, cette synergie agit comme un coup de pouce pour retrouver ton élan et ton enthousiasme.

4 Serenity : Pour un sommeil réparateur après une journée bien remplie, cette synergie t'invite à la détente et au lâcher-prise.

Ces synergies complètent merveilleusement les huiles présentées ci-dessus et te permettront de personnaliser encore davantage ton quotidien pour répondre à tes besoins spécifiques.

TU VEUX EN SAVOIR

PLUS ?

Tu te sens prête à intégrer les huiles essentielles dans ta vie, mais tu as besoin de conseils adaptés à ta situation ?

Je t'invite à réserver un appel offert avec moi.



Cet échange te permettra de poser toutes tes questions, de commander les huiles de cet ebook et de bénéficier de recommandations personnalisées.

Ensemble, nous créerons une routine sur mesure pour t'aider à concilier harmonieusement ta vie de maman et ton activité entrepreneuriale.

Je suis là pour t'accompagner pas à pas dans cette aventure vers un bien-être durable.

Prends un appel avec moi, si tu veux en savoir plus :
https://calendly.com/jardin_d_essentiel/30min



Bonus



BIENVENUE DANS 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 :

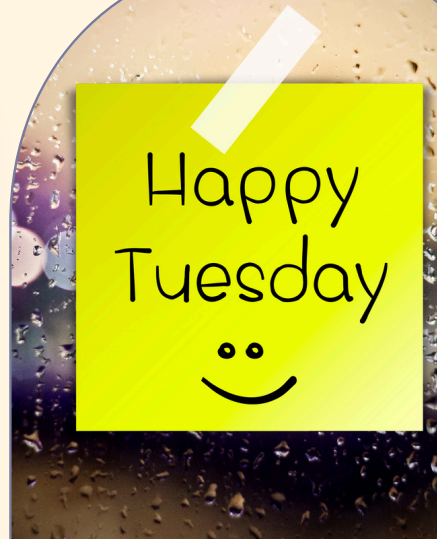
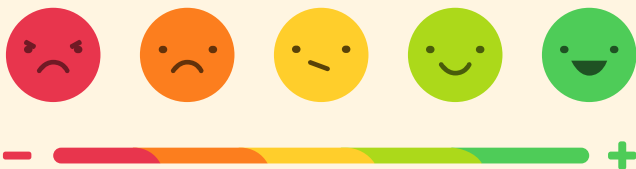
✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

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 :

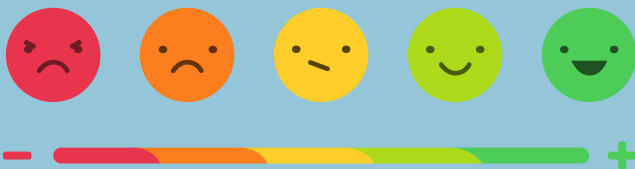
✦ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

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 :

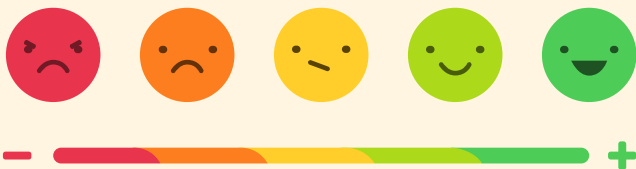
✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

Pour demain, je souhaite :

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

TA JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Jeudi _____



hello
thursday

	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 :

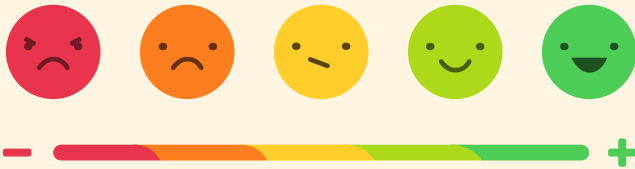
✨ Prends un moment pour noter une chose positive de ta journée.

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 ?

