De l'épuisement à l'épanouissement

5 rituels naturels
pour apaiser votre corps, calmer votre mental et retrouver votre énergie.

De l'épuisement à l'épanouissement

5 rituels naturels pour apaiser votre corps, calmer votre mental et retrouver votre énergie.

Par Elodie | Sophrologue & Conseillère Bien-être doTERRA

Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous courez après le temps. Entre la charge mentale, les journées à mille à l'heure, le travail et la famille, vous avez l'impression de tout porter sur vos épaules... et de finir sur les rotules.

L'épuisement n'est pas une fatalité. Ce n'est pas non plus un manque de volonté de votre part, c'est simplement le signal d'alarme de votre corps qui vous crie de ralentir.

À travers ce guide, j'ai voulu vous offrir un premier espace de respiration. En combinant la puissance de la sophrologie (pour relâcher le corps et apaiser le mental) et la magie de l'aromathérapie doTERRA (pour soutenir vos émotions au naturel), vous tenez entre vos mains des clés simples, rapides et redoutablement efficaces.

Installez-vous confortablement, respirez un grand coup... C’est votre moment. »

Avec toute ma bienveillance,

Elodie



Le réveil en douceur
(Le Souffle & l'Orange Douce)

Objectif : Éviter le stress dès le saut du lit et programmer votre journée sous le signe de l'énergie positive.

La pratique Sophro (1 minute) :

Asseyez-vous au bord du lit ou sur une chaise, les pieds bien ancrés au sol.

Fermez les yeux. Inspirez par le nez en gonflant le ventre, puis soufflez lentement par la bouche en visualisant que vous évacuez la fatigue de la nuit. Répétez 3 fois.





Le booster doTERRA :

Déposez une goutte d'huile essentielle d'Orange Douce (Wild Orange Doterra) dans un verre d'eau tempéré et buvait l'eau.

Pourquoi ?

L'orange douce est connue pour réveiller la joie, stimuler la bonne humeur et chasser la lourdeur matinale.

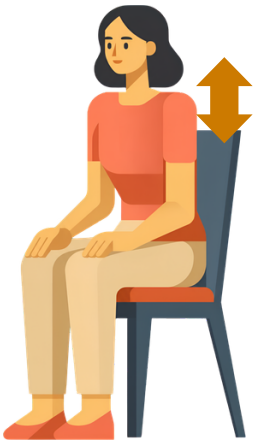
La pause "Anti-Charge Mentale" (Le Reset de midi)

Objectif : Faire retomber la pression au milieu de la journée quand tout s'accélère.

La pratique Sophro (2 minutes) :

Debout ou assise, inspirez en haussant les épaules vers vos oreilles, puis soufflez fortement par la bouche en relâchant d'un coup vos épaules (faites-le 3 fois).

Sentez le poids de vos responsabilités s'alléger instantanément.





Le booster doTERRA :

Appliquez une goutte du mélange Balance (ou le roll-on) sur vos poignets ou l'arrière de la nuque. Respirez l'arôme boisé et apaisant.

Pourquoi ?

Ce mélange ancre instantanément le système nerveux et aide à calmer l'agitation mentale en quelques secondes.

Le sas de décompression du soir (Vers un sommeil réparateur)

Objectif : Couper le pont entre la journée de travail et la nuit pour éviter les insomnies liées aux ruminations.

La pratique Sophro (3 minutes) :

Allongée dans votre lit, paumes de mains tournées vers le ciel.

Portez votre attention sur votre respiration. À chaque expiration, imaginez que votre corps s'enfonce un peu plus dans le matelas et que vos pensées s'envolent comme des nuages.





Le booster doTERRA :

Diffusez quelques gouttes de Serenity (ou ou le stick) dans votre chambre 30 minutes avant de vous coucher, ou déposez-en une goutte sur votre oreiller.

Pourquoi ?

Ses notes florales et douces envoient un message direct à votre cerveau reptilien : « Tu es en sécurité, tu peux lâcher prise et t'endormir paisiblement ».

Et si on allait plus loin ensemble ?

Vous méritez d'être accompagnée sur le long terme.

Besoin d'un accompagnement sur-mesure ?

La sophrologie permet de libérer en profondeur les tensions accumulées. Si vous souhaitez que l'on travaille ensemble pour retrouver un équilibre durable, je vous invite à réserver un appel découverte gratuit de 15 minutes.

https://calendar.app.google/rGeMiQJwJwAiCaaK7

Envie d'intégrer le naturel dans votre quotidien... ou de créer votre propre activité ?

Les huiles essentielles doTERRA ont transformé ma vie, et elles peuvent transformer la vôtre (et celle de vos proches).

Vous souhaitez vous équiper au meilleur prix ? Écrivez-moi pour que je vous guide vers le kit fait pour vous.

Vous cherchez un complément de revenus éthique et inspirant ? Je recrute et forme des femmes motivées pour rejoindre mon équipe bien-être. Parlons-en!

elodied.sophrologue@gmail.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Rappelez-vous : vous ne pouvez pas verser d'une tasse vide. Prenez soin de vous d'abord.

À très vite !