

Au Fil
de Nous

HUMAN DESIGN
SE RECONNECTER
S'HARMONISER
AVANCER ENSEMBLE

Les synergies Essential Aromatics

6 SOUTIENS NATURELS POUR TES ÉMOTIONS

Des émotions
plus douces,
un quotidien
plus aligné.

De petites
huiles pour
de grands
changements !

Ces synergies d'huiles essentielles doTERRA sont des alliées puissantes pour t'accompagner au quotidien. Elles soutiennent ton équilibre émotionnel, t'aident à te recentrer et à retrouver plus de calme, de clarté et de légèreté.

Forgive

LIBÉRER • AVANCER

Aide à relâcher les rancunes, le ressentiment et les blessures du passé. Soutient le pardon, la compassion et la légèreté émotionnelle.

Énergies soutenues

- ♥ Pardon
- ♥ Acceptation
- ♥ Libération émotionnelle
- ♥ Paix intérieure

Conseils d'utilisation

- 🕒 Applique sur le cœur, les poignets ou derrière la nuque.
- 🌬 Respire profondément.
- 🔄 Utilise lorsque tu traverses une émotion difficile liée au passé.

Peace

CALMER • APAISER

Favorise un sentiment de calme, de sérénité et de sécurité. Aide à apaiser le stress, l'agitation mentale et les émotions débordantes.

Énergies soutenues

- ♥ Calme intérieur
- ♥ Sérénité
- ♥ Sensation de sécurité
- ♥ Retour au moment présent

Conseils d'utilisation

- 🕒 Applique sur les poignets, la nuque ou la plante des pieds.
- 🌬 Respire profondément.
- 🔄 Utilise avant un moment de stress, pour favoriser le sommeil ou simplement pour te recentrer.

Console

RÉCONFORTER • SOUTENIR

Apporte du réconfort en période de tristesse, de chagrin ou de perte. Aide à traverser les moments difficiles avec plus de douceur et de soutien émotionnel.

Énergies soutenues

- ♥ Réconfort
- ♥ Soutien émotionnel
- ♥ Douceur
- ♥ Espoir et résilience

Conseils d'utilisation

- 🕒 Applique sur le cœur, les poignets ou respire directement au flacon.
- 🌬 Utilise dans les moments de tristesse ou lorsque tu as besoin de te sentir soutenue.
- 🔄 Peut aussi être appliquée sur un mouchoir à inhaler.

Cheer

ILLUMINER • RETROUVER LA JOIE

Soutient une humeur positive, aide à voir le bon côté des choses et à retrouver la joie au quotidien. Idéale lorsque tu te sens morose ou que tu manques d'élan.

Énergies soutenues

- ♥ Joie
- ♥ Optimisme
- ♥ Légèreté
- ♥ Bonne humeur

Conseils d'utilisation

- 🕒 Applique sur les poignets, la nuque ou derrière les oreilles.
- 🌬 Respire profondément.
- 🔄 Utilise le matin, en cas de coup de mou ou pour cultiver une énergie positive.

Passion

STIMULER • S'ALIGNER

Réveille la motivation, la créativité et l'enthousiasme. Aide à passer à l'action, à suivre ce qui te fait vibrer et à retrouver ton élan de vie.

Énergies soutenues

- ♥ Motivation
- ♥ Créativité
- ♥ Élan
- ♥ Confiance en soi

Conseils d'utilisation

- 🕒 Applique sur les poignets, le plexus solaire ou derrière la nuque.
- 🌬 Respire profondément.
- 🔄 Utilise lorsque tu as besoin d'un coup de boost, d'inspiration ou d'un nouvel élan.

Motivate

AVANCER • SE DÉPASSER

Donne de l'élan, du courage et de la détermination. Aide à sortir de la procrastination, à rester concentrée et à atteindre ses objectifs avec confiance.

Énergies soutenues

- ♥ Détermination
- ♥ Confiance
- ♥ Persévérance
- ♥ Passage à l'action

Conseils d'utilisation

- 🕒 Applique sur les poignets, le plexus solaire ou respire directement au flacon.
- 🌬 Utilise avant une tâche importante, un projet ou lorsque tu as besoin de te motiver.
- 🔄 Idéale pour les périodes de transition ou de nouveaux départs.

Petits conseils généraux

- ♥ Utilise ces synergies en conscience et selon tes besoins.
- ♥ Applique-les sur une peau saine (poignets, nuque, plexus, plante des pieds...).
- ♥ Respire profondément pour en ressentir pleinement les bienfaits.
- ♥ Elles peuvent aussi être utilisées en diffusion ou sur un mouchoir.
- ♥ Chaque émotion a sa place : ces synergies t'accompagnent avec douceur.

Prendre soin
de tes émotions,
c'est aussi prendre soin
de ta vie.

AU FIL DE NOUS

À retenir

- ✓ Pour un usage externe uniquement.
- ✓ Évite le contact avec les yeux et les muqueuses.
- ✓ Convient aux adultes et adolescents.
- ✓ Demande conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement médical.
- ✓ Ces synergies sont des compléments naturels et ne remplacent pas un avis médical.