



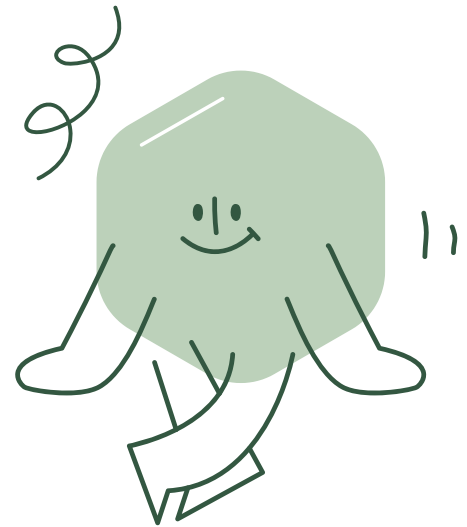
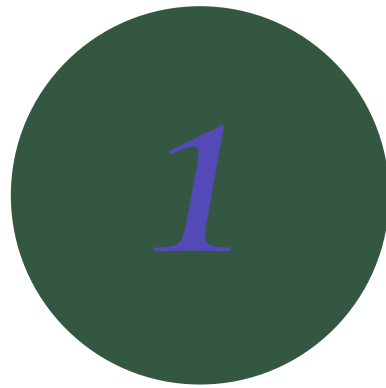
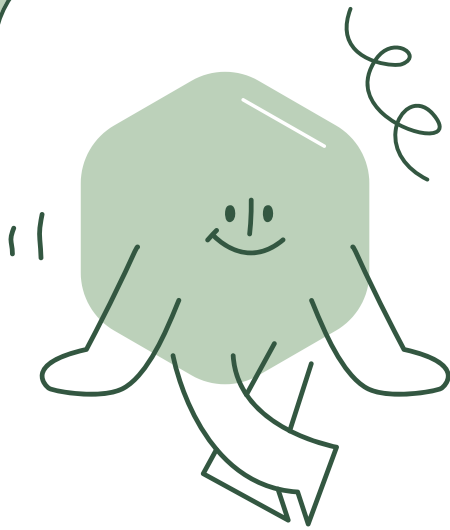
6

Conseils

RELAX

*pour
Renforcer ta Résilience*

laeticoaching.com



Respiration consciente

Prends quelques minutes chaque jour pour pratiquer la respiration abdominale avec l'Huile essentielle d'Orange douce

Inspire profondément en gonflant ton ventre, puis expire lentement. Cet exercice calme le mental, réduit le stress et améliore ta capacité à faire face aux défis avec sérénité.



Énergie



Apaisement



Ancrage dans le présent

*Lorsque tu ressens du stress ou de l'anxiété,
focalise-toi sur tes sensations.*

*Pose aussi une goutte de la Synergie
Sérénity sur tes poignets*

*Le contact de tes pieds au sol, la température
de l'air sur ta peau. Ces exercices d'ancrage
t'aident à te reconnecter à l'instant présent et
à retrouver une sensation de sécurité.*



Stabilité



Clarté



Visualisation positive

*Ferme les yeux et imagine-toi surmontant
une difficulté avec succès.*

Inspire la Menthe Poivrée au flacon.

*Visualise et ressens émotionnellement chaque
détail : ton ressenti, ton expression,
l'environnement autour de toi. Les Huiles
essentielles utilisent la puissance de
l'olfaction pour renforcer ta confiance*



Confiance



Motivation



Relâchement des tensions

*Ferme les yeux et
prends la synergie **BALANCE**.
Inspire au flacon plusieurs fois*

*Visualise chaque partie de ton corps se
détendre petit à petit, comme si un épais
brouillard noir glissait sur ton corps de haut
en bas. Visualise le qui s'enfonce dans la
Terre et quitter chaque endroit de ton corps
trop tendu.*



Détente



Légèreté



Auto-affirmation

Répète des affirmations positives avec l'Encens pour les ancrer au quotidien (une goutte dans ta main, puis frotte tes deux mains l'une contre l'autre et respire.

"Je suis capable", "Je fais de mon mieux", "J'ai les ressources en moi pour avancer". Ces phrases agissent comme des mantras qui renforcent ton état d'esprit



Force



Positivité



Écoute de tes émotions

*Accorde-toi des moments de silence
pour observer et accueillir tes émotions
sans jugement.*

*Les huiles essentielles t'apprennent à ne pas
les refouler, mais à les comprendre et à les
transformer en ressources positives pour
avancer avec plus de sérénité.*

*Le Kit Aromatic est là pour ça
On en parle ensemble si tu le souhaites*



Équilibre



Acceptation

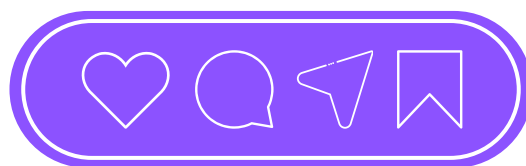
laeticoaching.com



Abonne-toi
pour plus de ...

Conseils

Aime, Partage, Commente



laeticoaching.com