

Protocole 21 Jours

Ce programme propose une montée en puissance émotionnelle en partant du nettoyage et de l'apaisement vers la joie et l'épanouissement. Il est enrichi par les guidances de Céline pour amplifier l'impact des huiles sur les émotions, et l'expertise en aromathérapie de Fanny.

Conseils pratiques quant à l'application:

- Une huile par jour du lundi au vendredi
- Deux huiles le samedi
- Une huile intuitive le dimanche

Utilisation et rituels selon nos conseils pour ancrer l'intention du jour et pendant les exercices :

- **Inhalation directe** 👉 : mettre 1 goutte pure dans la paume de vos mains, frottez et respirez profondément plusieurs fois ou inhaler directement au flacon.
- **Application sur la peau** 👐 : Appliquer 1 goutte pure sur le plexus, la nuque ou les poignets selon le besoin.
- **Diffusion** 🕯️ : Diffuser entre 30MIN et 2H dans la pièce pour créer une atmosphère émotionnellement adaptée à votre besoin du moment.
- **Rituel introspectif** : Méditation, écriture, mouvement ou respiration associée à l'huile du jour, mantra et fréquences sonores.



Semaine 1 : Libération des blocages émotionnels et apaisement

Intention : Accueillir et libérer les émotions bloquées

- **Jour 1 (Lundi) – Forgive** (*L'huile du pardon et du lâcher-prise*)

Permet de se libérer des rancœurs, du ressentiment et de la culpabilité. Elle invite à tourner la page et à alléger le cœur.

- **Jour 2 (Mardi) – Peace** (*L'huile de la sérénité et du calme intérieur*)

Apaise les tensions, calme le mental et favorise un sentiment de sécurité intérieure.

- **Jour 3 (Mercredi) – Console** (*L'huile du réconfort et du soutien émotionnel*)

Aide à traverser les moments de tristesse, les deuils et les peines du cœur en apportant une sensation de douceur et de réconfort.

- **Jour 4 (Jeudi) – Cheer** (*L'huile de la joie et de l'optimisme*)

Favorise un état d'esprit positif, stimule la bonne humeur et aide à retrouver de l'enthousiasme dans le quotidien.



Semaine 1 suite

- **Jour 5 (Vendredi) – Forgive** (*L'huile de la libération émotionnelle*)

Invite à se détacher des blessures passées et à cultiver plus de compassion envers soi-même et les autres.

- **Jour 6 (Samedi) – Peace & Console** (*Apaisement profond et guérison émotionnelle*)

La combinaison de ces deux huiles permet à la fois d'apaiser les tensions et de nourrir un sentiment de sécurité émotionnelle, aidant ainsi à une guérison intérieure profonde.

- **Jour 7 (Dimanche) – Travail intuitif**

Choisir une huile à l'intuition et l'explorer librement.

→ **Utilisation des huiles et rituels hebdomadaires :**

Olfaction, application cutanée, méditation, écriture, mantra, fréquences sonores, respiration, ancrage, visualisation.



Semaine 2 : Réveil de la motivation et de la joie

Intention : Retrouver l'élan, la motivation et la confiance

- **Jour 8 (Lundi) – Motivate** (*L'huile de la motivation et de la persévérance*)

Redonne confiance, booste l'énergie et favorise un passage à l'action fluide et aligné.

- **Jour 9 (Mardi) – Cheer** (*L'huile de l'enthousiasme et de l'éveil du cœur*)

Ramène de la légèreté, aide à lâcher le mental et favorise un état d'esprit positif et dynamique.

- **Jour 10 (Mercredi) – Passion** (*L'huile de l'inspiration et du feu intérieur*)

Encourage l'expression de soi, la créativité et la connexion à ses désirs profonds.

- **Jour 11 (Jeudi) – Peace** (*L'huile de l'équilibre émotionnel et de l'ancrage*)

Aide à calmer les fluctuations émotionnelles et à trouver un état de sérénité durable.

Semaine 2 : suite

- **Jour 12 (Vendredi) – Motivate** (*L'huile du courage et de la détermination*)

Apporte l'élan nécessaire pour surmonter les doutes et aller de l'avant avec force et confiance.

- **Jour 13 (Samedi) – Console & Cheer** (*Réconfort et lumière*)

Console permet d'accueillir les émotions en douceur, tandis que **Cheer** insuffle une énergie joyeuse et vivante pour sortir des états de mélancolie.

- **Jour 14 (Dimanche) – Travail intuitif**

Choisir une huile à l'intuition et l'explorer librement.

→ **Utilisation des huiles et rituels hebdomadaires :**

Olfaction, application cutanée, méditation, écriture, mantra, fréquences sonores, respiration...



Semaine 3 : Rayonnement et intégration

Intention : S'ancrer dans sa puissance et son authenticité

- **Jour 15 (Lundi) – Passion** (*L'huile de l'expression et de l'audace*)

Encourage à oser être pleinement soi, sans crainte du regard des autres, et à exprimer son potentiel avec intensité.

- **Jour 16 (Mardi) – Peace** (*L'huile de l'alignement et de la clarté intérieure*)

Favorise un esprit clair, un ancrage solide et une stabilité émotionnelle.

- **Jour 17 (Mercredi) – Forgive** (*L'huile de la transformation et de la libération*)

Invite à tourner définitivement la page et à voir les expériences passées comme des opportunités d'évolution.

- **Jour 18 (Jeudi) – Cheer** (*L'huile du rayonnement et du partage*)

Aide à exprimer pleinement sa lumière et à propager des vibrations positives autour de soi.



Semaine 3 suite

- **Jour 19 (Vendredi) – Console** (*L'huile du soutien et de la bienveillance envers soi-même*)

Permet d'accueillir avec amour et compassion les parts de soi qui ont encore besoin de douceur et de soin.

- **Jour 20 (Samedi) – Motivate & Passion** (*Élan créatif et affirmation de soi*)

Motivate apporte la force et la détermination pour se lancer, tandis que **Passion** nourrit l'inspiration et l'enthousiasme pour incarner pleinement son chemin de vie.

- **Jour 21 (Dimanche) – Travail intuitif**

Choisir une huile à l'intuition et l'explorer librement.

→ **Utilisation des huiles et rituels hebdomadaires :**

Olfaction, application cutanée, méditation, écriture, mantra, fréquences sonores, respiration...