

HUILES ESSENTIELLES

Le Petit Guide

Aromabienêtre



**L'Aromathérapie
Au service du Bien-être**

Retrouver l'harmonie intérieure
Exprimez vos ressources
Vivre en équilibre

Sommaire

Avant-propos

Fondement et principe

Aromabienêtre

Les 12 synergies

L'intelligence vive du corps

Une méthode simple

Comment bien choisir sa synergie ?

Aller plus loin

Avant-propos

Si vous ouvrez ce petit guide, c'est que vous êtes en train de pénétrer l'univers étonnant des huiles essentielles. La Création met à notre service le règne végétal avec toutes leurs vertus bienfaisantes. Vous allez découvrir votre capacité à retrouver la stabilité intérieure par le calme et la tranquillité d'esprit.

Découvrez en quoi AROMABIENETRE peut être un soutien à vivre autrement. Voici quelques exemples de vie courante : Lorsque nous sommes découragés, plus encore, tourmentés par les problèmes ou les incompréhensions de la vie mais aussi sans pouvoir voir les choses différemment. Ce petit guide n'a pas d'autre but que de proposer sous forme aussi pratique que possible les éléments de bases qui faciliteront votre démarche personnelle de bien-être. Aromabienetre favorise le retour à soi pour vous permettre de contacter vos ressources et vos capacités. Développer la force intérieure pour faire face à l'existence. Laissez-vous aller à vivre votre vie avec douceur, réconfort et dans la joie d'être soi.

AROMABIENÊTRE

La nature offre des éléments merveilleux à notre bien-être. Elle met à notre disposition tout ce dont nous avons besoin pour guérir physiquement, moralement et spirituellement.

Plusieurs méthodes d'applications peuvent être utilisées pour un large éventail de bien-être psychologique. Aromabienêtre induit des effets encourageants et/ou stimulants ; tandis que d'autres sont plus apaisants réconfortant et allègent les pensées et les sentiments devenus trop lourds.

Ce simple système agit en profondeur dans la globalité de l'être humain.

Il favorise agréablement l'aide nécessaire pour soutenir un travail personnel tel que :

- Rétablir la confiance en soi,
- Réconforter un cœur blessé,
- Calmer une dispersion mentale,
- Lâcher prise à des idées,
- Stimuler ☺ une attitude courageuse et déterminée pour mener à bien un projet personnel,
- Amener sa personnalité vers un changement.

FONDEMENT & PRINCIPE

Situé au carrefour des thérapies **psycho énergétique**, du **développement personnel** et des techniques **d'éveil de la conscience**. Le principe est de favoriser le relâchement des tensions musculaires et psychiques pour atteindre un état de détente profonde procurant le calme intérieur nécessaire à l'accomplissement de soi.

Nous connaissons pour la plupart les odeurs et les applications thérapeutiques et classiques des huiles essentielles couramment commercialisées. Simple et efficace, Aromabienêtre conjugue le principe actif de plusieurs huiles essentielles qui forment entre elles une composante synergétique. Leurs propriétés et leurs effluves résultent de leurs composantes aromatiques et biochimiques. Le caractère propre et subtil de chacune d'entre elles crée l'alchimie essentielle au plus grand bienfait de l'homme. Le vivant rencontre le vivant, par conséquent, toute dissonance énergétique du corps est libérée.

L'idée de départ est que nous possédons tous en nous les ressources nécessaires pour faire face aux

situations de la vie, lorsque nous transmutons nos états d'être. Par ce changement, une énergie nouvelle et puissante favorise les échanges subtils de tout l'organisme. Cette approche énergétique est le résultat de plusieurs années de travail, d'observations et de recherches pratiques nécessaires à leur conception. Le but est de vous présenter une méthode originale où le plaisir olfactif et l'offrande thérapeutique s'unissent pour apporter une aide précieuse à votre santé sur tous les plans.



Dilution synergétique AROMABIENETRE
composition de plusieurs huiles
essentielles sur une base d'huile
végétale.

La création originale se réalise en
trois temps :

- Le choix spécifique des
huiles essentielles.
- La structure énergétique pour
laquelle la synergie est
destinée.
- La préparation alchimique.

Ces préparations sont ensuite mises à
maturité pour que s'établisse
subtilement la voie thérapeutique.

Huiles essentielles
Les 12 synergies

1 - Bijou d'harmonie - Retour à l'équilibre

HE Lavande-Petit grain Bigarade-Nard

Un bijou pour retrouver l'équilibre intérieur, l'apaisement et le calme. Favorise le lâcher-prise et la réflexion.

2 - Éveil nouveau - Retour à la confiance

HE Laurier noble-Cèdre Atlas-Coriandre

Pour ceux dont la confiance et le courage font défaut. Cette synergie stimule, vitalise et renforce l'énergie psychique.

3 - Vent de liberté - Retour au calme

HE Myrrhe-Lavande-Sapin de Baumier

Pour ceux empreints à la peur et à l'insécurité. Pour retrouver le calme, la force et le courage d'avancer. Purifiant de l'âme et de l'esprit.

4 - Beauté divine - Retour à la joie

HE Acore-Angélique-Jasmin

Pour ceux en prise aux conflits familiaux ou conjugaux. Pour le conflit envers soi-même. Aide à la dissolution des tensions intérieures.

5 - Étoile de Bethléem - Retour à la paix intérieure.

HE Pruche-Myrte rouge-Encens Oliban
Synergie du pardon à soi et du pardon aux autres. Purification, rédemption. Aide à la méditation.

6 - Eau vive - Retour à la sérénité mentale.

HE Galbanum -Vétiver-Sapin de baumier
Pour ceux dont le mental est agité par le doute, l'incertitude et la confusion. Favorise la vision claire et discernée.

7 - Bouton rose - Retour à l'action.

HE Géranium-Listée citronnée-Cannelle
Pour ceux empreint au découragement à la résignation, la perte de sens. Réconforte et encourage. Pour prendre sa vie en main.

8 - Pétale de lumière - Retour à soi

HE Estragon-Orange-Ylang Ylang
Pour ceux dont leur estime est basse et/ou qui entretiennent la culpabilité, la dépréciation et l'autocritique. Retrouver sa juste place au sein du monde.

9 - Victoire - Retour à l'individualité

HE Pruche-Cyprès-Patchouli

Pour ceux dont l'attachement aux personnes et aux choses empêche leur liberté d'esprit et d'action. Dissout les liens énergétiques.

10 - Conscience pure - Retour à l'humilité

HE Camomille-Mandarine-Encens Oliban

Pour ceux dont l'ego est fort présent et résistant, pour excès de contrôle. Favorise l'abnégation de soi et le service aux autres.

11 - La lampe au pied - Retour à sa voie

HE Vétiver-Patchouli-Lavande fine

Pour ceux qui se sont perdus en faisant fausse route et qui cherchent leur chemin. Facilite le recentrage et l'ancrage. La voie s'éclaire.

12 - Pas à Pas - Retour à la concentration

HE Camomille-Coriandre-Gingembre

Pour ceux qui se dispersent et ont du mal à se mettre au travail. Vivent dans un monde de rêves. Pour rester ferme et persévérant, se mettre au travail en restant concentrer.

Petite confiance

Ce système est destiné à ceux désirant investir du temps et de l'énergie dans l'utilisation de la magie de l'âme, tout en s'accordant aux forces de Vie. C'est alors qu'ils pourront concrétiser des résultats extraordinaires dans leurs activités.

Le monde des odeurs a toujours exercé sur moi une attraction très forte de bien-être. J'ai pratiqué l'aromathérapie d'abord par passion puis dans ma profession. Le plaisir olfactif s'associant à mon monde intérieur éveille en moi des sensations heureuses et bienfaisantes tant sur mon émotionnel que sur mon esprit.

Pourquoi est-ce que je vous partage ceci ? Parce que quand il s'agit de votre succès comme celui de votre réalisation rien n'est plus important que n'importe quel « *mode d'emploi* ».

Mon souhait le plus sincère est de vous offrir toute l'authenticité et la recherche du fruit de mes expériences que je vous les livre sans artifice, comme si vous les aviez vous-même reçus.

L'intelligence vive du corps

Tout malaise physique, mal-être, confusion d'ordre psychique est le résultat de conditions intérieures pour nous rappeler à l'ordre. OUI, À L'ORDRE ! Ne pas entendre le message équivaldrait à ignorer son âme et amènerait plus de souffrance encore.

Ce rappel à l'ordre est certes parfois difficile à comprendre parce que l'ego, la personnalité est souvent le plus grand frein à l'entendement de la voie juste. Le bon chemin est toujours montré si tant soit peu nous restons attentifs à nos états d'être et à notre intuition. L'occasion nous est offerte ici de rétablir notre stabilité émotionnelle et mentale pour retrouver l'harmonie intérieure dont nous avons besoin et sans laquelle il ne peut y avoir de paix. Notre corps est intelligent mais nous devons toujours l'aider pour qu'il puisse fonctionner correctement. Il sait capter les déséquilibres de l'âme mais il sait aussi parfois les ignorer. Ce qui peut expliquer qu'un malaise puisse s'installer insidieusement jusqu'à provoquer une crise profonde. C'est pourquoi, il est important de rester à l'écoute de nos mal-être ; afin d'apporter à notre corps toute l'attention dont il a besoin.

Conseils d'utilisations :

Chacune des synergies choisies au préalable est à utiliser de façon régulière et ajouter à une fonction précise de travail sur soi.

Également cette large gamme peut être précieuse dans l'accompagnement et l'écoute thérapeutique, les professionnels du bien-être et de la relation d'aide pourront ajouter Aromabienêtre comme un outil complémentaire à leur pratique et le conseiller à leurs patients.

Le choix de certaines synergies dont l'odeur est agréable peut révéler soit :

- Une volonté de guérir en profondeur tout en se faisant du bien.
- Une recherche d'évolution constructive.
- Une recherche de bien-être et d'épanouissement.

L'utilisation uniquement externe des synergies s'applique sur les zones réflexes et locales en terminant par l'enveloppement de l'aura que la science commence à mettre en évidence.

En olfaction

Appliquez aux creux des mains et presser légèrement l'une sur l'autre en effectuant une légère rotation pendant quelques secondes. Ensuite respirer la synergie en amenant vos mains à la hauteur du visage en associant une lente respiration et en effectuant un mouvement circulaire avec vos bras devant vous.

En onction

Sur le plexus solaire, à l'intérieur des mains, sous la plante des pieds ou en onction sur les centres énergétiques choisis (*plexus solaire, bas du dos, plexus derrière la nuque*).

En soin énergétique

Onction et application du bout des doigts et/ou en mouvement de massage circulaire sur des régions spécifiques du corps.

Les phrases positives

Pour augmenter les bienfaits des synergies aromabienêtre vous pouvez utiliser des phrases positives que l'on nomme « *affirmation* ». Elles sont d'une grande aide dans la voie de guérison. Il s'agit de répéter attentivement l'idée d'une phrase avec une conviction profonde qui viendra favoriser une

action intérieure dynamique. Cette action remet en mouvement l'énergie vitale qui viendra soutenir un nouveau programme aux cellules.

En vaporette

Il s'agit de placer huile choisie sur trois doigts et faire de légère friction avec les doigts tout en vaporisant autour de l'aura. Finir par l'enveloppement de la tête avec les mains.

Pour un résultat sérieux et durable, nous vous conseillons de choisir les synergies **Aromabienêtre** par action recherchée. Utilisez-la sur une durée régulière de trois à quatre semaines en n'oubliant pas de joindre l'intention à la sensation.

COMMENT BIEN CHOISIR SA SYNERGIE AROMABIENÈTRE ?

Un moment d'introspection

Choisissez une synergie qui vous semble adaptée à la problématique décelée. Ensuite déposez la synergie sur vos mains et commencez l'olfaction* par mouvement des bras de façon circulaire en descendant vos bras et en les remontants doucement tout en vous imprégnant de leurs effluves aromatiques.

Pour définir les synergies **Aromabienêtre** les mieux adaptées à votre personnalité. Il vous faudra définir vos faiblesses et vos traits de caractère fondamentaux. Par une pratique régulière, vous assurez votre présence pour qu'en conscience vous saisissiez subtilement les changements qui seront à effectuer. Vous pourrez alors décider de suivre ou de rester conscient du développement personnel qu'il vous faudra poursuivre dans votre équilibre.

**Voir page 16*

Quelle synergie utiliser en fonction du moment ?

Si je suis préoccupé par l'angoisse ou la crainte face à une situation ou une personne et que j'ai besoin de retrouver du courage et de la force ; j'utiliserai « **Vent de liberté** ».

Si mon souhait est de retrouver l'alignement avec mon âme pour trouver l'inspiration et développer mon intuition ; j'utiliserai « **Étoile de Bethléem** ».

Si je fais face à une période de doute ou de flou artistique et que je n'arrive pas à prendre de décision ; j'utiliserai « **Eau vive** ».

Si j'ai tendance à me juger ou à me déprécier parce que l'estime de moi-même me fait défaut. Dès lors, j'apprends à m'aimer et à m'accepter telle que je suis ; j'utiliserai « **Pétale de lumière** ».

Si j'ai du mal à faire face au deuil d'une situation, d'une personne ou d'un amour. J'accueille maintenant le fait que la vie me propulse dans une nouvelle voie. J'utiliserai ; « **Victoire** ».

Il est possible d'utiliser AROMABIENETRE pour tous les états intérieurs ou vous n'êtes pas en paix. Ce système simple ne se présente pas comme moyen de guérison mais comme une aide précieuse et efficace au mieux-être. Tout être humain a besoin de retrouver l'harmonie intérieure pour être lui. Cette approche peut être d'une grande utilité lorsque nous sommes accablés par le stress ou la course-poursuite d'une vie perdue de sens.

Quand utiliser AROMABIENETRE ?

- Dans le cadre d'un travail d'évolution personnel.
- Chaque fois que vous traversez une situation délicate.
- Après un moment difficile, stressant et émotionnellement perturbateur.
- Si vous êtes praticien, dans le cadre de vos consultations pour stimuler les ressources de votre patient.
- Avant toute séance de relaxation, méditation ou pour stimuler votre créativité.

ALLER PLUS LOIN
FORMATION AROMABIENÈTRE
MÉTHODE ET APPLICATION

La formation sur trois journées contient les éléments nécessaires pour connaître les huiles essentielles et les synergies adaptées à l'équilibre intérieur et à l'éveil du potentiel personnel. Par ailleurs, il s'agira de comprendre la structure physique et énergétique d'une personnalité dans ses différents aspects (*corps, âme, esprit*). Cette science propose une aide complémentaire à un soutien thérapeutique ou psychologique naturel, efficace et facile à utiliser.

Vous aimeriez vous former à la méthode AROMABIENETRE, contactez-nous !

<http://veronique-sorrentino.fr/aromabienetre/>