

Concentration & motivation avec les huiles essentielles

Bienvenue dans ce petit guide pour t'aider à être concentrée et à rester motivée avec les huiles essentielles ! Je sais que tu fais déjà de grandes choses et suis honorée que tu aies cet ebook "entre les mains" pour aller encore plus loin.

Les huiles essentielles t'aideront à activer ton pouvoir créateur et à maintenir tes efforts et ta détermination à atteindre tes objectifs dans la durée.

Bonne lecture !

Camille



CHAPITRE 1: AUGMENTER SA CONCENTRATION GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

La capacité à se sentir concentré et motivé est essentielle pour réussir, quel que soit le type de tâche que vous espérez accomplir. Que vous soyez un élève de troisième année essayant de terminer un problème de maths, un chef d'entreprise qui essaie d'équilibrer ses comptes, un artiste qui crée une nouvelle pièce ou un parent occupé pour compléter une longue liste de choses à faire, vous devrez trouver suffisamment de **concentration, d'inspiration et l'enthousiasme** pour faire le travail. Il n'est pas surprenant que notre humeur et nos émotions soient des facteurs majeurs lorsqu'il s'agit de se sentir concentré et motivé.

Quand elle sont positives, les émotions peuvent nous aider à être plus concentrés, motivées ou engagées dans une tâche alors que les émotions négatives nous laissent découragés, désintéressés ou confus, ce qui limite notre capacité d'action.

Or, les huiles essentielles, grâce aux molécules chimiques qu'elles contiennent, influent sur nos émotions et peuvent nous aider à aller de l'avant.

Voyons comment !



COMMENT LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES STIMULER LA CONCENTRATION ?

Nous vivons dans un monde de distractions constantes, mais la capacité à se concentrer est nécessaire pour quiconque souhaite atteindre ses objectifs avec succès.

Lorsque nous manquons de concentration, notre qualité de vie en souffre. Non seulement il est difficile de gérer son temps, mais une incapacité à se concentrer peut être une source de stress lorsqu'elle se traduit par une diminution des performances professionnelles, une incapacité à des tâches importantes, ou un sentiment général de confusion ou de sous-performance.

Les composants chimiques que l'on trouve dans les huiles essentielles peuvent être utiles pour encourager certaines réponses émotionnelles. Or, la concentration a beaucoup à voir avec notre état émotionnel et peuvent être influencées par notre humeur, les huiles essentielles peuvent nous offrir moyen naturel de promouvoir la concentration. En plus de fournir une solution naturelle pour créer un environnement propice à la concentration, les huiles essentielles sont également extrêmement puissantes, une goutte suffit pour être efficace.

Monoterpènes	Tonifiant, apaisant
Sesquiterpènes	Relaxant, enracinant
Cétones	Énergisant, stimulant
Limonene & Beta-Pinene	Stimulant
Phénols	Réchauffant



MES PETITES SYNERGIES & ASTUCES POUR ÊTRE CONCENTRÉE !

On commence par diffuser!
Cela va créer une ambiance propice à la concentration et vous soutenir dans le processus de création. Je te présente ici quelques synergies que j'aime bien utiliser. Ensuite, tu peux choisir parmi ces huiles essentielles celles dont l'odeur te parle particulièrement et en appliquer une goutte sur tes poignets ou l'inhaler directement depuis le flacon durant la journée.

Basil



Lavender



Peppermint



dōTERRA Balance®



Coriander



Lavender



Bergamot



Lemon



Spearmint



Peppermint



Basil



CHAPITRE 2: ÊTRE AU TOP DE SA MOTIVATION GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

Tout comme la capacité (ou l'incapacité) à se concentrer peut avoir un impact majeur sur notre vie quotidienne, la capacité à trouver la motivation de faire ce qui nous anime profondément. Cela peut influencer notre succès et notre qualité de vie. La motivation peut être décrite comme le raisonnement qui sous-tend nos actions, et ce raisonnement peut généralement être classé dans l'un des deux types de motivation:

MOTIVATION INTRINSÈQUE: la motivation à faire quelque chose en raison de facteurs internes, comme le plaisir ou les récompenses internes

MOTIVATION EXTRINSÈQUE: la motivation à faire quelque chose en raison de facteurs externes, comme les récompenses, les punitions, l'argent ou la peur.



COMMENT LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES M'AIDER À RESTER MOTIVÉE ?

Si nous sommes confrontés à une tâche que nous avons du mal à démarrer ou à terminer, comment les huiles essentielles peuvent-elles aider ? Tout comme la manière dont les huiles essentielles aux propriétés chimiques calmantes et stimulantes peuvent être utilisées pour créer un environnement propice à la concentration, il existe de nombreuses huiles essentielles aux propriétés tonifiantes, énergisantes et revigorantes qui aident à promouvoir un environnement motivant.

Lorsque vous pouvez créer un environnement qui invite à la motivation, l'enthousiasme, ou l'énergie, il est plus facile de faire avancer les choses. L'utilisation des huiles essentielles pour promouvoir une atmosphère stimulante et énergisante peut contribuer à engendrer des sentiments de confiance et d'inspiration pour les moments où vous devez accomplir une tâche importante.

Laisse-toi donc porter par tes projets et laisse les huiles devenir tes meilleures amies sur le chemin!

Alcools, cétones	Énergisant
Limonene & Beta-Pinene	Réconfortant
Aldéhydes, phénols	Restaurant



MES PETITES SYNERGIES & ASTUCES POUR RESTER MOTIVÉE !

On commence par diffuser!
Cela va créer une ambiance propice à la motivation et la pugnacité. Je ne le répéterai jamais assez, l'odorat est notre sens le plus puissant donc la pièce dans laquelle vous êtes va vous aider sans que vous n'ayiez rien à faire grâce aux huiles diffusées dans l'air!

Je te présente ici quelques synergies que j'aime bien utiliser. Ensuite, même principe: tu peux choisir parmi ces huiles essentielles celles dont l'odeur te parle particulièrement et en appliquer une goutte sur tes poignets ou l'inhaler directement depuis le flacon durant la journée.

Black Pepper



Frankincense



Bergamot



Douglas Fir



Elevation



Lime



dōTERRA Motivate®



Grapefruit



Lime



Douglas Fir



dōTERRA Cheer®



Citrus Bliss



CHAPITRE 3: MES PETITES ASTUCES EN PLUS !

Pense au yoga avec les postures d'équilibre qui aident à rester concentrée, commence la journée avec quelques minutes de méditation qui te mettront dans un état de conscience bien plus aiguisé pour tout le reste de la journée.

La lavande, le vétiver, la sauge sclarée ou la synergie Balance® sont des huiles excellentes à inhaler juste avant la méditation ou à diffuser pendant.

Durant la journée, lève-toi, fais quelques étirements, regarde au loin et surtout loin des écrans!

Et pose-toi surtout la question la plus importante de toutes: suis-je en train de mettre mon énergie là où je veux vraiment qu'elle aille ?

La chose que je suis en train de réaliser a-t-elle l'impact que je veux qu'elle ait ?

Si oui, les huiles essentielles vont te soutenir, un grand sens de l'accomplissement sera au rendez-vous et tu vas changer le monde!



PLUTÔT DU MATIN OU DE L'APRÈS-MIDI ?

Si vous avez du mal à démarrer le matin, ou si vous traînez l'après-midi, il peut être difficile de rassembler la motivation nécessaire pour que votre TO DO list soit complétée à la fin de la journée. S'il y a des moments particuliers de la journée où vous avez du mal à rester motivée ou à vous sentir concentrée, essayez d'utiliser des huiles essentielles pour vous donner un coup de pouce supplémentaire.

Et jetez un coup d'oeil à l'horloge ayurvédique qui peut vous permettre de comprendre l'influence des moments de la journée sur vous!

MOTIVATION DU MATIN

- Allumez votre diffuseur d'huiles essentielles le matin (avec des huiles essentielles énergisantes)
- Placez une goutte de menthe poivrée sur votre langue avant de quitter la maison pour vous aider à vous sentir alerte et éveillée (pour l'haleine fraîche, c'est cadeau!)
- Frottez vos tempes avec des huiles essentielles d'agrumes ou de menthe si l'optimisme et la motivation ne sont pas au rendez-vous..

FOCUS DE L'APRÈS-MIDI

- Placez des huiles essentielles revigorantes comme l'orange sauvage dans les paumes, frottez les mains ensemble, et inhalez lentement
- Diffusez des huiles essentielles tonifiantes et énergisantes comme dōTERRA Cheer® ou citron vert pour réveiller vos sens
- Placez une noisette d'huiles stimulantes comme la Bergamote ou la Mandarine sur vos poignets pour transporter l'arôme avec vous.



“La seule limite à notre épanouissement de demain sera nos doutes d’aujourd’hui.”

Laisse-toi porter par la puissance des huiles essentielles,
capte leur essence et avance sur le beau chemin qui
s'ouvre à toi !

