

Vous avez lu le livre “ Respirez-Aimez-Guérissez”?
Alors vous avez besoin de ce guide pour réellement en profiter

A large, hand-drawn style oval frame with a black outline. It features several decorative starburst icons: a large black one at the top right, a medium brown one at the bottom right, and a cluster of three brown ones on the left side.

**Guide pratique pour
mesurer votre
transformation**

Cécile Ellert, Ph.D, CA

Introduction

POURQUOI CE LIVRE ?

Ce livre est dédié à votre transformation. Celle que vous recherchez en changeant de direction pour prendre soin de vous, pour avoir un œil neuf sur qui vous êtes et ce qui vous met sur la voie de la guérison, de l'équilibre et de la longévité.

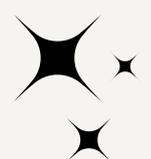
Un autre livre vous donne des outils de transformation, c'est *Respirez-Aimez-Guérissez*. Tout son contenu est axé sur la détoxification de votre vie grâce à l'usage préventif des huiles essentielles que vous aurez identifiées spontanément.

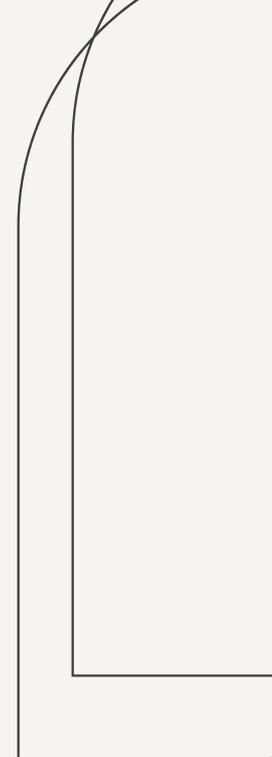
Toute cette approche est très subtile et réclame de la constance, à la fois pour prendre confiance en vous et pour reconnaître vos progrès et résultats. La constance s'installe avec des rituels, de nouvelles habitudes.

Il est très difficile de changer nos habitudes. La meilleure façon de le faire réclame de la visibilité sur nos progrès et nos sensations.

C'est là que ce petit livre entre en jeu : il va être votre fil conducteur vers l'installation de vos nouvelles habitudes, car il va vous permettre de monitorer ce qui se passe en vous pour que vos résultats de transformation vous sautent aux yeux et se matérialisent réellement.

C'est en « voyant » cette transformation apparaitre que vous serez poussée à continuer et à établir de nouvelles habitudes.

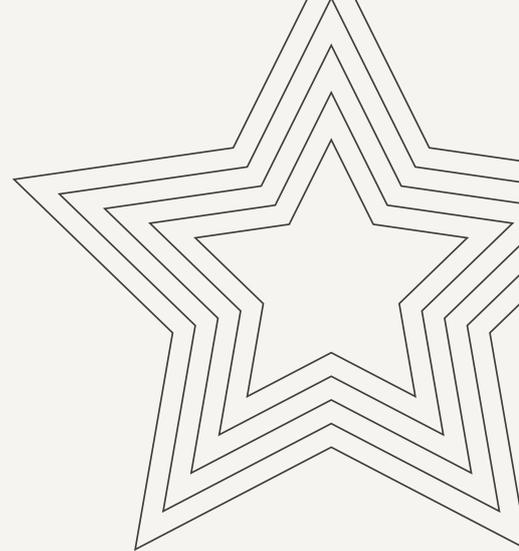




Vos actions préliminaires

Vous allez d'abord faire l'état des lieux de vos symptômes actuels, de l'état de votre stress, de votre niveau de cortisol et de votre niveau de dopamine, inclus votre éventuel niveau de candidose.





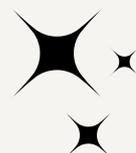
Vos actions quotidiennes

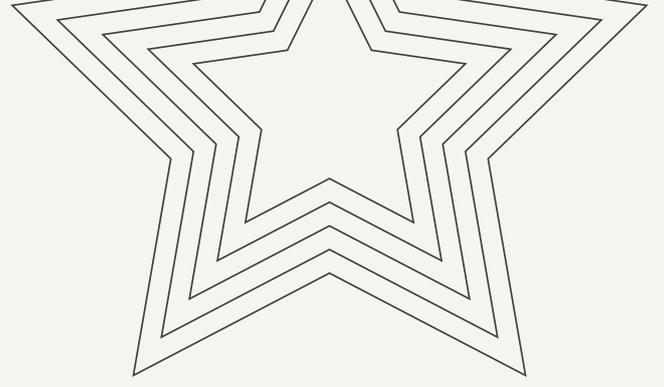
Un barème va vous donner les moyens de mesurer l'étendue de vos symptômes et déséquilibres, tous les jours si vous le voulez, suite à la respiration de votre huile essentielle du jour.

Vous allez donc noter cette huile à chaque tirage et noter vos sensations à la suite de son inhalation.

Je vous conseille aussi de noter la signification de cette huile essentielle et d'en comprendre le tirage.

Vous mesurerez alors votre niveau de cortisol, stress, dopamine, inflammation et candidose (vous pouvez sélectionner vos catégories ou tout mesurer) sur une page qui vous permettra d'en voir la progression, de 0 à 5, ou de 5 à 10.

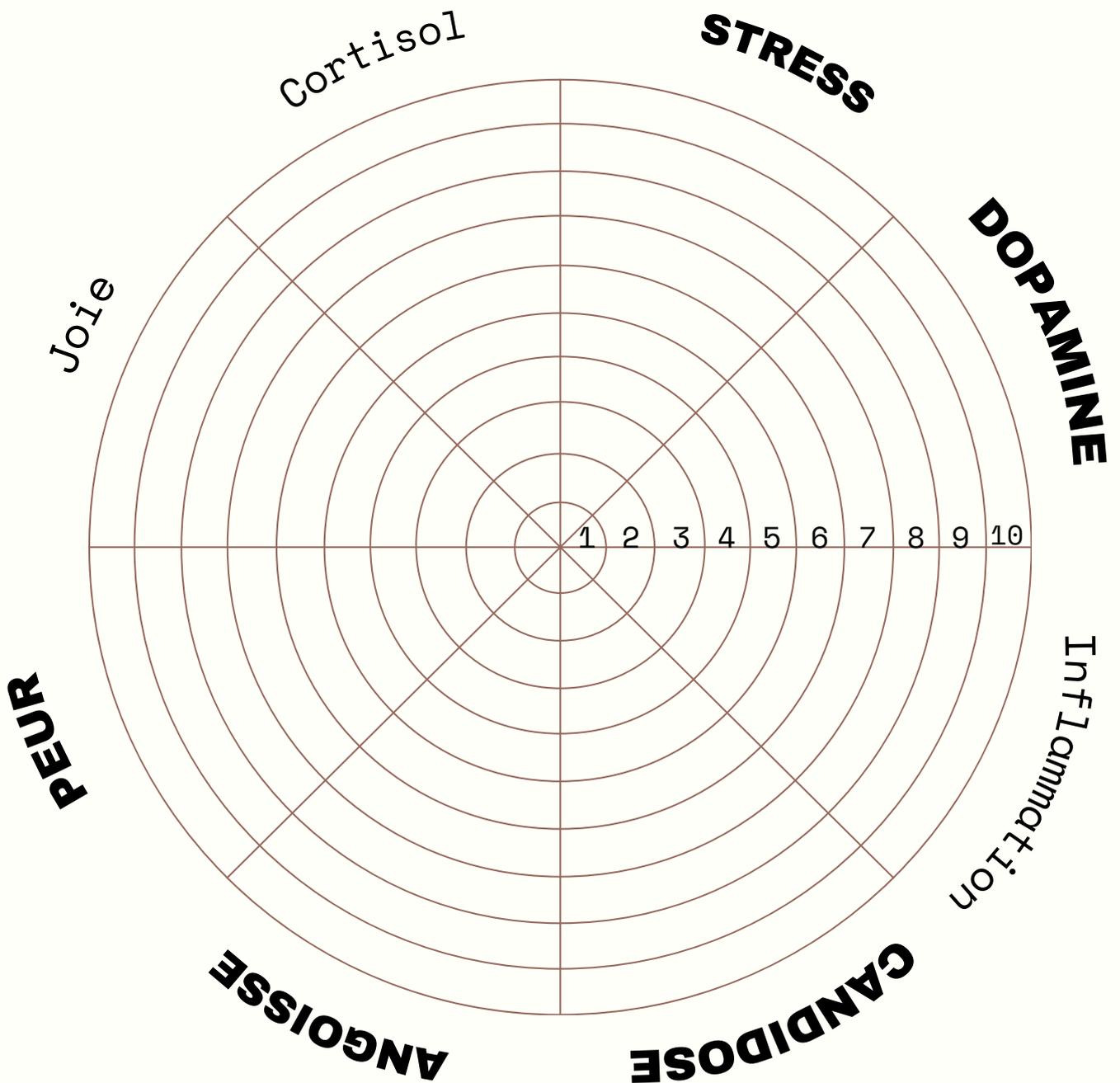




MOIS 1

LE BARÈME

Etat des lieux



Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

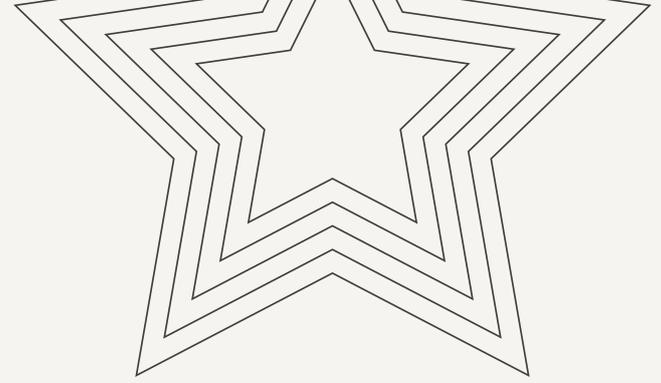
.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....



Vos réflexions : que constatez- vous ?

Quelles sont les huiles essentielles qui réapparaissent le plus souvent ? Qu'est-ce que cela signifie ?

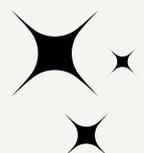
Quels changements constatez-vous en vous ?

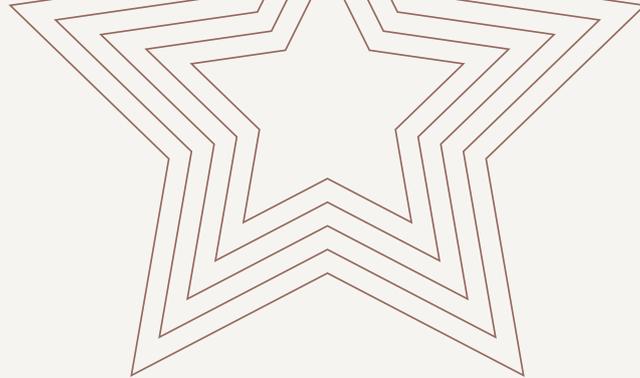
Dans votre entourage ?

Avez-vous une nouvelle vision de la vie ?

Avez-vous une nouvelle vision de vous-même ?

Si vous reprenez la liste de vos symptômes de départ, quelles différences pouvez-vous noter ?



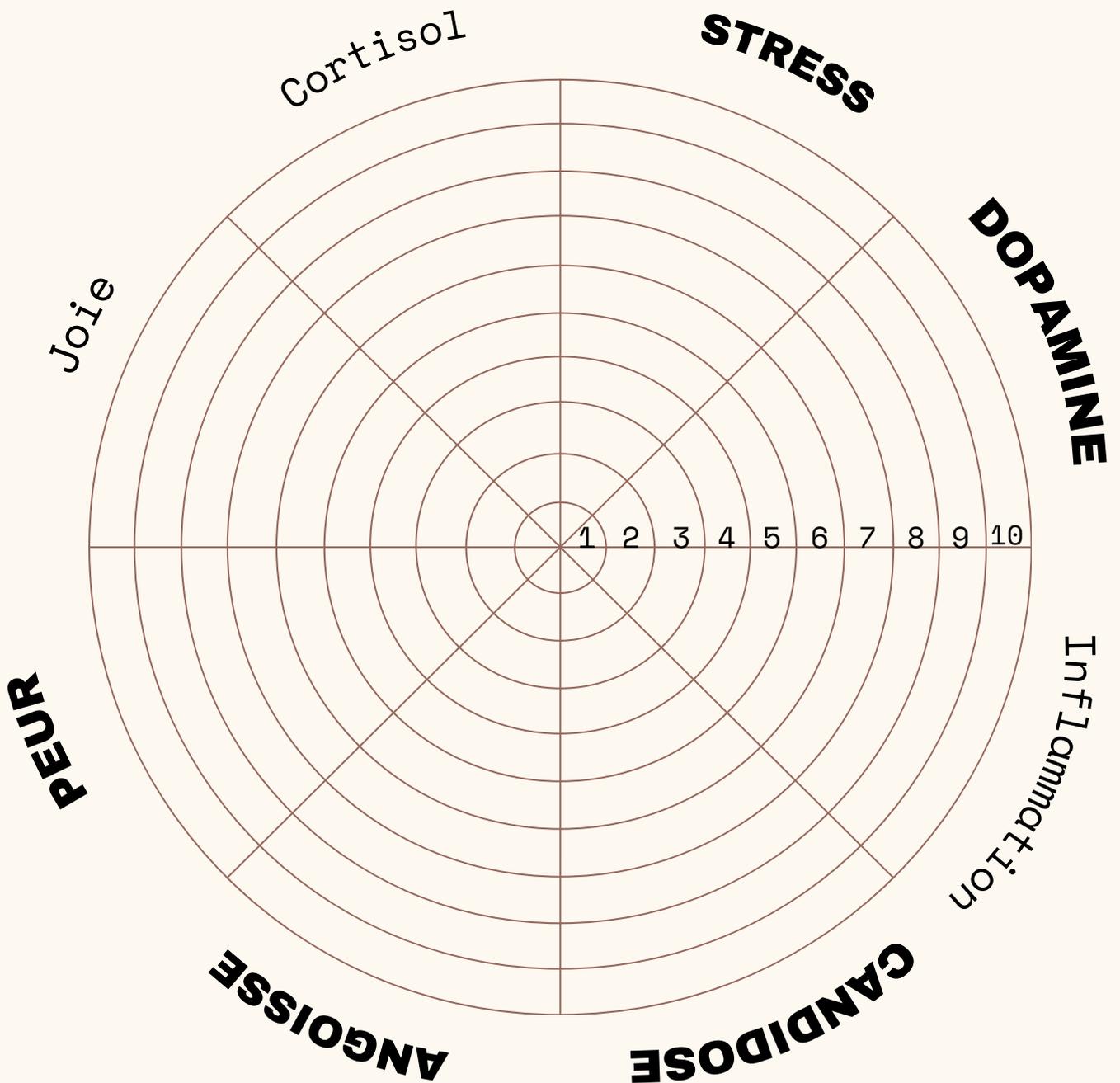


MOIS 2



LE BARÈME

Etat des lieux



Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

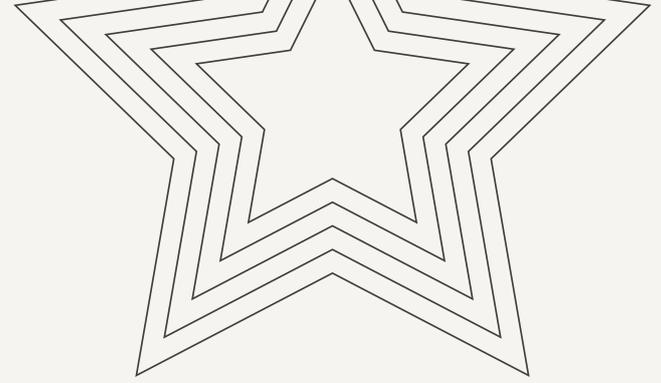
.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....



Vos réflexions : que constatez- vous ?

Quelles sont les huiles essentielles qui réapparaissent le plus souvent ? Qu'est-ce que cela signifie ?

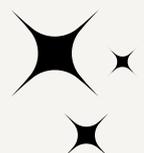
Quels changements constatez-vous en vous ?

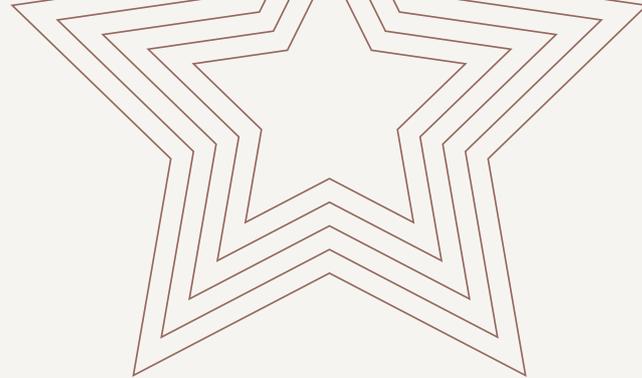
Dans votre entourage ?

Avez-vous une nouvelle vision de la vie ?

Avez-vous une nouvelle vision de vous-même ?

Si vous reprenez la liste de vos symptômes de départ, quelles différences pouvez-vous noter ?



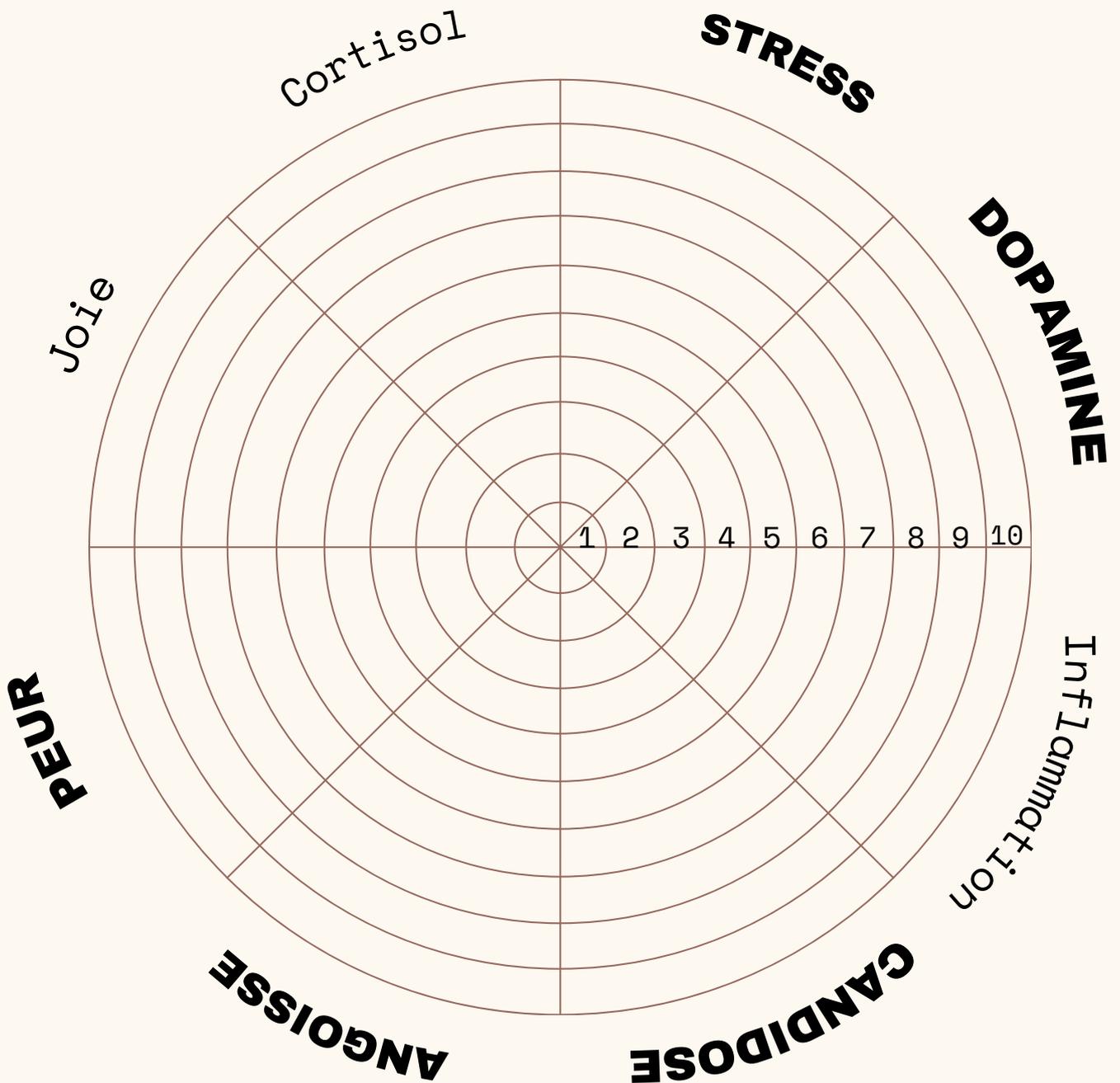


MOIS 3



LE BARÈME

Etat des lieux



Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....

Les huiles de la semaine

INSCRIVEZ L'HUILE DE CHAQUE JOUR ET SA SIGNIFICATION

Lundi

.....
.....
.....

Mardi

.....
.....
.....

mercredi

.....
.....
.....

jeudi

.....
.....
.....

vendredi

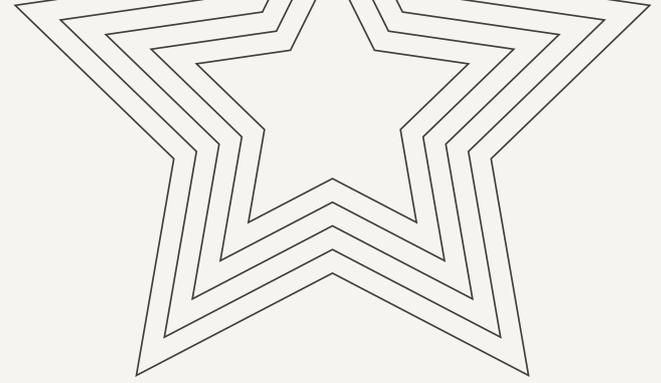
.....
.....
.....

samedi

.....
.....
.....

dimanche

.....
.....
.....



Vos réflexions : que constatez- vous ?

Quelles sont les huiles essentielles qui réapparaissent le plus souvent ? Qu'est-ce que cela signifie ?

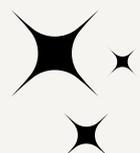
Quels changements constatez-vous en vous ?

Dans votre entourage ?

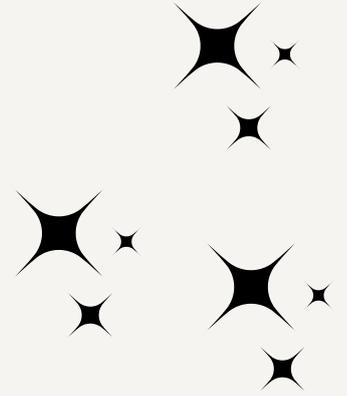
Avez-vous une nouvelle vision de la vie ?

Avez-vous une nouvelle vision de vous-même ?

Si vous reprenez la liste de vos symptômes de départ, quelles différences pouvez-vous noter ?



Conclusion

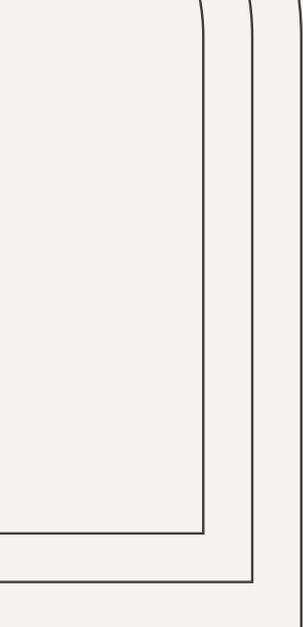


**QUE SOUHAITEZ-VOUS
CONSERVER DANS VOTRE VIE ?**

**QUE SOUHAITEZ-VOUS NE PLUS
TOLÉRER DANS VOTRE VIE ?**

QU'AVEZ-VOUS COMPRIS ?





Bravo

XOXO

**CÉCILE ELLERT,
PH.D. & CA**

