



## ARÉCIA OLIVERIRA

Arécia a 2 filles de 12 et 16 ans. Passionnée par l'éducation, les enfants et la relation humaine, elle s'est naturellement tournée vers la santé au naturel et la santé holistique. Ces pratiques font partie de sa vie et de son quotidien depuis plusieurs années. Ses recherches, ses études, ses lectures et son vécu tournés vers une santé globale (corps, esprit et âme) l'ont amenée à rencontrer les huiles doTERRA : leur grande qualité l'a convaincue d'en faire une activité professionnelle qui a un vrai sens pour elle. Elle est particulièrement heureuse de soutenir les femmes dans la pratique des onctions sacrées.

Les matins d'hiver quand je me sens triste et une sensation de vide et manque d'énergie m'envahit, et même pas d'envie de sortir du lit, je m'assoie sur mon lit, j'ouvre mon rideau et je regarde mon jardin, les arbres et la pelouse givrée et je fixe ce paysage en inspirant mon huile **Cheer**.

Le pouvoir de cette synergie associé à celui de la nature m'aident à trouver ma joie.

Ce mélange qui contient l'agrume orange douce qui calme et m'aide à dépasser mes peurs.

Les épices chaudes (clou de girofle, noix muscade et écorce de cannelle) qui m'aident à trouver les ressources dont j'ai besoin. Parfois je suis dépassée par le quotidien et je sens que mon seuil de fatigue est bien grand et je dis « stop » et je ralentis et tant pis pour la vaisselle ou le linge.

Je prends soin de moi, je m'accorde un moment de cocooning avec un auto massage aux pieds avec Cheer après une douche chaude. Je sens cet légèreté qui s'installe peu à peu dans mon corps et mon esprit, je me sens couverte d'une belle énergie positive.

### Mon rituel de transformation



La recherche d'un équilibre corps et esprit est une nécessité dans ma vie pour rester centrée. Cette recherche est présente à chaque jour et cela demande du travail de la persévérance et de la régularité. Le pouvoir des mots est très important pour moi et la façon dont on communique tous les jours de ma vie.

La pratique de la communication non violente associée à la pratique du ho'oponopono m'aident à créer un véritable lien avec mes enfants et ceux qui m'entourent dans une relation saine et sereine.

En récitant la formule : désolée/pardon/merci/je t'aime

- > Désolée amène à la reconnaissance et acceptation
- > Pardon amène une libération
- > Merci amène à la gratitude et à un changement positif
- > Je t'aime m'amène à renouer avec l'amour

J'apprends à lâcher prise, à prendre une certaine distance face à ce qui m'arrive et à modérer mes attentes. En aucun cas, cette méthode n'incite à l'inaction ou à la victimisation. Elle encourage plutôt une meilleure écoute intérieure – ce qui se passe quand je suis confronté à une perturbation – au lieu de se lancer sans réfléchir dans des accusations, des récriminations ou des actions néfastes.

Depuis que j'ai mis la communication non violente et l'ho'oponopono dans mon quotidien, je vis plus en paix avec moi-même. Je ne garde plus mes émotions enfouies en moi et j'arrive mieux à les exprimer et évacuer d'une façon non violente. Car on peut tout dire mais en faisant attention à nos mots, sans violence et jugement.

Cette vision de vivre associée à un rituel avec les précieuses huiles, m'apportent un grand soutien et équilibre tant physique comme émotionnel.



## PEGGY HERMITE

Peggy est accompagnante en libération énergétique et émotionnelle, grâce aux soins énergétiques, à l'EFT et aux huiles essentielles. Elle vous guide pour traverser les périodes tumultueuses de votre vie, vous libérer et aller de l'avant plus léger.e, réaligné.e, plus confiant.e, et reconnecté.e à l'essentiel pour vous. Chaque séance est un cadeau que vous vous faites, dans la douceur, la conscience et la bienveillance.  
[www.peggyhermite.com](http://www.peggyhermite.com)

**Cheer** est le mélange bonne humeur, celui qui réveille notre soleil quand on voit tout en gris, quand on a besoin de retrouver de la joie, se reconnecter à la part de nous de l'insouciance enfantine pleine de vie, cette joie pure et innocente. C'est aussi la synergie pour cesser cette tendance de se faire passer après les autres, éventuellement s'il reste du temps. Cheer nous aide à nous donner la priorité, "moi aussi j'y ai droit".

### **COMMENT je l'utilise :**

C'est le plus souvent le matin au réveil que je réalise mon rituel d'auto-onctions sacrées. Cela me donne une intention, une direction et un grand soutien pour ma journée. J'aime beaucoup le format roll-on prédilué et prêt à l'emploi, j'applique Cheer sur les côtés extérieur des clavicules et sur le plexus solaire. Je frotte ensuite mes paumes de mains l'une contre l'autre et je respire profondément plusieurs en récitant la prière ou en choisissant mes propres mots.

### **Mon rituel de transformation : Les Bonhommes allumettes avec les croyances**

Un de mes rituels de transformation consiste à utiliser la méthode des bonhommes allumettes de Jacques Martel. Cette méthode est très connue pour couper les liens délétères avec les personnes. Mais on peut l'utiliser aussi pour les croyances, les vieux programmes...

Je commence par me dessiner façon bonhomme allumette 2 fois. A gauche sous mon bonhomme j'écris mon Prénom et mon Nom avec la croyance positive que je

souhaite intégrée. (ex: Peggy efficace et organisée). A droite sous mon bonhomme, j'écris mon Prénom et mon Nom avec la croyance négative à lâcher et transformer (Peggy qui s'éparpille).

Je trace ensuite une bulle autour de mon bonhomme gauche et de petits rayons tout autour pour toute la lumière et l'amour que je me porte, dans cette nouvelle version supérieure de moi.

De la même façon, autour de mon bonhomme à droite je trace une bulle de lumière symbolisant tout le meilleur que je me souhaite dans ma parfaite imperfection. Je prends aussi le temps de remercier cette croyance qui m'a été utile un temps et que je suis maintenant prête à laisser aller.

Je trace ensuite une grande bulle entourant les 2 premières et y ajoute les petits rayons de protection. Mon inconscient se sent ainsi en sécurité de faire ce travail et de lâcher cette croyance.

Je trace ensuite les liens entre les différents chakras des deux silhouettes du chakra couronne au chakra racine. Ce faisant, j'émetts l'intention de faire apparaître tous les liens néfastes.

J'attrape enfin mes ciseaux et en conscience, en respirant profondément, je coupe entre les 2 bulles en demandant à couper tous les liens délétères pour moi, maintenant.

Faire cet exercice en conscience peut vraiment être libérateur et transformateur.

