



## KENDY DE GROOTE

Kendy est coach life en collectif, mentor et consultante en huiles essentielles chez Doterra depuis 2 ans. L'axe qui la passionne est celui de la guérison émotionnelle, énergétique et vibratoire grâce à la puissance des huiles essentielles : elle est convaincue que cette guérison-là nous rend LIBRE. En plus de travailler avec les huiles essentielles depuis plus de 20 ans, elle anime des cercles de femmes pendant lesquels elle induit des transformations profondes chez celles qui sont prêtes et engagées à les vivre.

[kendy.degrootte23@gmail.com](mailto:kendy.degrootte23@gmail.com)

Le Géranium est principalement associé au chakra du cœur ainsi qu'à l'élément eau et au monde des émotions. Son parfum, alliant les odeurs de rose et de litchi, est relaxant et féminin, il inspire la confiance et induit le lâcher prise, il crée une bulle de bien-être autour de nous.

Longtemps utilisée pour ses propriétés d'embellissement, l'huile essentielle de géranium est extrêmement bénéfique pour améliorer l'apparence des cheveux et de la peau. Elle est également connue pour son aptitude à créer un sentiment d'harmonie du corps et de l'esprit.



### Message du Géranium du 18.01.21 :

Je suis une femme libre.

Je suis femme attirante, mon parfum est doux et attirant

Je protège mon énergie en toute sécurité

Je ressens la joie et la sécurité

Je pétille et j'aime ça

Je souris, je rayonne, je suis Moi

Authentique et bienveillante pour moi-même, si les autres le voient tant mieux, je m'inspire encore mieux.

## Mon Rituel et ce qu'il a changé dans ma vie

Je te partage un rituel facile qui ramène la Paix en moi et qui me fait un bien fou lorsque mon mental veut m'embarquer dans des histoires néfastes qui produisent des émotions denses et nuisent à mon bien-être. Il s'agit d'un mantra et d'un mudra combinés.

**Un mantra est une phrase que tu te répètes et un mudra est une "posture" que tu fais avec tes doigts ... [voir vidéo](#)**

J'ai découvert ce rituel en 2019 via une femme qui m'inspire Gabby Bernstein. Ce rituel est arrivé dans une période vraiment compliquée de ma vie pendant laquelle j'étais souvent dans un état de stress et d'angoisse. Le Rituel est très court et peut être fait n'importe où, c'est pour ça que je l'aime.

Il a changé ma perception de la vie car le faire en conscience me permet de prendre le pouvoir sur mes pensées, sur mes émotions et donc de ce que je souhaite vivre et comment je souhaite le vivre, en conscience ou en pilote automatique.

Tu peux te laisser inspirer et utiliser l'huile essentielle qui t'appelle pour faire ce rituel.

- 1) Tu es assise sur une chaise, les pieds bien posés sur le sol, tu peux visualiser, ressentir ou imaginer des racines partir depuis ton utérus et descendre tout le long de tes jambes pour sortir depuis tes pieds et venir se connecter au cœur de notre Terre mère.
- 2) Mets une goutte de Géranium dans la paume de tes mains et fais un masque avec tes mains tout en te laissant voyager avec son essence.
- 3) Respire par le nez et à l'expire tu laisses couler ta respiration à l'arrière de ta gorge. Tu prends de grandes inspirations en marquant une pause, , à poumons pleins, de façon à garder le Géranium en toi quelques secondes, à l'expire tu laisses couler ta respiration à l'arrière de gorge et tout le long de ta colonne vertébrale (fais ça le nombre de fois dont tu as besoin pour te sentir détendue et centrée).
- 4) En te connectant à l'énergie bienveillante et chaleureuse de la terre jusqu'à ton 2ème chakra, ton bas ventre, le centre de ton énergie créatrice, **tu récites ce mantra avec le mudra qui se trouve dans la vidéo d'accompagnement** en anglais ou français ce qui est le plus juste pour Toi :

**Peace begins with Me - La Paix commence avec Moi**