

Calendrier Vibratoire des Huiles Essentielles - Programme 3C (21 jours)

Un rituel quotidien pour accompagner Corps, Cœur et Conscience

Semaine 1 : CORPS (Apaisement, ancrage, vitalité)

Jour 1 : Balance — Je me dépose, je m'ancrage dans le moment présent

Jour 2 : Adaptiv — Je me relâche en douceur, j'accueille le calme

Jour 3 : Motivate — Je m'active avec plaisir, je retrouve mon élan

Jour 4 : Citron — Je clarifie mon espace intérieur

Jour 5 : Cheer — Je réveille la joie dans chaque cellule

Jour 6 : Forgive — Je libère les tensions profondes

Jour 7 : Console — Je m'accorde un repos réconfortant

Semaine 2 : CŒUR (Ouverture, libération, douceur)

Jour 8 : Console — J'écoute et j'honore mes émotions

Jour 9 : Forgive — Je me pardonne et je délie le passé

Jour 10 : Peace — Je choisis la paix du cœur

Jour 11 : Cheer — Je souris à la vie

Jour 12 : Adaptiv — Je reste stable dans mes émotions

Jour 13 : Motivate — J'avance en confiance

Jour 14 : Passion — Je m'ouvre au plaisir d'être moi

Semaine 3 : CONSCIENCE (Clarté, intuition, expansion)

Jour 15 : InTune — Je me connecte à ma vision intérieure

Jour 16 : Frankincense — Je m'ouvre au Sacré en moi

Jour 17 : Adaptiv — Je respire et je calme mon mental

Jour 18 : Console — J'accueille mes zones d'ombre avec compassion

Jour 19 : Cheer — Je vibre l'abondance et la gratitude

Jour 20 : Forgive — Je relâche mes vieilles croyances

Jour 21 : Anchor — Je m'ancrage dans ma nouvelle fréquence

Conseil : applique chaque huile avec une intention clé, et prends 5-10 minutes de rituel (respiration, journaling, méditation, mouvement, silence...). Ce temps est à toi.