

dōTERRA™ | EUROPE

LIVING

MAGAZINE

Conseillers performance

VfL Wolfsburg : Au sommet de leur forme

24

DANS CE NUMÉRO ÉGALEMENT

Conseiller Bien-Être
Une goutte d'espoir

10

Santé et forme
Routine pour être heureux par
Daniela Huelsen

18

08

Science :
à la recherche de la sérénité : Adaptiv™



24 **Conseillers performance**
VfL Wolfsburg : Au
sommet de leur forme



18 **Santé et forme :**
routine pour être heureux
par Daniela Huelsen



20 **Le coin des enfants :**
se divertir à la maison

Dans ce numéro également

04 **Histoire d'approvisionnement**
Dans la vallée des Roses

—

10 **Conseiller Bien-Être :**
Une goutte d'espoir

—

12 **À la maison :**
Vivez votre meilleure vie

—

16 **À la maison**
Faites vous-même votre
présentoir pour huiles essentielles

—

17 **Forme et santé**
Faites-vous aider par vos amis

—

26 **dōTERRA Healing Hands™ Après le
sauvetage :**
l'effet ricochet

—

30 **Beauté :**
Prenez soin de vous à tout âge

—

34 **dōTERRA™ et vous**
Démarrez votre parcours

—

Découvrez Pilôt

Le nouveau diffuseur Pilôt™ est prêt pour votre prochaine aventure. Emportez-le avec vous où vous le voulez, quand vous le voulez.



Portatif



Rechargeable



4 heures de diffusion continue ou 8 heures par intermittence



Fabriqué de manière responsable en intégrant des matériaux écologiques



Garantie de 24 mois— en cas de problème, nous pouvons intervenir



Un adaptateur de voiture avec port USB double 2.4A et un étui de transport inclus



Dans la vallée des Roses

Le soleil se lève sur les champs couverts de rosée entourant Kazanlak, en Bulgarie, et révèle des rangées et des rangées de rosiers en boutons. Entre chaque rangée, les cueilleurs récoltent délicatement les boutons. Nous sommes le 5 mai, premier jour de la cueillette des roses. Les cueilleurs sont dans les champs depuis 4 heures du matin pour récolter les fleurs au moment où leur parfum est le plus puissant. On peut voir de nombreux cueilleurs avec une rose dans les cheveux. C'est une tradition ancienne qui consiste à glisser la première rose de la journée derrière son oreille.

Pourquoi la Bulgarie ?

Dans le centre de la Bulgarie, la vallée des Roses est située au sud des Balkans, une imposante chaîne de montagnes qui a stoppé les invasions armées et protège cette tranquille vallée depuis des millénaires. Aujourd'hui, en raison de son emplacement, peu de véhicules parcourent la vallée, ce qui permet de préserver l'air et le sol des polluants. Située près de la Mer Noire, la vallée bénéficie d'un climat ensoleillé associé à un sol sableux et bien drainé qui rendent idéales les conditions pour la culture des roses. De plus, les roses ont besoin de beaucoup de pluie. La géographie de cette zone permet les conditions idéales grâce à la vaste chaîne de montagnes des Balkans. Lorsque l'humidité s'évapore de la Mer Noire, de délicates brises poussent l'air humide à l'intérieur du pays vers le nord. Une fois que cet air humide atteint les montagnes entourant la Vallée des Roses, il remonte. En montant, la vapeur d'eau se refroidit et se condense, formant ainsi des nuages. Les nuages, emprisonnés par les montagnes, grossissent jusqu'à ce qu'il commence à pleuvoir.

Des hivers doux, un sol sableux et de fortes pluies de printemps permettent de faire de cette vallée, l'un des meilleurs endroits au monde pour la culture des roses. Il n'est donc pas étonnant que la rose soit la fleur nationale de la Bulgarie. C'est également la raison pour laquelle dōTERRA a choisi de se procurer son huile essentielle de **Rose** dans la vallée des Roses.

La récolte dans les champs de roses

Il existe plus de 100 espèces de roses mais c'est la rose de Damas, également appelée *Rosa damascena*, qui est cultivée en Bulgarie pour l'huile essentielle de **Rose dōTERRA™**. La rose de Damas a été initialement introduite en Bulgarie au XVII^{ème} siècle et est considérée comme celle qui produit l'huile essentielle de la meilleure qualité.

Sa cueillette commence début mai et domine le paysage socio-économique de la Vallée des Roses pendant des semaines. La famille et les amis viennent aider les cultivateurs de roses pour la récolte annuelle. Plus de 50 000 cueilleurs sont embauchés pour récolter les roses pendant la courte période durant laquelle le volume d'huile essentielle est à son maximum. Bien que la technologie agricole ait révolutionné la quantité des récoltes, les roses sont encore cueillies aujourd'hui presque comme elles l'étaient il y a des centaines d'années—à la main, un délicat bourgeon à la fois.

Le meilleur moment pour les récolter est lorsque leurs pétales commencent tout juste à s'ouvrir. Les cueilleurs, qui commencent bien avant l'aube, travaillent toute la matinée pour récolter les délicats bourgeons, en prenant soin de n'en écraser aucun au cours du processus. La quantité d'huile est plus importante durant les fraîches heures du matin, et diminue lorsque le soleil se lève. Les pétales de rose étant très fragiles, il est important de les distiller à la vapeur le jour même de leur récolte. Si l'on attend trop, la précieuse huile essentielle sera perdue.

Il existe plus de 100 espèces de roses. L'huile de rose de dōTERRA est issue de la *Rosa damascena*, communément appelée rose de Damas.

Afin de récolter l'huile aussi efficacement que possible et de s'assurer que les agriculteurs sont payés équitablement et en temps voulu, dōTERRA a récemment construit une distillerie d'huile essentielle de Rose à Kazanlak, portant le nom de Terra Roza, dans le cadre de l'exploitation de dōTERRA Esseterre Bulgarie (dont le siège se trouve à Dobrich). L'exploitation de cette infrastructure a commencé en mai, juste à temps pour la cueillette des roses 2020.

"La Bulgarie a une histoire tellement riche autour de la production de l'huile essentielle de rose à partir de la rose de Damas que c'est un grand privilège de posséder maintenant une autre distillerie exploitée par dōTERRA Esseterre travaillant avec de petits agriculteurs à produire le joyau de la couronne des huiles essentielles bulgares.", déclare Tim Valentiner, vice-président de la stratégie d'approvisionnement mondiale chez dōTERRA. La **Rose** est véritablement la reine des huiles essentielles et il est donc légitime que cette fleur exquise dispose désormais de sa propre distillerie dōTERRA au cœur de la capitale mondiale de la rose.

Le festival de la rose

Rien n'exprime mieux l'amour profond de la région pour les roses que son Festival annuel de la rose. Le festival, qui existe depuis 1903, débute le premier dimanche de juin. Plus de 150 000 visiteurs viennent y découvrir la riche histoire et les traditions de la vallée et participer à la cueillette des roses et à d'autres activités divertissantes.

Deux des événements les plus attendus du festival sont le couronnement de la rose et la parade du festival. Chaque année une reine des roses est élue au sein de la communauté et préside de nombreuses festivités.

Le point d'orgue de la saison de cueillette des roses est la parade de Kazanlak. C'est la plus importante parade de Bulgarie avec 3 000 participants. Elle présente des danses, de la musique et des arts traditionnels. Des bandes et des guirlandes de roses ornent la ville et de jeunes enfants donnent des fleurs à la foule pendant que des artistes en costume traditionnel dansent et chantent.

Lorsque les derniers chars de la parade sont passés et que les festivaliers rentrent chez eux, ils parcourent des rues tapissées de pétales et de boutons de roses.



La prochaine récolte

Alors que le soleil se couche sur les champs de roses en juin, ses derniers rayons illuminent des kilomètres et des kilomètres de rosiers bien rangés. Les rosiers sont désormais nus ; tous les boutons ont été distillés en huile de rose pure. Ensemble, les agriculteurs, les cueilleurs et les distillateurs de la Vallée des Roses ont produit environ deux tonnes d'huile de **Rose** pure en seulement quelques semaines.

Il sera bientôt temps de tailler les rosiers et de commencer à cultiver une autre production de roses de la meilleure qualité au monde. C'est ainsi depuis 340 ans et si les habitants de la vallée continuent de soutenir cette activité, cela perdurera encore pendant des siècles.



Scan



**Huile
essentielle**
Mise en lumière

Rose

Rosa damascena



Méthode de distillation : à la vapeur

Description aromatique : floral, doux et terreux

Partie de la plante : fleur

Connue pour être la "Reine des huiles essentielles", la rose est l'une des plus précieuses au monde. Les pétales de rose produisent un arôme floral doux renommé dans l'industrie des parfums et des huiles essentielles.

L'huile essentielle de **Rose** dōTERRA est obtenue à partir de la rose de Damas, un rosier originaire de la ville de Damas, capitale de la Syrie, qui provient désormais de Bulgarie. Les délicats pétales (des dizaines de milliers) des rosiers de *Rosa damascena* sont distillés pour produire la précieuse huile essentielle de **Rose**. Ce processus de main-d'oeuvre intensif est vraiment un travail de passion, celui d'apporter au monde la reine des huiles.

Anecdote

Il faut environ 10 000 roses pour produire un seul flacon de 5 ml d'huile essentielle de **Rose** !*

**Varie selon la saison, la région, l'année et d'autres facteurs.*

Comment utiliser l'huile essentielle de Rose

- + Ajoutez deux gouttes dans une petite quantité de crème hydratante dans la paume de votre main et appliquez-la délicatement sur votre visage, votre cou et votre décolleté.
- + Traitez les imperfections de la peau en appliquant une goutte directement sur la zone concernée deux fois par jour.
- + Intégrez-le dans votre routine de soins du soir pour rétablir le niveau d'hydratation de la peau.
- + Utilisez-la en fragrance personnelle. Appliquez-la sur votre cou et vos poignets pour profiter de ce parfum luxueux tout au long de la journée.

À la recherche de la sérénité

dōTERRA Adaptiv™ et l'importance de la pleine conscience



Être proactif pour votre bien-être psychique vous aidera dans la recherche de la sérénité et de l'adaptabilité. C'est plus facile et plus validé que jamais par la science grâce à la pleine conscience.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience consiste à être attentif au moment présent. L'état de pleine conscience est le fait d'être présent au maximum, être pleinement conscient de son environnement et de ses gestes, tout en étant capable d'être réceptif à ce qui nous entoure. Tout le monde peut atteindre la pleine conscience bien qu'il faille souvent vraiment la pratiquer pour la maîtriser ! Vous pouvez cultiver votre capacité à être dans l'instant présent de nombreuses manières.

1. Respirer : la pleine conscience commence par concentrer son attention sur les activités les plus fondamentales de la vie. La respiration est innée mais respirer en pleine conscience ne l'est pas. L'une des premières étapes pour améliorer la pleine conscience est d'identifier lorsque vous inspirez et expirez délibérément. Concentrer toute votre attention sur la plus fondamentale des fonctions humaines, la respiration, peut augmenter votre conscience du moment présent.

2. Méditer : de nombreuses méthodes de méditation existent, chacune ayant pour objectif final d'atteindre un état d'esprit serein et équilibré. Il est important de se placer dans un environnement et une position où la concentration, l'observation et la conscience sont au centre de l'attention. Trouvez un endroit calme où vous asseoir, définissez une limite de temps, concentrez votre esprit sur votre respiration, et soyez attentif au moment et à l'endroit où votre esprit s'égare.

3. Bouger : la pleine conscience englobe également la connexion entre l'esprit et le corps. Associer une prise de conscience accrue avec une activité physique est l'un des moyens les plus efficaces pour développer une plus grande estime de soi et contribuer au bien-être global. Le yoga est principalement l'état de connexion entre l'esprit et le corps et les recherches cliniques ont démontré que sa pratique régulière peut permettre d'augmenter la qualité de vie émotionnelle et psychosociale¹. Concentrez-vous sur votre respiration et la connexion entre votre esprit et votre corps en enchaînant les postures. Observez vos sentiments et là où votre esprit s'égare plutôt que de réagir, lorsque vous effectuez chaque posture.

La science derrière la pleine conscience

L'évaluation scientifique des bienfaits issus de la pleine conscience est l'un des domaines les plus populaires de la science moderne. En fonction de votre base de données de recherche, il y avait moins d'une dizaine d'essais cliniques évaluant la pleine conscience en 1997 ; selon PubMed, il y en a désormais presque 500². Les effets sur la santé psychologique sont considérables et ont été largement étudiés. Une étude de 2019 a démontré les bienfaits de la pleine conscience sur les marqueurs de la santé mentale et de la qualité de vie globale³.

Il est intéressant de noter que les bienfaits sur la santé physique sont tout aussi importants. Une récente étude clinique menée à Harvard a montré que la méditation de pleine conscience peut induire une puissante expression génique, pourrait aider à moduler une saine réaction inflammatoire, un sain métabolisme du glucose et même les rythmes circadiens⁴. Une étude et une méta-analyse d'essais cliniques de 2016 relatifs à la pleine conscience en tant que thérapie contre la douleur ont mis en évidence des bienfaits positifs, avec un risque d'effets indésirables beaucoup plus faible qu'avec des traitements alternatifs⁵.

La pleine conscience est vraiment une recherche individuelle mais certaines choses peuvent vous aider au cours du processus. Les données cliniques montrent qu'écouter de la musique peut nous aider à basculer sur notre réseau neuronal par défaut et à être plus en phase avec le présent⁶. En outre, comme de récents résultats cliniques l'ont démontré, l'utilisation d'huiles

essentielles pourrait être le complément idéal à la méditation de pleine conscience⁷.

Comment puis-je intégrer Adaptiv dans ma routine de pleine conscience ?

Le mélange calmant **Adaptiv** a été spécialement formulé pour vous procurer une dose supplémentaire de sérénité lorsque vous en avez besoin. Ce mélange exclusif d'huiles essentielles réputées pour leurs propriétés calmantes est le complément idéal aux actions de pleine conscience. Le mélange **Adaptiv en applicateur à bille** est idéal pour une application locale facile et à avoir à portée de main tout au long de la journée. La gamme de produits **Adaptiv** a été spécialement conçue pour vous accompagner dans votre cheminement vers une prise de conscience accrue. Respirez, méditez et dirigez-vous vers une vie de bien-être psychique et physique.

3 manières de cultiver votre capacité à être présent :



Respirer



Méditer



Bouger

Références

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89.
2. Extrait de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, 285–316.
4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 486–504.
5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.

6. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right fronto insular cortex in switching between central-executive and default mode networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(34), 12569–12574.
7. Soto-Vasquez, M., & Alvarado-Garcia, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from Satureja genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(1), 121–125.

Une goutte d'espoir

128 500 € de produits ont été donnés par dōTERRA Europe au personnel soignant

En mars 2020, la COVID-19 a immobilisé le monde entier. Les hôpitaux et les cliniques ont traité un nombre impressionnant de patients, au-delà de la capacité de chaque établissement. Pour soutenir les Conseillers Bien-Être qui travaillent en première ligne, dōTERRA Europe a fait don de 128 500 € de produits à 322 Conseillers Bien-Être dans 13 pays européens.

Nous espérons que ce geste soulagera ceux dont les vies ont été touchées par l'impact de la pandémie et qu'il reflète notre reconnaissance pour leurs efforts ininterrompus. Lisez les témoignages réjouissants d'Anja, d'Hélène et de Tina, quelques membres du personnel médical ayant bénéficié de ce projet. Merci d'être des héros !

“ « Mes collègues connaissaient les produits aromatiques mais pas les huiles essentielles. Une fois que nous avons mis en place les diffuseurs, ils étaient surpris de voir combien de temps quelques gouttes pouvaient durer. » Anja et son équipe ont reçu quatre diffuseurs et plusieurs huiles essentielles désormais utilisés au quotidien dans leur environnement de travail.

« Nous aimons l'atmosphère réconfortante et douillette que procurent les huiles essentielles. Elles sont une aide précieuse pour nous mettre de bonne humeur lorsque nous nous reposons quelques minutes avant de retourner dans le service de COVID-19. »

Mélanges préférés : Citrus Bliss™ et Island Mint™

Anja Novak, Infirmière en chef
Jesenice, Slovénie

“ Au service des urgences du Royal Infirmary de Manchester, un espace détente est disponible pour soutenir le bien-être psychique du personnel médical. « C'est là que se trouvent notre diffuseur, nos huiles essentielles et nos crèmes pour les mains dōTERRA. **dōTERRA Balance™** est devenu un mélange populaire et c'est si réconfortant d'entrer dans cette pièce et d'avoir cette sensation. C'est un moment d'évasion agréable loin du tumulte des urgences. »

Hélène a également une routine quotidienne avec les huiles essentielles avant d'aller travailler :
« J'applique **On Guard™ en applicateur à bille** sur la plante des pieds, je masse **dōTERRA Air™** sur mon buste et j'applique **Balance** et **dōTERRA Adaptiv™** sur ma nuque. **dōTERRA Motivate™** est également l'une de mes nouvelles huiles préférées ! »

Ne peut pas vivre sans : brume purifiante pour les mains On Guard™

Hélène Svinos, médecin spécialiste en formation en médecine d'urgence
Manchester, Royaume-Uni

“ « Les réactions ont été totalement incroyables. J'ai immédiatement commencé à utiliser les huiles et les diffuseurs dans mon cabinet et j'ai remarqué de quelle manière les infirmières et le personnel changeaient après avoir passé la porte. Les gens étaient plus souriants et avaient l'air plus heureux. Des parents m'ont dit que c'était la première fois qu'ils entraient dans le cabinet d'un médecin dont l'atmosphère était si agréable. »

Tina poursuit : « Les personnes de mon entourage au travail ont commencé à me poser des questions sur les huiles et de quelle manière elles pouvaient les utiliser. Une infirmière m'a même dit, en entrant dans mon bureau, que c'était (un diffuseur) exactement ce qu'elle cherchait pour faire de sa maison un lieu plus réconfortant après une journée de travail intense. »

**Huiles essentielles quotidiennes :
Copaiba et Yarrow|Pom**

Tina Bozicnik, Pédiatre
Maribor, Slovénie





Vivez votre meilleure vie

Nourrissez votre corps, votre âme et votre esprit et commencez à vivre la vie que vous méritez.

Avez-vous déjà vécu un moment si intense que vous vous êtes arrêté quelques instants simplement pour ressentir de la gratitude ? Qu'est ce qui a rendu cette expérience ou ce moment si beau à vos yeux ? Il est probable que cette expérience ait impliqué de prendre soin de votre corps, tisser des liens importants ou élargir votre esprit. Vous avez peut-être ressenti cela après avoir assisté à un lever de soleil radieux à la suite d'une randonnée difficile, après avoir mis vos enfants au lit à l'issue d'une journée pleine de jeux, ou après avoir refermé un livre qui a changé votre perspective de la vie.

Des expériences comme celles-ci nous aident à vivre notre meilleure vie. Alors que faire pour profiter de plus de moments comme ceux-ci ? **Voici quelques idées pour vous aider dans votre cheminement vers votre meilleure vie dès aujourd'hui.**

Soyez actif, soyez heureux

Être actif, c'est l'une des premières étapes que vous pouvez mettre en place pour vivre votre meilleure vie. Bien que cela semble être la dernière chose que vous ayez envie de faire, bouger votre corps est souvent exactement ce qu'il vous faut.

Nourrissez votre corps grâce à l'exercice physique. Cela varie d'une personne à l'autre. Pour certains, ce sera la pratique du yoga. Pour d'autres cela peut être une promenade à vélo avec les enfants. Le plus important est d'écouter votre corps et d'éviter de vous comparer aux autres. Concentrez-vous sur le fait d'être actif au quotidien, de la manière qui vous convient.

Lorsque vous avez besoin de récupérer après une séance de gym, une randonnée difficile ou simplement une journée avec vos enfants ou petits-enfants, utilisez **Deep Blue Rub™** pour un réconfort apaisant.



Nous sommes pris dans l'engrenage des exercices difficiles, de la prise de masse musculaire et de la perte de poids alors que souvent nous avons seulement besoin de nous concentrer sur le fait de bouger !

Apprendre tout au long de sa vie

Entretenir votre esprit est tout aussi important que d'entretenir votre corps. Vous pouvez décider de faire une nouvelle activité comme le jardinage ou d'en apprendre plus sur un nouveau sujet tel que l'astronomie. L'apprentissage en continu tout au long de sa vie tient une place prépondérante pour vivre votre meilleure vie.

Réservez suffisamment de temps pour nourrir votre esprit. Cela peut être aussi facile que de découvrir un livre de la bibliothèque sur un sujet sur lequel vous aimeriez en savoir davantage. Vous pouvez également vous renseigner pour savoir si un organisme local propose un cours qui pourrait vous intéresser.

En faisant une rapide recherche sur Internet, vous pouvez trouver des vidéos, des articles et des tutoriels intéressants sur n'importe quel sujet possible ! Les possibilités de développer votre esprit sont infinies.

Utilisez des huiles telles que **InTune™** ou **dōTERRA Thinker™** pour créer et entretenir une atmosphère stimulante qui favorise l'apprentissage.



Faites de vos relations une priorité

Une autre étape importante dans votre cheminement vers votre meilleure vie consiste à nourrir vos relations. Prenez un moment pour vous demander si vous êtes l'ami(e), le/la partenaire, le frère ou la sœur, le/la voisin(e), le père ou la mère que vous voulez être. Pourriez-vous faire quelque chose pour renforcer une relation ? Programmez un déjeuner avec une personne que vous n'avez pas vue depuis longtemps, planifiez une soirée spéciale en amoureux pour votre moitié ou réservez du temps pour un bricolage créatif avec les enfants. Ce sont les petits moments qui alimentent vraiment une relation.

Pour vous aider à créer l'atmosphère idéale, essayez d'utiliser des mélanges tels que **dōTERRA Peace™** ou **dōTERRA Forgive™** pour favoriser l'équilibre des émotions et la satisfaction.



Alimentez votre corps

Pour vivre votre meilleure vie, vous devez être attentif à ce que vous donnez à votre corps. Avec tout ce que l'on entend sur le sucre, les aliments transformés, les toxines, et plus encore, on peut facilement se sentir découragé par le fait d'avoir et de conserver une alimentation saine.

Le secret, c'est de commencer en douceur. Intégrez un arc-en-ciel de fruits, de légumes et d'aliments complets dans vos repas et vos en-cas. Ajoutez par exemple des fruits rouges et des épinards frais dans le smoothie du petit-déjeuner, prenez des carottes et du céleri en cas de petit creux dans la journée ou mangez une orange juteuse à l'heure du déjeuner. Nourrir votre corps avec de simples changements comme ceux-ci peut faire une différence de taille dans la manière dont vous sentez.

Pour compléter votre alimentation saine, utilisez des produits tels que **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**, **Smart & Sassy™**, **ZenGest TerraZyme™** ou le mélange digestif **ZenGest™**.

Reposez-vous, détendez-vous, repartez de zéro

Dans un monde qui semble sans cesse évoluer et changer, on a parfois besoin d'appuyer sur pause. Le repos tient une place essentielle pour vivre votre meilleure vie. Si vous avez suffisamment dormi, vous pouvez mieux vous consacrer entièrement à ce que vous devez et voulez faire pendant la journée.

Vous pouvez favoriser un meilleur sommeil de plusieurs manières. Profitez d'un bain chaud à la fin d'une longue journée pour vous détendre et décompresser. Essayez de réduire le temps passé devant les écrans avant le coucher : au lieu de consulter les réseaux sociaux, lisez ou écrivez dans votre journal. Ou bien, si vous trouvez que les pensées se bousculent trop dans votre esprit avant le coucher, essayez de vous vider la tête avec une brève séance de méditation.

Si vous faites de votre repos une priorité, vous verrez que vous excellerez dans d'autres domaines de la vie et que vous vivrez réellement dans le moment présent. Si vous avez besoin d'aide pour créer une atmosphère reposante, appliquez le mélange reposant **dōTERRA Serenity™** localement avant le coucher pour diminuer

l'anxiété et vous préparer à un sommeil réparateur. Vous pouvez également essayer les **gélules dōTERRA Serenity** pour profiter facilement des bienfaits du mélange reposant dōTERRA Serenity dans une gélule pratique.

Vivre sa meilleure vie, c'est réellement un cheminement, qui sera différent pour chacun. Prenez le temps d'évaluer les domaines de votre vie qui réclament votre attention, puis fixez-vous des objectifs simples. Vous pouvez utiliser ces suggestions ou en trouver d'autres. Vous savez mieux que quiconque ce dont vous avez besoin ! Vous voudrez peut-être commencer à fixer des limites dans vos relations ou planifier des menus pour la semaine.

Quel que soit cet objectif, concentrez-vous sur la prochaine étape. En avançant consciemment dans cette voie, plus d'expériences vous feront vous arrêter et vous dire : "Je vis vraiment ma meilleure vie".

Si vous faites de
votre repos une
priorité, vous verrez
que vous excellerez
dans d'autres
domaines de la vie
et que vous vivrez
réellement dans le
moment présent.





Faites entrer la vie dans votre maison

Remplissez votre maison de choses qui vous font plaisir. Plantez un jardin d'herbes aromatiques d'intérieur ou une plante d'intérieur à soigner et apprécier tout au long de l'année.

Tout le monde aime passer du temps chez soi, mais c'est vous qui décidez à quoi votre maison doit ressembler. Vous pouvez en faire un lieu qui invite à la détente en fin de journée. Elle peut être un lieu qui libère votre créativité pour vous permettre de vous exprimer pleinement. Votre maison peut être le lieu où votre famille se sent nourrie. C'est vous qui décidez !

Présentoir pour huiles essentielles maison

Intégrez vos huiles essentielles préférées dans la décoration de votre maison. Conservez-les là où elles sont le plus utiles grâce à cet élégant présentoir pour huiles essentielles fait maison. Placez le présentoir à côté de votre lit, dans votre salle de bain ou dans la cuisine pour avoir facilement accès aux huiles que vous utilisez le plus fréquemment.

Présentoir pour huiles essentielles maison

Matériel nécessaire :

Bois*, mèches Forstner*, perceuse, scie à main, boîte à ongles, papier de verre, huile à bois

*Bois :

- + Le présentoir d'huiles essentielles illustré ici, 25,4 mm X 76,2 mm, est confectionné en bois de noyer. Après mesure et marquage de l'emplacement des trous, le bois est coupé aux dimensions avec une scie à main et une boîte à ongles.

*Mèche(s) Forstner :

- + Mèche Forstner de 31,75mm pour des flacons de 15 ml
- + Mèche Forstner de 25,4 mm pour des flacons de 10 ml ou des vaporisateurs dōTERRA de 30 ml

Instructions :

1. Déterminez les dimensions, le nombre de trous et la configuration souhaités pour vos flacons d'huiles essentielles puis marquez le centre pour chacun d'eux. Lors du mesurage des dimensions, n'oubliez pas d'inclure la distance souhaitée entre chaque trou.
2. Fixez le bois à la surface avec des pinces, en ajustant si nécessaire pour chaque trou.
3. Avec la mèche Forstner fixée à la perceuse, placez la pointe du foret au milieu de votre marque centrale et percez les trous. Utilisez du ruban adhésif ou un marquage sur le foret de la perceuse pour une profondeur homogène. Démarrez et arrêtez plusieurs fois le perçage afin de conserver une température de friction basse pour ne pas brûler le bois ou la mèche.
4. Après avoir percé tous les trous, poncez les côtés et appliquez une couche d'huile pour sceller le bois.

Faites-vous aider par vos amis

Vous verrez cette suggestion dans presque tous les articles de conseils en matière d'exercice, et il y a une raison à cela. « Trouvez un compagnon d'exercice. » C'est plus qu'une idée que l'on répète fréquemment : ça marche ! Les recherches semblent indiquer que ceux qui font de l'exercice en groupe ou avec un ami ont plus de chance d'augmenter l'intensité de leurs séances de sport comparé à ceux qui en font seuls.

Le sport avec un ami peut vous permettre d'augmenter votre motivation et vous obliger à vous y tenir mais avez-vous déjà considéré cela comme un moyen de renforcer vos relations ? Faire de l'exercice avec d'autres peut permettre de tisser des liens forts. Le fait d'être en groupe permet de transpirer, de lutter et de réussir ensemble. Vous avez du temps pour discuter et apprendre à vous connaître et les endorphines que vous produisez en faisant du sport créent des liens positifs. Atteindre des objectifs ensemble et s'encourager l'un l'autre, c'est la recette idéale de l'amitié.

Que vous choisissiez le tapis de course ou le parc, les amis font d'une séance de sport un moment agréable. Voici quelques idées :

Yoga au parc. Lorsqu'il fait beau, attrapez votre tapis de yoga et passez du temps dehors avec vos amis. Inscrivez-vous à un cours, ou s'il n'y en a pas près de chez vous, démarrez votre propre cours.

Démarrez un groupe de course à pied. Que vous adoriez courir ou que vous ayez besoin d'un petit peu plus de motivation, démarrer un groupe de course à pied est un bon moyen de vous dépasser. Il peut sembler difficile de franchir le seuil de la porte mais savoir qu'un groupe d'amis vous attend au point de départ peut vous aider à vous motiver.

Profitez de la nature. Où que vous viviez, il peut être agréable de profiter d'une séance de sport en plein air. Profiter du grand air, de jolis paysages et de la compagnie de vos amis vous fera probablement oublier que vous êtes en train de faire du sport.

Emmenez vos enfants. Il y a des tas d'activités qui peuvent permettre à tout le monde de sortir de la maison, comme par exemple, les promenades dans la nature, le frisbee, les chasses au trésor ou les matchs de foot.



Routine pour être heureux

Par Daniela Huelsen

« Coach de santé globale », « professeur de yoga » et « accro au bonheur » : tous ces qualificatifs décrivent Daniela Huelsen, leader Blue Diamond en Allemagne. Le parcours de transformation de Daniela a commencé lorsqu'elle a décidé d'être « un peu moins parfaite mais libre et heureuse. » Elle vit désormais sa vie de rêve. Avec un sourire contagieux, Daniela partage avec nous quelques idées qui peuvent rendre votre routine quotidienne plus heureuse.

PORRIDGE AMANDES- NOIX DE COCO

Ingrédients :

50 g de flocons d'avoine (sans gluten)
2 cuillères à café de graines de chia
2 dattes, hachées
3 cuillères à café de copeaux de noix de coco
Une poignée d'amandes hachées
250 ml de lait d'amande ou de coco
1 goutte d'huile essentielle de **Cannelle de Ceylan** ou de **Cardamome**

Instructions :

1. Ajoutez les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait de coco dans une casserole et laissez mijoter jusqu'à absorption du liquide. Ajoutez plus d'eau si besoin car les graines de chia absorbent beaucoup de liquide.
2. Ajoutez les dattes, les copeaux de noix de coco et une goutte de **Cardamome** ou de **Cannelle de Ceylan** pour plus de saveur.
3. Versez le mélange dans un bol, ajoutez toute autre garniture de votre choix (fruits, tahin, ou beurre d'amande) et dégustez !



ROUTINE « MIRACLE MORNING »

Ma journée commence par une séance de méditation, suivie d'une page d'écriture dans mon journal. J'utilise des huiles telles que l'**Encens**, le **Bois de Santal** et **Salubelle™** pour élever mon niveau de conscience et me connecter à mon moi intérieur.

06:00

NOURRIR VOTRE CORPS

Optez pour un petit déjeuner sain. J'adore ajouter des huiles essentielles comme la **Cardamome** et la **Cannelle de Ceylan** dans mon porridge, ou me faire un jus vert et ajouter une goutte d'huile essentielle de **graines de Céleri**, de **Curcuma** ou de **Pamplemousse**.

08:00

MARCHE PRODUCTIVE

Faites une promenade quotidienne ! Le grand air et la marche font partie de mon exercice quotidien. L'activité est douce mais efficace pour booster le métabolisme et améliorer mon bien-être. J'apprécie aussi de passer de nombreux appels professionnels et de consultations bien-être au téléphone en profitant du grand air. J'appelle cela mon moment « balade et papotage » !

10:00

SE RECONNECTER

S'asseoir et respirer : au milieu de la journée, je prends une pause de 5 minutes pour faire un exercice de respiration pour me reconnecter à ma source d'énergie. **dōTERRA Air™**, **Eucalyptus** et **Sapin de Sibérie** sont les huiles qui m'accompagnent tout au long de ma séance.

15:00

17:00

BOUGER ET S'ETIRER

Vers la fin de la journée, je fais une séance douce de yoga qui commence par des postures et mène au Yin Yoga, avec des étirements et de la relaxation en position couchée pour favoriser la des articulations saines et des muscles souples.

Deep Blue™ et **Gaulthérie** sont des huiles idéales à utiliser lorsque l'on fait de l'exercice.

EXERCICE DE RESPIRATION

Trouvez un endroit au calme et asseyez-vous confortablement. Frottez doucement l'huile essentielle de votre choix entre vos mains. Appuyez vos pieds sur le sol, redressez votre colonne vertébrale, baissez les yeux ou mieux, fermez les yeux. Inspirez profondément mais doucement dans vos mains pendant au moins 20 secondes. Laissez votre ventre se relâcher et détendez vos épaules, en évacuant toute tension. Pendant les 5 prochaines minutes, asseyez-vous simplement en silence, profondément connecté à vos racines, en observant vos pensées sans émettre aucun jugement à leur sujet. Dites-vous : « Maintenant, je me repose et je recharge mes batteries ».

Se divertir à la maison

Les enfants sont toujours partants pour des activités sympas. Certains parents se demanderont alors comment occuper ces petites mains ! Nous avons de quoi vous aider. Pas besoin de chercher bien loin pour trouver des idées pour divertir vos enfants. Ces activités créatives avec vos huiles essentielles préférées seront idéales pour cela.

Pâte à modeler maison

La pâte à modeler peut encourager la créativité et occuper les enfants pendant des heures. Laissez-les fabriquer leur propre pâte à modeler à partir d'ingrédients de base de votre cuisine. En ajoutant des huiles essentielles, la pâte à modeler est plus sympathique et vous donne une opportunité de commencer à éduquer vos enfants sur les bienfaits des huiles essentielles.

Ingrédients :

250 g de farine
473 ml d'eau, ajoutez du colorant alimentaire si vous préférez
273 g de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de crème de tartre
5 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Instructions :

1. Mettez tous les ingrédients, hormis les huiles essentielles, dans une grande casserole et remuez jusqu'à ce qu'ils soient mélangés.
2. Une fois mélangés, mettez sur feu moyen. À l'aide d'une spatule, continuez à mélanger les ingrédients jusqu'à former une boule. Remarque : ne faites pas trop cuire car cela assécherait la pâte à modeler.
3. Retirez du feu et laissez refroidir sur une feuille de papier sulfurisé.
4. Une fois refroidi, ajoutez cinq gouttes de votre huile essentielle préférée et pétrissez jusqu'à ce qu'elle ait bien pénétré.

Voilà, c'est fini ! Facile ! Conservez-la simplement dans un récipient hermétique au réfrigérateur pour pouvoir amuser les enfants pendant plusieurs mois.

Bulles

Les bulles sont un autre classique de l'enfance ; une manière idéale de rassembler tout le monde dehors et de profiter du grand air. Avec un peu de **mousse nettoyante pour les mains dōTERRA On Guard™**, ces bulles divertiront vos enfants tout en nettoyant parfaitement leurs mains.

Ingrédients :

273 ml d'eau chaude distillée
1 cuillère à soupe de glycérine végétale
2 cuillères à café de sucre
3 cuillères à soupe de **mousse nettoyante pour les mains dōTERRA On Guard™**

Instructions :

1. Mélangez tous les ingrédients et remuez.
2. Fabriquez votre propre baguette ou réutilisez d'anciennes baguettes à bulles puis sortez de la maison et faites des bulles !

Conservez le mélange à bulles dans un récipient hermétique jusqu'à un mois.

Autres expériences

Outre les divertissements pour les enfants, nous aimons également les manières créatives de leur proposer des expériences d'apprentissage mémorables. Il existe de nombreuses options simples et abordables, comme créer une série de manuels éducatifs et ludiques ou visiter un aquarium, un zoo ou un musée ! Des expériences comme celles-ci peuvent rendre l'apprentissage agréable et être utiles à un enfant toute sa vie.

Il n'est pas surprenant que les huiles essentielles puissent aider les enfants durant leur apprentissage ! Les mélanges issus de la **collection d'huiles essentielles dōTERRA Kids** tels que **dōTERRA Steady™** et **dōTERRA Thinker™** sont conçus pour développer l'esprit. Les huiles essentielles de cette collection sont idéales lorsqu'elles sont appliquées localement pour favoriser une atmosphère propice à l'apprentissage, aider les enfants à se recentrer ou leur donner la dose supplémentaire de courage dont ils ont besoin.

Confectionnez de délicieux en-cas

Que vos enfants soient dehors en train de faire du vélo ou que vous les accompagniez lors d'une promenade dans la nature, toute activité d'extérieur est plus agréable avec un en-cas. Ces recettes simples utilisent de délicieuses huiles essentielles qui seront appréciées par toute la famille.



Popcorn dōTERRA On Guard™

Si vous cherchez l'en-cas idéal pour une soirée cinéma en plein air ou votre prochaine promenade en famille, cette recette de pop-corn est faite pour vous.

Ingrédients :

125 g grains de maïs pour popcorn	5 à 6 gouttes de On Guard™
60 ml d'huile de noix de coco non raffinée	2 à 3 gouttes d'huile d' écorce de Cannelle de Ceylan
60 ml de sirop d'érable pur	Saupoudrez de cannelle moulue et salez selon votre goût

Instructions :

1. Faites éclater le popcorn à sec et placez-le dans un saladier.
2. Faites fondre l'huile de coco. Incorporez le sirop d'érable et les huiles essentielles.
3. Versez le mélange sur le maïs soufflé, en faisant une pause pour mélanger et remuer.
4. Saupoudrez de cannelle moulue et de sel.
5. Mélangez soigneusement et dégustez.

Granité fraise-agrumes

Cette recette est amusante à faire, rafraichissante et délicieuse, et vous permet également de contrôler la quantité de sucre que vos enfants mangent : c'est gagnant-gagnant pour tout le monde !

Ingrédients :

500 ml de limonade fraîche	4 gouttes d'huile essentielle de Citron vert
145 g de fraises surgelées	720 g de glaçons
Le jus de 1 citron	3 cuillères à soupe de sucre blanc (ou ½ cuillère à café de stévia)
4 gouttes d'huile essentielle de Citron	

Instructions :

1. Associez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse ou la consistance souhaitée.

Remarque : pour une consistance plus proche de celle du smoothie, ajoutez 290 g de fraises et 480 g de glaçons.

3. Versez dans des verres et dégustez.

Conseil : pour une version plus sucrée du smoothie, supprimez le jus de citron frais ou ajoutez plus d'édulcorant.





Sandwich au beurre de cacahuète à la Cannelle et au granola

Alternative plus saine au sandwich américain au beurre de cacahuète et à la confiture, ce petit en-cas fera partie de vos nouvelles recettes préférées !

Ingrédients :

- 1-2 pommes
- 120 g de beurre de cacahuète naturel
- 50 g de granola
- 1 goutte d'huile essentielle **d'écorce de Cannelle de Ceylan**

Instructions :

1. Évidez les pommes et tranchez-les horizontalement pour faire des tranches de sandwich.
2. Dans un bol, mélangez le beurre de cacahuète, le granola et l'huile essentielle.
3. Placez le mélange entre deux tranches de pomme ou utilisez-le comme tartina.

Conseil : si vous ne servez pas le sandwich immédiatement, faites tremper les tranches de pomme dans l'eau, accompagnées de quelques gouttes d'huile essentielle de **Citron** pour préserver leur fraîcheur.

Créez-vous des souvenirs inoubliables

Plus de problème pour occuper vos enfants ! Ces idées peuvent les occuper grâce aux produits doTERRA que vous aimez et auxquels vous faites confiance.

Avec toutes les huiles essentielles fantastiques qui existent, ces réalisations maison et recettes ne sont que le début ! Un zeste de créativité et le pouvoir des huiles essentielles peuvent fabriquer de nombreux souvenirs inoubliables.

VfL Wolfsburg: AU SOMMET DE LEUR FORME

Un entretien avec Omar Rüppel et Pia-Sophie Wolter, membres de l'équipe de football féminin VfL Wolfsburg

L'équipe féminine du VfL Wolfsburg a régulièrement fait les gros titres ces dernières années. **Double championne d'Europe, elle est considérée comme l'une des meilleures équipes de football féminin en Europe.** Afin de pouvoir jouer au mieux de leurs capacités, le corps et l'esprit doivent tous deux être au mieux de leur forme.

Omar Rüppel, physiothérapeute en chef et coach d'athlétisme/de réadaptation et Pia-Sophie Wolter, milieu de terrain, partagent tous deux avec nous la manière dont ils restent au sommet de leur forme avec l'aide des huiles essentielles et du **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**.



Le succès de l'équipe de football féminin VfL Wolfsburg

Ligue des champions de l'UEFA féminine :

Vainqueurs : (2) 2012-13, 2013-14

Deuxième place : (3) 2015-16, 2017-18, 2019-20

Frauen-Bundesliga (ligue de football allemande) :

Vainqueurs : (6) 2012-13, 2013-14, 2016-17,
2017-18, 2018-19, 2019-20

DFB Pokal (coupe d'Allemagne) :

Vainqueurs : (7) 2012-13, 2014-15,
2015-16, 2016-17, 2017-18,
2018-19, 2019-20

DEEP BLUE, DEEP BLUE, DEEP BLUE

Deep Blue est le produit dōTERRA préféré d'Omar et Pia. « En règle générale, nous utilisons souvent **Deep Blue Rub™** pour son pouvoir régénérant. Les joueuses l'apprécient aussi énormément. En particulier, la sensation de chaleur et de fraîcheur du mélange », déclare Omar. « L'utilisation de **Deep Blue** dans le cadre de notre routine quotidienne favorise la relaxation et permet de procurer un soulagement immédiat aux zones qui en ont besoin. Il nous redynamise et nous permet de nous sentir revitalisées », ajoute Pia.

DÉCOUVREZ LES ACOLYTES

Avec **Deep Blue**, la **Menthe poivrée**, la **Lavande** et **Serenity** sont les acolytes que les joueuses et le coach de réadaptation utilisent dans leur routine quotidienne.

« Outre le fait d'utiliser les huiles et de les appliquer pendant les entraînements et les matchs, ma préférée, c'est la **Lavande**. Quelques gouttes sur l'oreiller ou le couvre-lit permettent de créer une atmosphère apaisante et relaxante pour vous préparer à un sommeil réparateur », partage Pia. Elle poursuit : « L'huile essentielle de **Menthe poivrée** a aussi un effet assez dynamisant et rafraichissant qui est bénéfique sur les performances sportives. »

« Hors du club, les joueuses utilisent les huiles essentielles **Lavande** ou **Serenity** le soir pour les aider à se préparer à un sommeil réparateur », ajoute Omar.

L'IMPORTANCE DES HABITUDES SAINES

Les joueurs professionnels doivent toujours être prêts à être au maximum de leurs performances et conserver un mode de vie sain est essentiel pour y arriver. Pia révèle ses priorités en matière d'habitudes saines :

« Je pense que ce qui est le plus important pour une bonne régénération et être prête à être performante, c'est de dormir suffisamment et de

manger sainement. J'essaie de dormir entre huit et neuf heures et de manger assez de glucides et de protéines en fonction de l'intensité de l'entraînement. Mais je fais également attention à manger de bons aliments complets et beaucoup de fruits et de légumes. »

RESTER CONCENTRÉES SUR LE MATCH

Se fixer des objectifs et rester concentrées sont deux facteurs clés pour rester fortes et motivées tout au long de la saison de foot.

« J'essaie toujours d'être claire en ce qui concerne nos objectifs collectifs et mes objectifs personnels pour savoir ce que je vise à atteindre au quotidien. Quoi qu'il en soit, le plus important pour moi est de prendre du plaisir sur le terrain avec mon équipe. Tous nos efforts en valent alors tellement la peine », dit Pia.

Pia évoque également l'effet positif de continuer à avancer malgré l'échec d'un match : « Chaque saison, il y a des moments difficiles. Il est important de ne pas se déconcentrer. Après avoir perdu un match, je veux immédiatement rejouer pour prouver que l'équipe et moi-même pouvons faire mieux. Perdre un match montre également vos faiblesses, et vous savez donc exactement ce sur quoi vous devez travailler pour vous améliorer la fois suivante. »

LE CONSEIL DU COACH

Vous cherchez des produits pour vous aider dans votre pratique du sport ? Omar, le coach, recommande deux produits dōTERRA.

« Je peux vraiment recommander **Deep Blue Rub™**. Il soulage de toutes les manières possibles. Pour toutes les personnes qui attachent de l'importance au bien-être, je recommande aussi le **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**. Je l'utilise au quotidien ! Je suis épaté par ses effets sur l'énergie, la vitalité générale et le bien-être.





Après le sauvetage

L'effet ricochet

Lorsque Marie* a passé la porte du refuge de Rapha International, elle ne savait pas ce que l'avenir lui réservait. Elle avait traversé tellement d'épreuves. Marie avait été enlevée à sa famille et à sa communauté, privée de ses droits humains les plus fondamentaux et exploitée sexuellement. Jusque là, personne ne lui avait jamais demandé ce qu'elle voulait dans la vie. Après avoir été sauvée du trafic sexuel et être entrée dans un établissement de suivi, elle a découvert qu'elle pouvait s'exprimer et qu'elle pouvait choisir à quoi sa vie ressemblerait.



Au cours du temps passé à Rapha International, Marie a été l'élément clé de sa propre équipe de gestion de cas. Avec l'aide d'un assistant social, d'un conseiller et d'un enseignant, elle a élaboré un plan pour son avenir. Cela consistait principalement à l'aider à comprendre ses droits et à obtenir des informations en temps réel sur son action en justice contre la personne qui l'avait vendue. Son trafiquant était extrêmement dangereux et l'affaire contre lui a suscité un intérêt médiatique important. Elle a même reçu des menaces de mort. « Notre personnel a fait preuve de beaucoup de courage dans sa volonté de veiller à sa sécurité », se remémore Stephanie Freed, cofondatrice de Rapha International. « Dès que nous commençons à nous battre devant les tribunaux, la sécurité devient primordiale. »

Rapha International

Rapha International, fondée en 2003, est leader dans le suivi des survivants du trafic sexuel d'enfants. L'association collabore avec les gouvernements locaux, la police et les organismes de services sociaux afin de s'occuper des filles exploitées et de permettre aux communautés de lutter contre la traite sexuelle. Rapha dispose actuellement de quatre centres situés en Thaïlande, au Cambodge et en Haïti. Chaque campus peut prendre en charge jusqu'à 50 jeunes filles pendant une certaine période. Au cours de la dernière année seulement, le personnel a procuré plus de 1.1 million d'heures de soin à des survivantes de traite sexuelle.

Lorsqu'une fille arrive à Rapha International, il est tentant et réconfortant d'imaginer que son premier jour dans le centre de suivi est un jour heureux. La réalité est malheureusement souvent différente. « Pour de nombreuses filles, c'est une journée effrayante », explique Stephanie Freed. « Elles ne savent plus à qui faire confiance, alors nous commençons par gagner cette confiance dès notre première interaction, en leur montrant comment nous allons prendre soin d'elles. Nous leur montrons où elles prendront leurs repas, quel que soit leur comportement. Nous leur montrons leur lit et les rassurons sur le fait que ce lit sert seulement à dormir et non à « travailler ». » Et nous leur donnons leurs propres vêtements et chaussures. Pour la plupart, elles arrivent sans rien et nous les aidons à comprendre que leurs besoins sont importants pour nous ; que nous répondrons systématiquement à ces besoins, sans rien attendre en retour. »

Guérir les cœurs meurtris

L'objectif de Rapha International est d'aider ces filles à retrouver leur communauté en toute sécurité et à vivre leur vie en liberté sur le long terme. Pour y arriver, l'association se concentre sur quatre éléments clés :

1. La sécurité et les soins élémentaires

De nombreuses filles arrivent ici extrêmement mal nourries et démunies. La première étape consiste à répondre à leurs besoins élémentaires. En outre, les maintenir en sécurité est une priorité de la plus haute importance, dans la mesure où nombreux sont les agresseurs qui sont toujours dans la rue. Des agents de sécurité très bien entraînés sont sur place toute la journée, tous les jours.

2. Soutien psychologique et médical

Rapha International s'efforce de prendre en charge les besoins émotionnels et physiques. Comme l'explique Stephanie Freed : « Ce sont des cœurs meurtris et des corps blessés qui franchissent notre porte. »

3. Éducation et formation

Rapha International sait qu'aider ces jeunes filles à obtenir une éducation et une formation professionnelle les prépare à briser le cycle de la pauvreté générationnelle—pour elles-mêmes et leur famille.

4. Assistance sociale et juridique

Lorsque Rapha international peut aider à traduire une personne en justice, elle le fait. « Nous voulons que ces jeunes filles sachent qu'elles méritent que l'on se batte pour elles », déclare Stephanie Freed. « Et nous voulons montrer qu'abuser des enfants n'est pas sans conséquence. »

Rapha International cherche à procurer les meilleurs soins possibles à tous les niveaux. Tous, des enseignants aux agents de sécurité, sont formés aux soins post-traumatiques. Lorsqu'une enfant agit à cause de ce qu'elle a vécu, l'ensemble du personnel comprend et peut aider à répondre à ses besoins émotionnels. Aucune enfant n'est trop difficile et aucun cas trop compliqué.

Le dr Anne Wairepo, directrice exécutive de la dōTERRA Healing Hands Foundation** explique pourquoi Rapha International est une organisation si puissante : « Je peux honnêtement dire que dans chaque centre de suivi Rapha, ils aiment chaque enfant et voient sa valeur intrinsèque. Ils font en sorte de montrer aux filles qui ont vécu un traumatisme profond leur vraie valeur et qu'elles puissent ensuite vivre libres et en sécurité. Ils font une vraie différence sur le long terme pour celles que la société a exploitées. La dōTERRA Healing Hands Foundation a l'honneur de participer à l'incroyable travail mené dans ces pays. »

Guérir avec l'aide de dōTERRA

Une étape importante pour aider ces jeunes filles à guérir leurs traumatismes consiste à les laisser les exprimer. Cela peut être difficile pour de nombreuses jeunes filles, souvent parce qu'elles sont si jeunes et que le traumatisme est si profond qu'elles n'ont tout simplement pas les mots. Même si elles voulaient en parler, elles ne le pourraient pas. Toutefois, pour pouvoir commencer à parler de leur traumatisme, il est indispensable qu'elles puissent l'exprimer. Pour faciliter cette expression, Rapha International et la dōTERRA Healing Hands Foundation ont créé un centre d'art-thérapie au sein de la structure de suivi de Thaïlande. Ce bel espace est un refuge où ces jeunes filles peuvent raconter leur histoire. Elles peuvent la dessiner, la mettre en scène ou tout autre chose qui leur permette de commencer à s'ouvrir. Lorsqu'elles en sont finalement capables, leur guérison est sur la bonne voie. Depuis l'ouverture du centre artistique, des centaines de jeunes filles ont pu exprimer leur peine, leur colère, leur douleur et leur espoir.

Les ricochets du changement

« La principale mission de la dōTERRA Healing Hands Foundation est de mettre fin à la souffrance et d'apporter espoir et guérison aux personnes qui en ont le plus besoin », explique Mark Wolfert, dōTERRA Founding Executive. Cette mission coïncide parfaitement avec celle de Rapha International. Chaque enfant qui entre dans l'une de ces structures de suivi commence sa guérison et peut partir avec le pouvoir de changer non seulement sa propre existence mais aussi celle de beaucoup d'autres.



« Nous sommes vraiment reconnaissants à la dōTERRA Healing Hands Foundation. Ensemble, nous jetons des pierres dans l'eau et créons des ricochets qui deviendront les vagues du changement », déclare Stephanie Freed « Parfois je me demande si les Conseillers Bien-Être savent à quel point ils font une différence pour les enfants. Je veux qu'ils sachent que c'est le cas. » Les jeunes filles prises en charge par Rapha International vont continuer à faire de grands changements, devenir des voix fortes en prônant le bien-être et la sécurité des autres enfants pour les générations à venir.

Il y a tellement d'espoir pour ces enfants. Pas seulement l'espoir qu'elles puissent vivre leur vie en liberté, mais également qu'elles aient un impact sur le monde. L'effet ricochet de ces jeunes filles ne peut jamais être mesuré et l'investissement en elles sera remboursé cent fois.

Regarder vers l'avenir

Lorsque Marie a passé la porte du refuge de Rapha International pour la première fois, elle ne savait pas qu'elle pouvait choisir son avenir. Il lui a fallu du temps et de la patience pour enfin réaliser qu'elle contrôlait sa vie. Lorsque cela a été le cas, elle a su exactement ce qu'elle voulait : devenir avocate et se battre pour la sécurité et la liberté des enfants de son pays.

Aujourd'hui, Marie s'apprête à rentrer à l'université et à réaliser son rêve.

**Le nom a été modifié.*

***La dōTERRA Healing Hands Foundation est une fondation américaine.*

Voilà dix ans que la dōTERRA Healing Hands Foundation fait une différence !

“Dès le début, nous souhaitions mettre en place un modèle de don significatif et sur le long terme avec dōTERRA, et la dōTERRA Healing Hands Foundation répond à ce besoin. Rien que nous n'ayons pu accomplir au cours des 10 dernières années n'aurait été possible sans la générosité de nos Conseillers Bien-Être, clients et employés qui se sont activement impliqués dans la mission de la fondation pour créer des changements positifs. Votre fidélité et votre foi en cette mission ont eu un incroyable impact ! Chaque acte bienveillant participe à changer le monde une goutte, une personne et une communauté à la fois. » ”

—Mark Wolfert, dōTERRA Founding Executive



Prenez soin de vous à tout âge

Le corps humain est vraiment étonnant. Il nous porte à travers les joies et les peines de la vie, à travers le bien-être, la perte, les changements et l'évolution à tout âge. Soyez reconnaissant envers votre corps en lui procurant amour et attention. Aimer et servir les autres est plus facile quand on peut s'aimer et se servir soi-même.

Votre corps est intelligent. Il veut se sentir le mieux possible. Aidez le processus intuitif de votre corps en intégrant des produits de qualité dans votre routine beauté quotidienne. Faites appel à la **Collection de soins de la peau Verâge™** pour nourrir l'épiderme et atténuer les imperfections. Utilisez **Yarrow|Pom** quotidiennement. Il contient de l'huile essentielle d'Achillée millefeuille et de l'huile de graines de Grenade pressée à froid qui permettent d'hydrater l'épiderme et contribuent à restaurer une peau saine.

Ce mélange exclusif minutieusement élaboré embellit la peau et atténue les imperfections. Vous pouvez également appliquer une fine couche du mélange beauté **Salubelle™** pour favoriser une peau rajeunie.

Maintenir votre épiderme hydraté ne vous donnera pas seulement une peau éclatante, mais atténuera également les imperfections. Massez ce beurre fouetté pour le corps quotidiennement sur une peau rugueuse et craquelée en insistant sur les talons et les coudes.

Beurre fouetté pour le corps

Ingrédients :

118 ml de beurre de karité

118 ml de beurre de cacao

118 ml d'huile de noix de coco

118 ml d'**Huile de coco fractionnée**

30 gouttes d'huiles essentielles dōTERRA™

(L'association **Bois de santal**, **Encens**, **Géranium** et **Lavande** est idéale)

Instructions :

1. Mettez le beurre de karité, le beurre de cacao, l'huile de coco et l'huile de coco fractionnée dans un saladier en verre que vous placez au bain-marie.
2. Remuez fréquemment jusqu'à ce que les ingrédients aient fondu et qu'ils soient mélangés (environ 10 à 15 minutes).
3. Une fois que tout est fondu, retirez du feu et laissez reposer pendant 10 minutes, puis ajoutez les huiles essentielles désirées.
4. Après avoir ajouté les huiles essentielles, laissez reposer le mélange dans un endroit frais (au réfrigérateur par exemple) jusqu'à ce qu'il ait pris.
5. Une fois pris, retirez-le du réfrigérateur et utilisez un batteur sur socle ou à main pour fouetter le mélange, en augmentant doucement la vitesse jusqu'à ce que la crème soit légère et mousseuse (environ trois à cinq minutes).

Remarque : Conservez le mélange dans un bocal en verre dans un endroit frais. Si nécessaire, faites mousser à nouveau le beurre en le fouettant avec un batteur à main jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Les huiles essentielles d'agrumes pouvant entraîner une photosensibilité, nous déconseillons de les utiliser si vous avez prévu de vous exposer à la lumière directe du soleil ou aux rayons UV après une application locale.



Le stress et les soucis peuvent faire des ravages sur la santé globale de votre corps, quel que soit votre âge. Prenez du temps pour vous, pour faire ce qui vous plaît : prendre un bain, lire un livre, faire une longue promenade, appeler un ami, cuisiner pour votre famille ou méditer. Essayez d'appliquer les huiles essentielles **Adaptiv™** ou **Copaiba** localement pour un arôme apaisant. Ces simples actions pour prendre soin de vous ensoleilleront votre quotidien et permettront de relâcher la tension et de vous débarrasser des sentiments négatifs persistants.

Prenez soin de vos cheveux en adaptant votre routine à chaque étape de votre vie. Les changements hormonaux, quelle qu'en soit la cause, peuvent rendre vos cheveux cassants ou clairsemés. Prenez quelques minutes de plus au cours de votre routine cheveux pour les revitaliser en profondeur.

Il est humain de se comparer aux autres ou de vouloir revenir en arrière. Résistez à la tentation de vous attarder sur vos défauts et prenez confiance en vous pour vous montrer reconnaissant des forces de votre corps, quelles qu'elles soient. Si vous avez l'impression de commencer à avoir des pensées négatives, répétez des phrases telles que : « je mérite d'être aimé et heureux » ou « j'aime et j'accepte mes défauts ». Appliquez **dōTERRA Balance™** sur vos poignets, votre cou et le bas du dos pour favoriser un sentiment d'équilibre et de sérénité. Avoir une opinion positive de soi-même est le moyen le plus efficace de s'améliorer.

Prenez du temps
pour vous, pour faire
ce qu'il vous plaît :
prendre un bain, lire
un livre, faire une
longue promenade,
appeler un ami,
cuisiner pour votre
famille ou méditer.



Huile essentielle
Mise en lumière

dōTERRA Balance™

Mélange dōTERRA Balance et savon pour
le bain dōTERRA SPA Balance

Le parfum frais et boisé de **dōTERRA Balance** en fait l'huile essentielle idéale pour retrouver un peu d'harmonie dans votre vie. Ce mélange favorise un sentiment d'équilibre et de sérénité.

Épicéa, Bois de Hô, **Encens**, **Tanaisie bleue** et Camomille bleue se mélangent parfaitement à **l'huile de coco fractionnée** pour offrir une fragrance séduisante, qui, appliquée localement, est propice au calme, à la relaxation et au bien-être.

Le tout nouveau **savon dōTERRA SPA Balance** intègre ces propriétés exceptionnelles dans votre routine quotidienne. Outre l'ajout d'huiles essentielles apaisantes pour la peau, ce savon noir africain associe du beurre de karité, de la noix de coco, du tournesol, de l'huile de palmiste et de la coque de cacao. Ce savon pour le bain laisse votre peau propre, douce et fraîche.

Ce mélange associe des huiles essentielles de :

Feuilles d'Épicéa, feuilles de Bois de Hô, résine d'Encens, fleurs de Tanaisie bleue, fleurs de Camomille bleue et fleurs d'Osmanthus

Anecdote

Un certain nombre d'huiles essentielles de ce mélange sont utilisées depuis des millénaires pour apporter une harmonie globale.

Comment utiliser dōTERRA Balance

- + Appliquez au début de la journée sur la plante des pieds.
- + Utilisez-le pour vous aider à créer un environnement calme pendant votre séance de méditation ou de yoga.
- + Appliquez localement avant le coucher pour vous ancrer.

Comment utiliser le savon pour le bain dōTERRA SPA Balance

- + Profitez de sa mousse riche sous votre douche matinale pour commencer votre journée avec une expérience digne d'un soin en institut.
- + Vous pouvez également envelopper votre savon dans un linge en laine pour fabriquer votre propre sac à savon.

dōTERRA et vous



Démarrer votre
parcours bien-être

Vous ne savez pas par où commencer ? Voici quelques produits qui vous aideront à démarrer.

Huiles essentielles



Lavande

Huile essentielle pure
Lavandula angustifolia | 15 ml

- Quelques gouttes de Lavande favoriseront calme et détente
- Appliquez une goutte dans votre routine beauté pour favoriser une peau saine
- Ajoutez quelques gouttes de Lavande sur vos oreillers et linges de lit pour favoriser la détente



Citron

Huile essentielle pure
Citrus limon | 15 ml

- Ajoutez de l'huile essentielle de citron à votre eau pour un goût rafraîchissant ou comme alternative aux sodas et aux boissons sucrées
- Ajoutez de l'huile essentielle de citron à vos friandises et desserts préférés pour une note sucrée et acidulée



Menthe poivrée

Huile essentielle pure
Mentha piperita | 15 ml

- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée à votre smoothie du matin, vous commencerez la journée en vous sentant plus énergique que jamais
- Mélangez dans l'eau une goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée et une goutte de Citron pour un bain de bouche rafraîchissant



Arbre à thé (Melaleuca)

Huile essentielle pure
Melaleuca alternifolia | 15 ml

- Pour les irritations cutanées occasionnelles, appliquez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé sur la zone concernée
- Appliquez sur les ongles des mains et des pieds après la douche pour les purifier et les maintenir en bonne santé
- Associez l'Arbre à thé (Melaleuca) au Genévrier de Virginie et appliquez ce mélange sur le visage après le rasage pour obtenir un après-rasage revigorant



Origan

Huile essentielle pure
Origanum vulgare | 15 ml

- Mettez une goutte d'huile essentielle d'Origan à la place d'une cuillère à soupe d'origan déshydraté dans les plats italiens
- Mettez une goutte d'huile essentielle d'Origan à la place de l'origan déshydraté dans la sauce pour les pâtes ou la sauce à pizza, ou sur un rôti



Encens

Huile essentielle pure
Boswellia Carterii, frereana, sacra et papyrifera | 15 ml

- Ajoutez deux gouttes dans votre crème hydratante pour atténuer l'apparence des imperfections et retrouver une peau pleine de jeunesse
- Massez sur la peau pour procurer un sentiment de détente et d'équilibre



Deep Blue™

Mélange de réconfort musculaire
15 ml

- Utilisez l'huile Deep Blue en massage pour profiter de ses propriétés apaisantes et rafraîchissantes
- Diluez Deep Blue avec de l'huile de coco fractionnée et massez les jambes des enfants
- Appliquez sur les pieds et les genoux avant et après l'exercice pour un effet revigorant et rafraîchissant



On Guard™

Mélange d'huiles essentielles
15 ml

- Possède un arôme énergisant et exaltant
- Apporte une touche d'agrumes épicée et chaleureuse à vos boissons chaudes et desserts
- Faites infuser des tranches de pomme dans un bol d'eau avec une goutte d'On Guard pour un en-cas sain
- Ajoutez une goutte d'On Guard à votre eau ou à votre thé



dōTERRA Air™

Mélange d'huiles essentielles
15 ml

- Calme les sens
- Favorise le dégagement des voies respiratoires
- Associez-le à des sels d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation apaisante
- Ajoutez trois gouttes dans votre bac à douche
- Utilisez-le localement avant une activité de plein air



ZenGest™

Mélange digestif
15 ml

- Versez 1 à 2 gouttes dans l'eau ou le thé après un repas copieux
- Versez 1 à 2 gouttes dans l'eau ou le thé avant un vol ou un trajet en voiture



dōTERRA Adaptiv™

Mélange calmant
15 ml

- Améliore l'humeur en application locale
- Apaise la peau
- Détendez-vous dans un bain aux sels d'Epsom en ajoutant trois à quatre gouttes d'Adaptiv dilué à l'eau du bain
- Mettez trois gouttes dans de l'huile de coco fractionnée pour un massage apaisant



dōTERRA Balance™

Mélange ressourçant
15 ml

- Utilisez-le pour vous aider à créer un environnement calme pendant votre séance de méditation ou de yoga
- Appliquez sur la plante des pieds pour favoriser une sensation d'équilibre tout au long de la journée
- Appliquez localement avant le coucher pour vous stabiliser et favoriser de doux rêves

Kits et collections

Chez dōTERRA, nous voulons vous faciliter la vie en vous proposant les essentiels dont vous avez besoin pour prendre soin le mieux possible de votre maison, de votre famille et de votre mode de vie. Que vous les découvriez ou que vous soyez spécialiste des huiles essentielles, ces kits et collections soigneusement élaborés sont la manière la plus simple de vous procurer tous les essentiels !



Kit d'introduction aux huiles essentielles

Contient Lavande (5 ml), Citron (5 ml) et Menthe poivrée (5 ml)



Kit Essentiels de la famille

Contient Lavande (5 ml), Citron 5 ml, Menthe poivrée (5 ml), Arbre à thé (5 ml), Origan (5 ml), Encens (5 ml), Deep Blue™ (5 ml), dōTERRA Air™ (5 ml), ZenGest™ (5 ml) et dōTERRA On Guard™ (5 ml)



Collection Kids

Contient dōTERRA Thinker™ (10 ml), dōTERRA Calmer™ (10 ml), dōTERRA Stronger™ (10 ml), dōTERRA Rescuer™ (10 ml), dōTERRA Steady™ (10 ml), dōTERRA Brave™ (10 ml), dōTERRA Tamer™ (10 ml), sept capuchons en silicone avec mousquetons, des cartes mémoire illustrées et un étui de transport avec mousqueton



Kit dōTERRA Essential Aromatics

Contient dōTERRA Motivate™ (5 ml), dōTERRA Cheer™ (5 ml), dōTERRA Passion™ (5 ml), dōTERRA Forgive™ (5 ml), dōTERRA Console™ (5 ml) et dōTERRA Peace™ (5 ml)



Kit essentiels de la Maison

Contient : Encens (15 ml), Lavande (15 ml), Citron (15 ml), Arbre à thé (15 ml), Origan (15 ml), Menthe poivrée (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), Deep Blue™ (5 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), le diffuseur Petal et un livret dōTERRA Essentials



Kit de solutions naturelles*

Contient : Encens (15 ml), Lavande (15 ml), Citron (15 ml), Arbre à thé (15 ml), Menthe poivrée (15 ml), Orange douce (15 ml), AromaTouch™ (15 ml), dōTERRA Balance™ (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), PastTense™ (15 ml), dōTERRA Serenity™ (15 ml), billes On Guard™, dentifrice On Guard™, mousse nettoyante pour les mains On Guard™ avec 2 flacons doseurs, gélules On Guard™+, dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, ZenGest TerraZyme™, Deep Blue™ Rub, huile de coco fractionnée (115 ml), diffuseur Lumo, coffret en bois, stick inhalateur dōTERRA Air™, Correct-X™, PB Assist+™, shampoing protecteur dōTERRA Salon Essentials™, après-shampoing adoucissant dōTERRA Salon Essentials™ et un livret dōTERRA Essentials

*C'est un kit d'adhésion « Fast Track ». Veuillez consulter la page 39 pour plus d'informations.

*Option végétane disponible

Vitamines et compléments alimentaires

dōTERRA Lifelong Vitality Pack, l'un des produits les plus populaires de dōTERRA, regorge de bienfaits pour renforcer la vitalité. Avec le dōTERRA Lifelong Vitality Pack, il est facile et abordable de faire le premier pas sur le chemin d'une vie pleine de vitalité et de bien-être.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™*



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ Végane*

PROGRAMME
DE FIDÉLITÉ

*Uniquement disponible avec le programme de fidélité (plus de détails page 38)

Comme nous le savons tous, les facteurs environnementaux et physiologiques contribuent à notre bien-être général. Cela signifie que beaucoup d'entre nous peuvent avoir besoin d'une aide supplémentaire dans un domaine précis. Grâce à ses avancées scientifiques de pointe, dōTERRA vous offre ce petit coup de pouce avec ses compléments spécialisés.



xEO Mega



vEO Mega



Microplex VMz



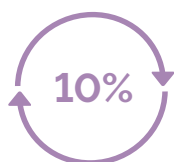
Alpha CRS+



Programme de fidélité

Le programme de fidélité (LRP) permet à nos membres de cumuler des points qui pourront être utilisés pour des produits dōTERRA. Dès que vous serez membre du programme de fidélité LRP, vous cumulerez immédiatement des points de fidélité que vous pourrez utiliser pour acheter des produits dōTERRA. Plus vous participerez, plus vous gagnerez de points de fidélité - jusqu'à **30%**!

Points de fidélité



**mois
1-3**



**mois
4-6**



**mois
7-9**



**mois
10-12**



**mois
13+**

PROGRAMME
DE FIDÉLITÉ

**Personnalisez
votre com-
mande et faites
des économies**

Commandez un dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ ou un dōTERRA Daily Nutrient Pack™ dans le cadre de notre programme de fidélité, puis choisissez jusqu'à deux compléments ciblés supplémentaires pour faire des économies importantes.

Achetez un dōTERRA Lifelong Vitality Pack ou dōTERRA Daily Nutrient Pack



ou



ou



Et choisissez 2 articles maximum parmi ceux proposés ci-dessous à prix réduit

Mito2Max™



Deep Blue
Polyphenol
Complex™



Programme Fast Track

Vous souhaitez bénéficier de l'adhésion Fast Track du programme de fidélité ? Les nouveaux Conseillers Bien-Être ou Clients Premium qui achètent l'un de nos kits d'adhésion Fast Track dans les 30 jours suivant leur adhésion peuvent bénéficier de :

- points de fidélité bonus
- d'augmenter leur pourcentage LRP

Comment puis-je me qualifier pour le Fast Track ?

Mois 1 : acheter un kit d'adhésion parmi ceux proposés

Mois 2 : passer une commande de fidélité de 100 PV (commande LRP)

Mois 3 : passer une commande de fidélité (commande LRP)*

Le 15^e jour du troisième mois d'adhésion, les points de fidélité bonus seront ajoutés au compte du membre, le nouveau pourcentage LRP entrera en vigueur et les points de fidélité de la commande de fidélité (commande LRP) du deuxième mois seront ajoutés au compte du membre à l'aide du nouveau pourcentage LRP. Les mois 1 à 3 doivent être consécutifs.

Kits Fast Track	Points de fidélité bonus	Pourcentage LRP de démarrage
 Kit de Solutions Naturelles	+100	15%
 Collection d'huiles essentielles	+200	20%
 Kit de Business Leader	+400	25%

*Si la commande LRP est annulée avant 60 jours (3^e mois), le nouveau Conseiller Bien-Être ou Client Premium ne reçoit pas les points de fidélité bonus, ni le nouveau pourcentage LRP du kit d'adhésion Fast Track.

Quand les purs cadeaux de la Terre s'associent à
l'amour pur que nous portons les uns aux autres,
tout est possible.

dōTERRA™
pursue what's **pure**



v7 EU FR

60218115

dōTERRA Europe™ Altius House, 1 North Fourth Street,
Milton Keynes, MK9 1DG Royaume-Uni

(C) 2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St.
Pleasant Grove, UT 84062 * doterra.com