

gamme

Emotionnelle



L'axe subtil



VITADIAL Laboratoires



Comment alléger vos émotions ?

Soyez bienveillant avec vous-même.



« J'aimerais trouver un produit naturel pour m'aider efficacement à gérer certaines de mes émotions qui me gâchent la vie et qui me font souffrir. »

Qui n'a pas été le jeu de ses émotions ?

Nous sommes tous inégaux et tous différents devant les émotions que nous subissons au quotidien.

L'émotion est un système d'alarme.

Il est temps d'être bienveillant avec vous-même et de privilégier votre bien-être.

Que peut vous apporter la Gamme Emotionnelle ?

Une aide précieuse.

La Gamme Emotionnelle utilise l'univers subtil des macérats de bourgeons et de jeunes pousses pour accompagner votre sphère psycho-émotionnelle dans une démarche de mieux être.

Les bourgeons frais utilisés, gorgés de la première sève du printemps sont porteurs d'un double message, subtil et énergétique. Ils sont chargés d'un taux vibratoire important.

De par la qualité extrême des macérats, l'énergie vibratoire est particulièrement active à faible dose.

Découvrez à travers ce livret les différents sprays émotionnels. Il y en a un pour vous.

L'important est de mettre des mots sur les émotions qui nous perturbent. Nous avons fait une partie de ce travail pour vous. Sur la page suivante, déterminez-le ou les noms des sprays qui vous parlent.

Si vous ressentez le besoin d'être sûr de votre choix, sur la page de chaque spray, lisez la description «Mon ressenti».

Il vous suffit d'un seul ressenti décrit pour confirmer le bien fondé de votre choix.



Si vous décelez 3 émotions,
vous pouvez utiliser jusqu'à trois sprays différents mais complémentaires afin d'agir en synergie.

Conseils d'utilisation

1 pulvérisation buccale par spray, le soir, au coucher.

Il est essentiel de prendre vos pulvérisations de façon régulière, chaque jour, jusqu'à la fin de votre spray émotionnel. C'est un travail de fond que vous allez réaliser.

Sphère Emotionnelle



Confiance en Soi P.4

Romarin*, Cèdre du Liban*, Orme*

Ancrage P.5

Seigle*, Chêne*, Sapin*

Peur P.6

Genévrier*, Figuier*, Pommier*

Tristesse P.7

Romarin*, Aubépine*, Argousier*

Hypersensibilité P.8

Figuier*, Noisetier*, Aubépine*

Communication - Timidité - Sociabilité P.9

Viorne*, Aulne glutineux*, Noisetier*

Colère P.10

Romarin*, Viorne*, Châtaignier*

Abandon - Deuil - Trahison - Séparation P.11

Lilas*, Aubépine*, Bouleau*

Rejet P.12

Argousier*, Tilleul*, Olivier*

Culpabilité P.13

Romarin*, Pin des montagnes*, Pommier*

La confiance en soi est le pilier sur lequel repose la réussite de notre vie. Une meilleure estime de soi permet de ne plus se dévaloriser et de s'affirmer davantage.



p. 4

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

J'ai perdu l'estime de moi-même. Je manque de confiance en moi, en mes capacités et en mon ressenti. Je suis plein de doutes et d'incertitudes. Je ressens la peur de l'échec. J'ai une grande difficulté à affirmer mes convictions. Je n'arrive pas à écouter mon intuition et ma « petite voix ». Je ne suis pas sûr de moi. J'ai l'impression de ne pas inspirer confiance car je n'ai pas suffisamment de confiance en moi. J'ai des difficultés à m'adapter aux évènements. J'ai parfois peur des autres. Lorsque j'accomplis certaines tâches, je me bloque. J'ai l'impression que les autres sont mieux que moi. J'ai un sentiment d'infériorité par rapport aux autres, à mon entourage. Certaines fois, lorsque l'on s'adresse à moi, je rougis. J'ai souvent beaucoup de mal à prendre une décision. Je ne sais pas dire « non ». Je pense ne rien apprendre de mes expériences. Je me fais tellement de soucis que je n'ose plus rien. Comme je ne me fais pas confiance, je n'ai pas de joie à accomplir ce que je réalise. Je doute très souvent de ma réussite. J'ai une difficulté à trouver ma propre vocation... etc.



Confiance en Soi

conseils d'utilisation p. 2

L'ancre permet d'être comme le chêne, bien enraciné, ce qui apporte force, équilibre et confiance dans les situations qui se présentent à vous



p. 5

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

Je me sens à « coté de mes pompes ». Je suis très souvent « dans la lune ». Je ressens un manque d'alignement et un manque d'intérêt pour le présent. J'ai du mal à prendre du recul. Souvent, je ne suis pas en lien avec la réalité. J'ai tendance à repousser à demain les tâches d'aujourd'hui. J'ai l'impression de ne pas avoir trouvé le sens de ma vie. J'ai l'impression de ne pas être assez solide dans les épreuves. J'ai besoin de me sentir plus stable et présent au quotidien. J'ai tendance à vivre dans un monde de rêves. Je pense trop et mes idées se bousculent. Je n'arrive pas à concrétiser mes idées. Je ne me sens pas efficace. Je ne suis « pas bien dans ma peau ». Je ne retrouve pas les repères que j'avais. Je ne me sens pas présent au monde ni aligné à ce qui m'entoure. Je ne me sens pas enraciné dans le réel. J'ai beaucoup de pensées inutiles qui m'empêchent de me sentir stable et ancré. Je ne me sens pas à ma place. Je n'arrive pas à vivre l'instant présent... etc.



Ancrage

conseils d'utilisation p. 2

Quelle qu'elle soit et d'où qu'elle vienne, la peur empêche de vivre en toute sérénité et en confiance. Elle bloque notre chemin de vie. Elle est mauvaise conseillère.



p. 6

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

Je ressens des peurs qui m'empêchent d'avancer comme je le désire. J'ai une impression d'insécurité. J'ai des doutes, des incertitudes, des inquiétudes. J'ai peur : peur de la mort, peur du noir, peur de manquer financièrement, peur de manquer d'amour, peur de perdre le contrôle, peur de l'inconnu, peur du lendemain, peur de la pauvreté, peur de la solitude, peur des schémas familiaux, peur des croyances négatives, peur du changement, peur du chômage, peur de la maladie, etc. J'ai honte de cette émotion de peur qui encombre ma vie. J'ai peur de ce qui m'entoure et de ce que je vais avoir à vivre. Je ne suis pas rassuré. Je ne suis pas optimiste. A cause de mes peurs, je ne suis pas à ma place. J'ai peur de ne pas avoir confiance en moi et je bloque. Je fais des cauchemars. Je doute de mon propre jugement. Je me replie sur moi-même. J'ai besoin d'un courage nouveau. Je n'ai pas la capacité à faire face à l'inconnu de manière sereine. J'ai l'impression de manquer de persévérance face aux difficultés de la vie. Je ne me sens pas prêt à oser et à affronter des nouveaux défis et challenges. Parfois, à cause de mes peurs, je panique... etc.



Peur - Audace

conseils d'utilisation p. 2

La sensibilité à la tristesse se caractérise par une douleur, un repli sur soi, parfois un état de désespoir et de larmes.



p. 7

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

Je ressens en moi une tristesse profonde et persistante. Je me sens abattu, déprimé et trop sensible. Mes émotions prennent souvent le pas sur ma raison. Je suis dans la peine, le chagrin, la tristesse. Je n'arrive pas à reprendre le dessus pour avancer. Je suis éprouvé dans ma vie quotidienne. Je n'arrive pas à me consoler après certaines épreuves dans ma vie (séparation, rupture, accident, deuil, etc.). Sur un plan général, ma vie me semble grise et monotone. Je suis en proie au chagrin. Je ressens de l'amertume, de la mélancolie. Je me sens triste et abattu sans que rien de spécial se soit passé. J'ai l'impression d'être inconsolable. Je me sens dépressif, désespéré. J'ai perdu ma joie de vivre. Je n'arrive pas à me libérer de mes chagrins et de mes épreuves de vie. La noirceur de mon esprit prends souvent le pas. Je ressasse les occasions manquées. J'ai l'impression d'être dans un tunnel dont je ne vois pas le bout. Ma vie ne s'est pas passée comme je l'aurais souhaité et cela m'atteint. Je suis attristé. J'ai l'impression de vivre sans plaisir et j'en ai assez. Les souvenirs et les ondes du passé m'atteignent... etc.



Tristesse - Joie

conseils d'utilisation p. 2

L'hypersensibilité est une sensibilité extrême. Passagère, parfois durable, elle est souvent vécue avec difficulté par la personne concernée et parfois même par son entourage.



p. 8

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

Je suis émotionnellement à vif. Je prends à cœur tous les évènements. Les difficultés de l'existence m'atteignent « de plein fouet ». Mon mental est souvent agité, avec des pensées répétitives. Mes émotions sont mal comprises par mon entourage. Je suis toujours dans l'empathie. Je n'arrive pas à gérer mes émotions. Je m'implique toujours d'une manière intense. Ma sensibilité n'est pas « raisonnable ». Je prends à cœur tout ce qui peut être dit sur moi. Je me renferme sur moi-même et je manque de confiance. Je me laisse envahir par mes émotions mais aussi par celles des autres. Je vis des émotions intenses et permanentes. Je suis fragile durant les périodes de changement. Je me sens vulnérable aux influences et aux idées. Je me sens en état de stress quasi permanent. Mes souffrances sont cachées derrière un masque. Je suis d'humeur changeante, passant de la joie à la tristesse, du rire aux larmes. Je me sens parfois en situation de détresse. Je n'arrive pas à vivre mes décisions jusqu'au bout sans être submergé par mes émotions et sans me laisser influencer. Je me sens comme une éponge. La moindre remarque ou réflexion m'est insupportable. J'essaye toujours de sourire même si je suis prêt à exploser de l'intérieur. Il m'arrive de paniquer... etc.



Hypersensibilité

conseils d'utilisation p. 2

La communication est la porte d'entrée pour s'exprimer, prendre plaisir dans l'échange, goûter à la bienveillance des autres et se sentir mieux.



p. 9

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

J'ai de grandes difficultés pour dire les choses et m'exprimer. Je suis timide. Je n'arrive pas à communiquer mes émotions et mes sentiments. Je n'arrive pas à m'ouvrir aux autres. Je suis incapable de parler en public même devant un petit auditoire. Je rougis quand on s'adresse à moi et je me sens gêné. Je crains de blesser autrui par mes paroles ou ma sincérité. J'ai peur du regard des autres, des critiques et des jugements. Je souffre d'isolement. Je pense que « L'enfer, c'est les autres ». Je me renferme dans ma solitude. Je ressens des difficultés à demander de l'aide. Je ne me sens pas proche des autres. J'ai peur que les autres me voient comme une personne distante voire prétentieuse. Introverti, j'ai du mal à surmonter ma peur de l'autre. Je crains de déplaire, de décevoir. Je suis une personne réservée. Je doute de moi et me sens souvent en état d'infériorité. Je me sens dans l'incapacité d'échanger des avis, de parler de mes goûts, de mes aspirations. Je n'arrive pas à me positionner dans un débat. Je ne me trouve pas assez bien ou assez digne. J'ai une image négative de moi-même. Je n'arrive pas à demander de l'aide. Mes relations avec les autres ne sont pas spontanées. Je me sens inférieur. Mes relations ne sont, ni harmonieuses, ni spontanées. Je n'arrive pas à sortir de ma réserve... etc.



Communication - Timidité - Sociabilité

conseils d'utilisation p. 2

La colère est une énergie qui nous fait souffrir, un vrai conflit intérieur déstabilisant, une source de fatigue pour soi-même mais aussi une gêne importante pour l'entourage.



p. 10

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

Je ressens en moi une profonde colère que je n'arrive pas à apaiser. J'ai tendance à me fâcher pour un rien. Ma colère est contenue et me ronge de l'intérieur. Je me sens souvent énervé, irritable et cela me gâche la vie. Je peux avoir des pensées destructrices. J'ai une grande tension nerveuse à cause de toute cette colère retenue. J'aimerai garder mon « sang-froid » mais je n'y arrive pas. Mon degré de colère dépend de l'importance de la raison qui l'a déclenchée. Je ne veux plus subir cette violence que je m'inflige. J'ai un sentiment de jalousie et de revanche qui m'amènent à la colère. J'ai été trahi et je suis en colère. J'ai une méfiance envers mon entourage et cela se traduit par une mauvaise humeur et des crises de colère (aussi si je suis un enfant ou un ado). Certaines fois, je ne me contrôle plus. Je me sens très susceptible. J'ai une tension nerveuse extrême. Après une colère, j'ai une grande difficulté à retrouver mon calme. Mon entourage ne cesse de me faire remarquer mes colères. J'ai beaucoup de mal à me maîtriser. Une personne n'est pas d'accord avec moi ? Je ne peux pas me retenir. Je me sens intolérant. Après une colère, la pression retombe difficilement. Je rumine et je ressasse sans cesse. Je suis en proie à des crises de nerf... etc.



Colere - Apaisement

conseils d'utilisation p. 2

Voilà des blessures profondes qui provoquent des émotions douloureuses, font perdre espoir et empêchent l'individu d'avancer dans la vie. Elles sont souvent vécues comme injustes.



p. 11

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

J'ai été abandonné, cela m'atteint au plus profond de mon être. J'ai vécu un deuil et je n'arrive pas à m'en sortir. Je vis mal cette trahison qui m'empêche d'avancer. J'ai l'angoisse d'être délaissé. Mon conjoint m'a quitté et je vis cela comme une injustice. Je suis prêt à tout accepter pour éviter une séparation. J'ai toujours besoin d'un proche pour me rassurer. Je suis profondément blessé par la séparation que je vis. Mes enfants sont partis et je ne m'en remets pas. Je suis exclu et délaissé. J'ai le sentiment de ne pas avoir été aimé ou d'avoir mal été aimé. Je me sens seul et abandonné. Je n'ai pas réussi à faire mon deuil. J'ai un terrible manque d'attention et d'amour. Je n'ai plus confiance. J'ai peur que l'histoire se répète. J'ai peur de raviver la blessure profonde que je tente d'oublier. Je vis avec l'angoisse de me retrouver seul. J'ai besoin d'être aimé à tout prix, coute que coute. Ma blessure profonde s'intensifie, année après année. J'ai beaucoup de mal à l'exprimer tant elle me fait mal. Ma petite voix me dit : « Plus jamais ça ». J'ai besoin d'apaiser le petit enfant qui est au fond de moi. Ma peur de l'abandon et de la séparation m'a amené à vivre des relations toxiques... etc.



Abandon - Deuil - Trahison - Séparation

conseils d'utilisation p. 2

Nous portons tous une ou plusieurs blessures de rejets, suite à un événement vécu. Le rejet peut être aussi tourné contre soi-même et devient alors de l'auto - destruction avec une très mauvaise opinion de soi.



p. 12

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

J'ai le sentiment de ne pas être pris en considération. Je me sens rejeté. Ma solitude n'est pas un choix, je la subis. Je ne suis pas reconnu à ma propre valeur. Je recherche la compagnie des autres sans succès. Je préfère me taire que donner mon opinion car je ne suis pas écouté. On ne me comprend pas toujours. Je suis généreux mais il n'y a jamais de retour. Je ressens de l'indifférence, un manque d'amour, d'affection et de tendresse. Je ne m'aime pas, je me sens nul, j'ai tendance à m'auto-détruire. Je pense que les autres sont mieux que moi. J'ai un sentiment d'isolement. J'ai peur de me lier à quelqu'un de peur d'être rejeté. les personnes qui m'entourent ne prêtent pas attention à moi. Je me sens invisible auprès des autres. Je n'arrive, ni à m'aimer, ni à me pardonner, ni à m'accepter tel que je suis. De peur d'être rejeté, je ne sais pas dire non. Je culpabilise facilement. Je trouve toujours de bonnes raisons pour fuir. Je dissimule mes besoins. Je ne veux pas m'affirmer devant les autres. J'ai de grandes difficultés à me confier. Personne n'est là pour me soutenir. Je cherche à ne pas prendre trop de place. Je passe trop de temps seul et cela influe sur mon moral. J'ai besoin d'aide, j'aimerai tellement que les autres soient en empathie avec moi-même... etc.



Rejet - Accueil

conseils d'utilisation p. 2

La culpabilité est source de malaise profond qui ronge de l'intérieur.
C'est un vrai fardeau qui nous empêche d'avancer dans la vie.



p. 13

Il suffit de vous retrouver dans un seul ressenti décrit ci-dessous

Mon Ressenti

J'ai le sentiment de mal faire. Je suis submergé par un sentiment de culpabilité. J'ai mauvaise conscience. Je ne suis pas à la hauteur. Je me fais beaucoup de reproches. J'ai l'impression de répéter toujours les mêmes erreurs. J'ai un sentiment de honte et une mauvaise image de moi. Je me sens responsable des erreurs et des fautes des autres (de mes enfants par exemple). J'ai l'impression de ne rien apporter aux autres. Je me fais beaucoup de reproches. J'ai commis une erreur, je me sens coupable, cela m'empoisonne. Je m'excuse souvent pour rien. Je suis rongé par le remord. Les limites de mes responsabilités ne sont pas claires dans ma tête. J'ai un sentiment de culpabilité excessif ou infondé. Je ne suis jamais satisfait. J'endosse souvent la responsabilité pour tout. Je suis en situation de sevrage (alcool, cigarette, drogue, etc.) et je me sens coupable à cause de cette dépendance. J'ai tendance à prendre et à porter tous les malheurs du monde. Je me justifie et je m'excuse toujours. Je m'attribue des erreurs qui ne sont pas les miennes. Je n'arrive pas à me réjouir quand je fais bien. J'ai du scrupule pour un rien. J'ai mauvaise conscience pour une erreur qui n'est pas la mienne. Je me sens fautif, je m'accuse inutilement. Je me dis souvent : « c'est à cause de moi, c'est ma faute »... etc.



Culpabilité - libération

conseils d'utilisation p. 2

gamme



Emotionnelle

Code praticien



Par téléphone

02 41 87 26 23

lundi au vendredi
8h30 - 12h30 / 14h - 18h
samedi 10h à 12h

Règlement par carte bancaire

Pour commander,
c'est facile !



Par internet

www.vitadial.fr

Commandez directement
24/24 et 7j/7
Simple, facile et sécurisé

Règlement par carte bancaire

Mes notes





Harmoniser notre univers émotionnel

Etre bienveillant avec nous même

Privilégier notre bien-être

Telle est la philosophie de la « Gamme émotionnelle » VITADIAL



Service client : 02.41.87.26.23

www.vitadial.fr

