

# LA GRATITUDE



## Pour plus de bonheur et d'abondance

Valérie Lancup  
pour l'équipe Yoga & Hésentielles





Je suis Val, mentore et passionnée de bien-être, spécialisée dans l'art de vieillir jeune et avec énergie. Depuis plus de dix ans, j'accompagne les femmes de 40 ans et plus à aligner leur esprit, leur corps et leur cœur pour se sentir à leur meilleur, malgré les défis du quotidien.

Grâce à la psychologie positive, aux principes du yoga et à une approche holistique incluant les huiles essentielles, j'aide mes clientes à reprendre le contrôle de leur vie, à redéfinir leurs priorités, et à activer leur pleine puissance pour vivre une vie pleine de sens.

### **Avec moi, fini les excuses, place à l'action!**

**Ma promesse:** des résultats concrets et une transformation réelle qui passent par des outils précis, une organisation solide et un soutien bienveillant.

**Mon expérience?** Dix ans de pratique personnelle et d'accompagnement, une transition de carrière audacieuse, et une pré-ménopause abordée avec dynamisme et équilibre.

**Mon expertise?** La planification, la constance, et l'authenticité, des valeurs essentielles pour guider celles qui veulent vraiment faire de leur bien-être une priorité.

**Parce qu'au fond, vieillir n'a jamais été aussi sexy !**



# Bienvenue

La gratitude, c'est bien plus que dire merci de temps en temps. Elle est une énergie de haute fréquence, un moteur puissant qui élève ton taux vibratoire et te connecte à l'abondance. Quand tu pratiques la gratitude, tu attires à toi encore plus de bonheur et de bienfaits, presque comme un aimant. Dans cet ebook, on va explorer ensemble comment la gratitude peut non seulement améliorer tes relations, mais aussi transformer ta vie en profondeur.





## Célébrer ce qui est déjà là

Apprendre à être reconnaissante de ce que tu as dans ta vie, ici et maintenant, est la clé. C'est comme arroser une plante : plus tu nourris ce que tu as, plus ça pousse. La gratitude te force à ralentir et à apprécier la beauté de chaque instant, de chaque interaction, de chaque moment simple.

## Comprendre la gratitude: un pilier de relations solides

Les relations humaines sont essentielles pour un bonheur durable. Les recherches le prouvent : avoir des liens positifs dans notre vie impacte directement notre bien-être mental et physique. Être entourée de gens qui comptent pour toi augmente ton niveau de bonheur, t'aide à mieux gérer les épreuves, et même à vivre plus longtemps.





## **Pourquoi la gratitude est la clé des relations épanouies**

Quand tu remercies les gens autour de toi, même pour des petites choses, tu renforces tes liens. Un sourire, un merci sincère, peuvent tout changer. La gratitude est contagieuse : en la pratiquant, tu encourages les autres à en faire autant. Une dynamique positive se crée, nourrissant des émotions fortes, durables, et générant un cercle vertueux de bienveillance.

## **La science de la gratitude**

La gratitude n'est pas seulement une émotion agréable; c'est une pratique qui a des effets mesurables et durables. Les études montrent que les gens qui tiennent un journal de gratitude sont plus heureux, plus actifs physiquement, et ressentent moins de douleurs. En consignant ce pour quoi tu es reconnaissante chaque jour, tu renforces ton bien-être et favorises un état d'esprit positif.





# Pratiquer la gratitude: exercices pour intégrer cette habitude dans ta vie

C'est un outil simple mais puissant.

Chaque jour, note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante. Ça peut être des événements, des gestes de la journée, ou même des sensations agréables.

L'idée, c'est de contrebalancer notre tendance à se concentrer sur le négatif. En remplissant ton carnet, tu vas rapidement remarquer un changement dans ton état d'esprit et dans ta perception de ta vie.

## Vidéo d'introduction



# JOURNAL DE GRATITUDE

Jour 1 : \_\_\_\_\_

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Moment heureux de la journée:

---

---

---

Personnes inspirantes:

---

---

---

Réalisation personnelle du jour :

---

---

---

Remarques ou pensées positives :

---

---

---

Une citation inspirante :

---

---

---



# La lettre de gratitude



Tu as sûrement quelqu'un dans ta vie qui a fait une différence pour toi mais à qui tu n'as jamais exprimé ta gratitude.

Prends le temps d'écrire une lettre à cette personne pour lui dire ce que tu ressens. Même si tu ne l'envoies jamais, cet exercice te permettra de cultiver des émotions positives profondes.



*Merci*



*Avec gratitude*



## La gratitude comme outil d'abondance

La gratitude ouvre la porte à l'abondance en te faisant vibrer à une fréquence élevée.

Lorsque tu es reconnaissante, tu dis à l'univers que tu es satisfaite, que tu es prête à recevoir encore plus. C'est une invitation à l'abondance.

Rappelle-toi que ce que tu nourris, se développe.

### **Aligner pensées, émotions et actions pour attirer l'abondance:**

L'abondance dans ta vie se manifeste lorsque tes pensées, tes émotions et tes actions sont en parfaite harmonie.

En cultivant la gratitude et en intégrant les huiles essentielles dans ta routine, tu crées un état de bien-être propice à l'abondance.

Voici comment chacune de ces intentions se relie à des huiles spécifiques pour soutenir ton chemin vers une vie plus riche et alignée.





## Temps de qualité avec les proches

### Mélange Balance

- **Les moments passés avec les personnes que tu aimes sont inestimables.**

Les huiles essentielles de Balance, avec leurs notes boisées et apaisantes, favorisent un sentiment d'ancrage et de stabilité.

Cette huile peut t'aider à te concentrer pleinement sur ces instants précieux, à créer des liens sincères, et à élever ta vibration énergétique.

- **Visualisation:**

Imagine-toi entourée de ceux que tu aimes ressentant une profonde gratitude pour ces liens. Respire Balance et laisse la connexion avec tes proches nourrir ton âme.

[Écouter la visualisation](#)



# JOURNAL DE GRATITUDE

Jour 2 : \_\_\_\_\_

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Moment heureux de la journée:

---

---

---

Personnes inspirantes:

---

---

---

Réalisation personnelle du jour :

---

---

---

Remarques ou pensées positives :

---

---

---

Une citation inspirante :

---

---

---



## Connexion à la nature

Lavande

- **La nature est une source inépuisable de calme et de paix.**

En utilisant la lavande, avec son parfum floral et apaisant, tu renforces ton lien avec l'environnement qui t'entoure. Elle te rappelle l'importance de ralentir et de savourer le moment présent, comme un doux retour aux sources.

- **Visualisation:**

Imagine-toi en pleine nature, sentant la lavande qui t'enveloppe. Écoute les sons de la nature, ressens le vent sur ta peau et ressens la gratitude pour cette paix intérieure.

[Écouter la visualisation](#)



Gratitude

# JOURNAL DE GRATITUDE

Jour 3 : \_\_\_\_\_

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Moment heureux de la journée:

---

---

---

Personnes inspirantes:

---

---

---

Réalisation personnelle du jour :

---

---

---

Remarques ou pensées positives :

---

---

---

Une citation inspirante :

---

---

---



# Gratitude pour les petits plaisirs

## Tangerine

- **Les petits plaisirs de la vie sont souvent les plus grands moteurs de bonheur.**

Tangerine, avec ses notes d'agrumes fraîches, ajoute une touche de légèreté et de positivité à ton quotidien, tandis que PB Assist prend soin de ta santé intestinale pour une vitalité accrue.

- **Visualisation:**

Pense à un moment simple qui t'a procuré de la joie: un bon repas, un coucher de soleil.. Inspire profondément Tangerine, ressens la gratitude pour ces instants et laisse cette énergie se diffuser en toi.



Gratitude

[Écouter la visualisation](#)

# JOURNAL DE GRATITUDE

Jour 4 : \_\_\_\_\_

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Moment heureux de la journée:

---

---

---

Personnes inspirantes:

---

---

---

Réalisation personnelle du jour :

---

---

---

Remarques ou pensées positives :

---

---

---

Une citation inspirante :

---

---

---



# LIBERTÉ ET EXPLORATION

Encens (Frankincense)

- **Le besoin de liberté et de découverte, qu'il s'agisse de voyages lointains ou de découvertes locales, alimente l'esprit d'aventure.** L'encens favorise la clarté mentale et spirituelle, tandis que Terrazyme soutient ta digestion pour que tu puisses profiter pleinement de chaque moment, sans contrainte physique.
- **Visualisation:** Imagine-toi explorant un nouvel endroit, ressens l'excitation de la découverte. Respire profondément l'encens, qui t'aide à ouvrir ton esprit, et ressens une immense gratitude pour cette liberté.

## Écouter la visualisation

JE VEUX ALLER PLUS LOIN  
JE PRENDS RENDEZ-VOUS

# JOURNAL DE GRATITUDE

Jour 5 : \_\_\_\_\_

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Moment heureux de la journée:

---

---

---

Personnes inspirantes:

---

---

---

Réalisation personnelle du jour :

---

---

---

Remarques ou pensées positives :

---

---

---

Une citation inspirante :

---

---

---



## BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET SANTÉ

On Guard, Deep Blue et le trio LLV

- **La santé est ton fondement.** En intégrant le mélange protecteur On Guard, l'apaisant Deep Blue, et le trio LLV, tu donnes à ton corps les ressources pour rester en pleine forme. Ces produits soutiennent ton immunité, soulagent les tensions physiques, et optimisent ton énergie au quotidien.
- **Visualisation:** Visualise ton corps en parfaite santé, bougeant librement et sans restriction. Sens l'énergie positive circuler, et sois reconnaissante pour ta vitalité.

### Écouter la visualisation

JE VEUX APPRENDRE À M'ÉCLATER  
AU QUOTIDIEN: RDV



Valérie Lancup, Equipe Yoga & HEssentielles

“

*La gratitude transforme ce que tu as en suffisant et ouvre la porte à encore plus de joie.*

VALÉRIE LANCUP



En intégrant la gratitude dans ton quotidien, tu peux rapidement ressentir des effets positifs sur ton bien-être, ton bonheur et ton épanouissement personnel. En seulement quelques jours, tu pourrais déjà observer un changement dans ta perception de la vie et une amélioration de tes relations avec les autres.

Je t'invite à poursuivre cette pratique enrichissante et à prendre conscience de son impact sur ton esprit et ton cœur. Chaque moment de gratitude que tu cultives te rapproche d'une vie encore plus épanouissante, pleine de sens et de joie. Si tu souhaites approfondir cette démarche et explorer davantage le potentiel de la gratitude dans ta vie, n'hésite pas à prendre rendez-vous avec moi. Ensemble, nous allons transformer tes aspirations en actions concrètes pour un bien-être durable et une vie pleine de sens.

Merci d'avoir partagé ce moment avec moi, et j'ai hâte de t'accompagner dans ton cheminement !

**Rendez-vous**

# JOURNAL DE GRATITUDE

Jour 6: \_\_\_\_\_

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Moment heureux de la journée:

---

---

---

Personnes inspirantes:

---

---

---

Réalisation personnelle du jour :

---

---

---

Remarques ou pensées positives :

---

---

---

Une citation inspirante :

---

---

---

