



# g'green Vallée

CBD PARIS

**Le Guide décomplexé**

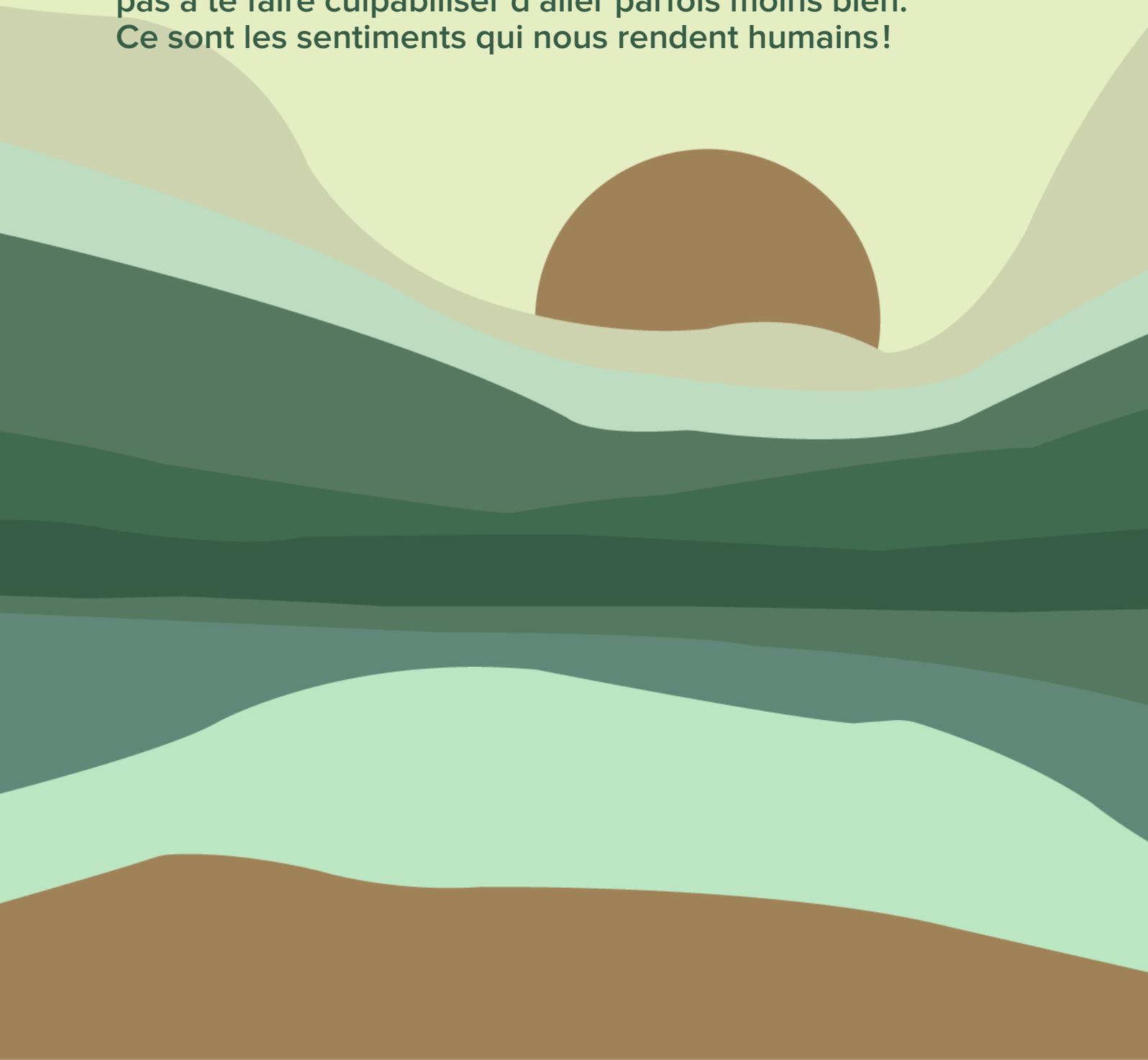
**Il est enfin temps de faire  
de ton bien-être une priorité.**

Après la pluie...



“

Ce guide n'est pas un livre de psychologie sur le stress et l'angoisse. Ce guide n'est pas la solution ultime contre ton angoisse. Ce guide n'est pas un ouvrage de culpabilisation. Ce guide est un outil que tu peux utiliser et réutiliser lorsque le quotidien devient plus compliqué. Ce guide est un ensemble de conseils qui peuvent t'aider à surmonter des périodes plus tristes. Ce guide ne cherche pas à te faire culpabiliser d'aller parfois moins bien. Ce sont les sentiments qui nous rendent humains!



# Sommaire

## Ce guide inclut

### Des conseils bien-être

Souvent, on a tendance à faire passer son bien-être après un tas d'autres tâches que l'on pense prioritaires. Dans ce guide, on t'aide à te reconcentrer sur toi-même et à réaliser que la productivité passe d'abord par s'occuper de soi.

### Des défis bien-être

Si tu ne vas pas mettre de nouvelles habitudes en place toi-même, alors on va te challenger pour que tu le fasses! Tu trouveras dans ce guide plusieurs solutions pour inclure le bien-être dans ta routine sous forme de défis.

### Des affirmations positives

La manière dont tu te parles à toi-même a un impact beaucoup plus important que tu ne le crois sur comment tu vis les événements qui se présentent à toi. Apprends à te parler comme à ton meilleur ami, et tu verras des changements motivants dans ta vision de la vie.

### Des ateliers

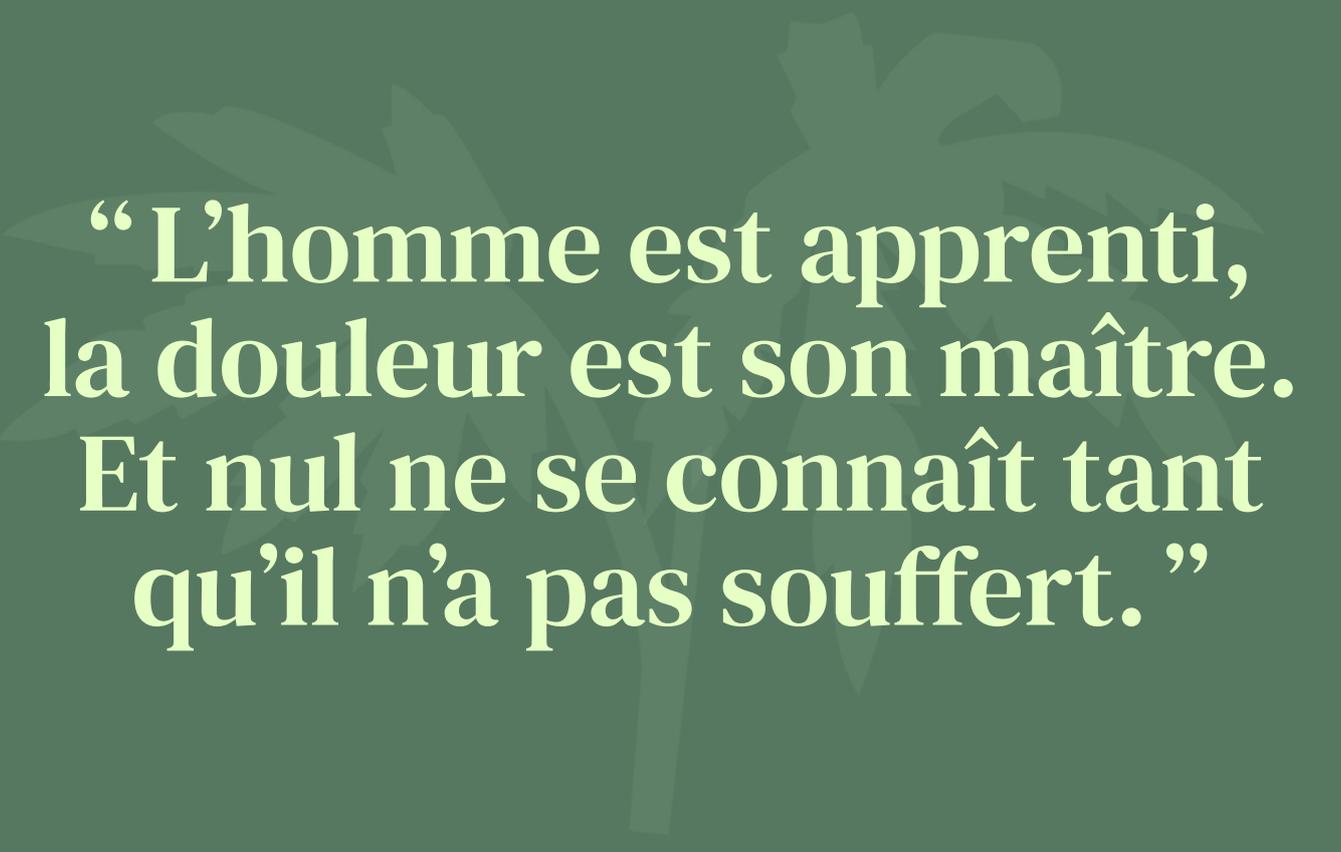
Se reconcentrer sur soi peut également passer par des ateliers d'introspection où l'on peut mettre à l'écrit nos ressentis, nos impressions, nos perceptions. Dans ce guide, on t'en propose plusieurs pour t'aider à te poser les bonnes questions!

### Des recettes

Et si le bien-être passait aussi par ce qu'on ingérait? Il y a plusieurs manières d'introduire le bien-être dans ce qu'on mange, on te propose plusieurs recettes avec l'ingrédient secret du bien-être: le CBD!

### Et bien plus!

On te laisse découvrir le reste du contenu par toi-même, entièrement fondé sur le bien-être et les solutions pour dompter et atténuer ton stress ou ton anxiété. Tu peux refaire tous ces ateliers à l'infini jusqu'à ce que penser à toi devienne naturel!



**“L’homme est apprenti,  
la douleur est son maître.  
Et nul ne se connaît tant  
qu’il n’a pas souffert.”**

# Qui suis-je ?

**Je m'appelle**

**Je suis** Deux caractéristiques spéciales que tu as

**J'ai de beaux/belles** Un élément physique que tu aimes chez toi

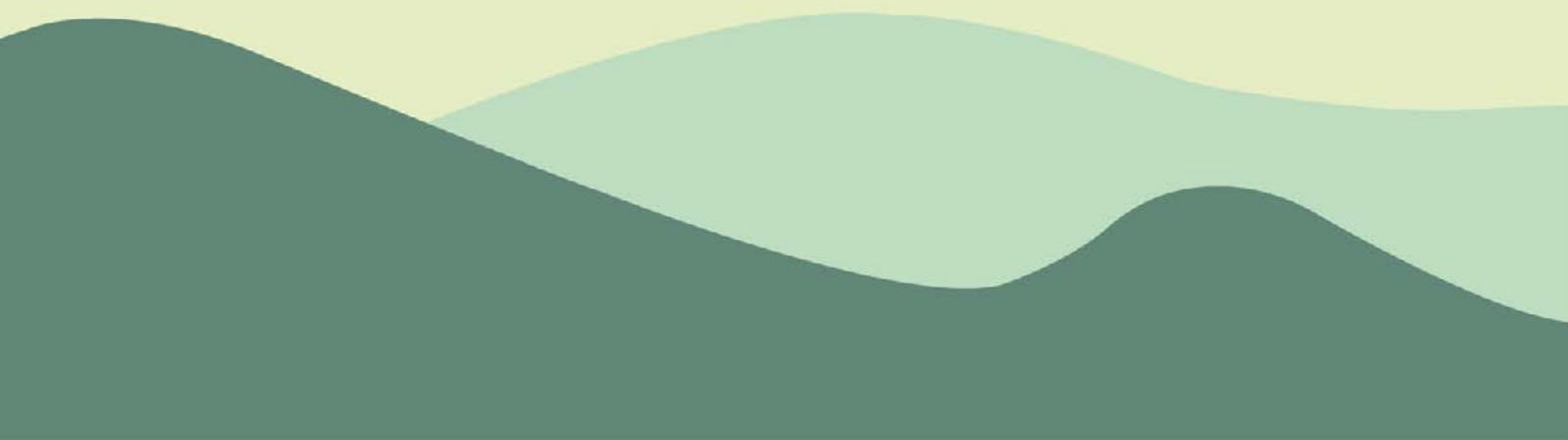
**Je veux** Quelque chose que tu veux maintenant

**Je suis le plus heureux quand**

**J'ai peur** Quelque chose qui te fait peur

**Je suis doué dans** Un domaine dans lequel tu excelles

**J'ai téléchargé ce guide car**



# Comprendre mon anxiété

Quels sont les sentiments que je ressens maintenant ?

À quelle intensité sur une échelle de 1 à 10



Depuis combien de temps je ressens ce sentiment ?

Les pensées et émotions qui y sont liées

Comment réagit mon corps ?

Qu'est-ce que je peux faire pour remédier à ce sentiment ?

Quelle habitude vais-je mettre en place à partir de maintenant ?

# Le CBD, c'est quoi ?

Le CBD (cannabidiol) est une molécule non-psychoactive tirée d'une plante, le chanvre, ou - pour les botanistes - le Cannabis Sativa. Il s'agit de l'une des plus vieilles plantes domestiquées par l'Homme. Cette molécule est capable d'exercer des effets physiologiques sur le corps humain et agit notamment sur le stress, l'anxiété et les douleurs.

## Comment le CBD peut-il t'aider à aller mieux?

La douleur, le stress, l'appétit, le sommeil, la récompense et la motivation ne sont que quelques-unes des fonctions de l'organisme sur lesquelles les cannabinoïdes ont un impact en agissant sur le système ECS. C'est pourquoi les avantages potentiels du CBD pour la santé globale de ton corps et le bien-être peuvent être nombreux. Un grand pouvoir implique de bonnes utilisations! Selon de nombreuses recherches, le CBD présent dans le chanvre améliore le sentiment de bien-être.

## Voici 3 des principaux pouvoirs et bienfaits du CBD ainsi que nos conseils d'utilisation :



### Pouvoir

Sédatif et relaxant

### Produit

Huile de CBD

### Utilisation

Une goutte matin, midi, soir sous la langue pour aider diminuer l'anxiété et le stress.



### Pouvoir

Anti-inflammatoire

### Produit

Cosmétique CBD

### Utilisation

Appliquer le baume CBD sur la paume de vos mains puis frotter sur la peau ou le muscle affectée pour soulager vos douleurs et inflammations.



### Pouvoir

Lutte contre les troubles du sommeil

### Produit

Thé et infusion CBD

### Utilisation

Préparer votre infusion CBD et consommer là à tout moment de la journée pour allier détente et plaisir.

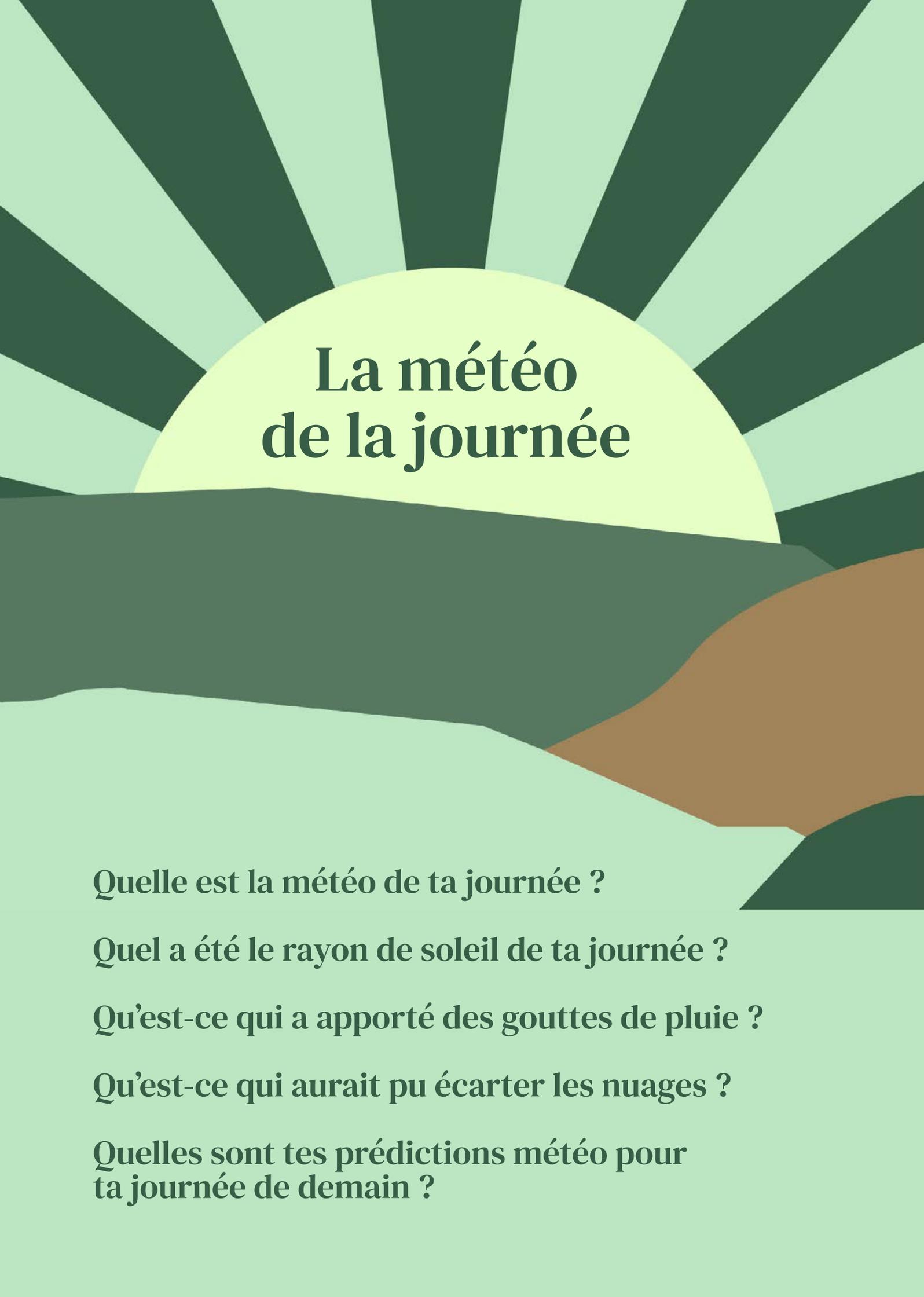
**Rendez-vous plus tard dans le guide pour des recettes au CBD !**

# Message à mon moi d'il y a 5 ans

Écris un message à toi d'il y a 5 ans.  
Quels conseils lui donnerais-tu ?  
Que dirais-tu pour te rassurer ?

From :  
To :

**C'est normal de pleurer  
quand trop de choses  
te prennent la tête.  
Les nuages le font aussi !**

The background features a stylized sun with a yellow semi-circle at the top center, from which several dark green rays extend upwards. Below the sun are dark green, wavy shapes representing hills or mountains. The bottom portion of the page is a solid light green color.

# La météo de la journée

Quelle est la météo de ta journée ?

Quel a été le rayon de soleil de ta journée ?

Qu'est-ce qui a apporté des gouttes de pluie ?

Qu'est-ce qui aurait pu écarter les nuages ?

Quelles sont tes prédictions météo pour  
ta journée de demain ?

# Ta morning routine bien-être

Sortir de l'état anxieux, ça peut aussi passer par la mise en place d'une routine rassurante et réconfortante. Il est temps de créer la tienne. Voici quelques habitudes à insérer dans ta routine, coche celles que tu souhaites adopter.

## Habitudes

- Boire un grand verre d'eau
- Écrire trois choses qui vont bien se passer aujourd'hui
- Manger au petit-déjeuner
- Ouvrir les rideaux et laisser la lumière naturelle entrer
- Méditer pendant 5mn
- Lire une page de ton livre du moment
- Planifier ta journée
- Écrire dans un journal
- Regarder le lever du soleil
- Répéter des affirmations positives
- Faire un exercice de respiration
- Écouter un podcast
- Prendre un café
- Enfiler une tenue confortable
- Arroser tes plantes
- Faire 15mn d'exercice
- Faire ton lit
- Ranger ta chambre
- Prendre une douche chaude
- Regarder ton vision board
- Ajouter l'heure du réveil

Dépose une goutte d'huile de CBD dans ta boisson matinale pour un coup de boost en début de journée.

# Ta night routine bien-être

Après une journée pleine de rebondissements, prendre soin de soi est une excellente manière de finir sur une note chaleureuse. Oublie les problèmes de la journée et concentre-toi sur toi-même. Voici d'autres idées pour terminer sereinement ta journée.

Coche les habitudes que tu pourrais intégrer à ta routine du soir.

## Habitudes

- Prendre une douche chaude
- Faire 15mn de Yoga
- Écrire dans un journal comment s'est passé ta journée
- Regarder un épisode de ta série préférée
- Poser ton téléphone jusqu'au lendemain matin
- Lire un livre
- Prévoir ta tenue du lendemain
- Écouter de la musique relaxante
- Visualiser ta journée d'après et imaginer son bon déroulement
- Boire une tisane
- Mettre le pyjama le plus confortable
- Allumer une bougie ou de l'encens
- Écrire les trois choses dont tu es reconnaissant de ta journée
- Colorier dans un cahier
- Appeler un ami
- Appliquer un masque pour le visage
- Te perdre dans tes pensées

Les tisanes au CBD favorisent un sommeil réparateur et un endormissement plus rapide.

# Le CBD contre les insomnies

zzz

On accumule beaucoup de stress durant la journée, au travail, dans les transports, en regardant les écrans pendant une longue période... C'est alors compréhensible que notre sommeil en subisse les conséquences: difficultés à s'endormir, réveils durant la nuit, insomnie, fatigue permanente, même au lever le matin.

Heureusement, il existe plusieurs méthodes pour favoriser une qualité de sommeil qui nous permettent réellement de nous reposer. Aujourd'hui, on parle du CBD.

De nombreuses études ont démontré les effets positifs du CBD sur la qualité du sommeil, et les utilisateurs eux-mêmes en font l'éloge.

## Comment agit le CBD ?

Le CBD favorise la relaxation, réduit le stress et l'anxiété et aide les muscles à se détendre: que d'effets qui induisent un endormissement plus facile. D'autres études démontrent que le CBD régule les phases du sommeil et permet ainsi des nuits vraiment réparatrices aux personnes qui en consomment.

## Comment utiliser le CBD pour un meilleur sommeil



**Vous pouvez prendre du CBD sous plusieurs formes pour mieux dormir.**

**1. En infusion**

**Il existe de nombreuses variétés d'infusions au chanvre dont vous pouvez prendre une tasse avant de dormir en alliant le CBD à un moment détente du soir.**

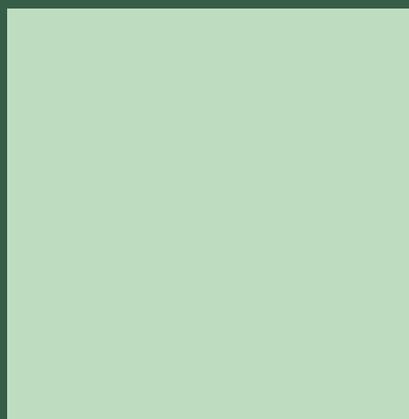
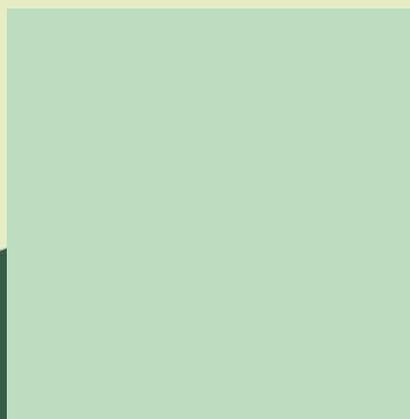
**2. En huile**

Les huiles de CBD sont des alliées efficaces pour réduire le stress et favoriser un sommeil réparateur. Il suffit d'en déposer quelques gouttes, suivant sa concentration, sous la langue et de laisser agir.

**“ Rester positif ne veut pas dire que tu dois être heureux tout le temps. Ça veut dire que même lors de jours plus difficiles, tu sais que de meilleurs arrivent. ”**

La gratitude aide à voir ce qui est là plutôt que ce qui ne l'est pas. Écrire tous les soirs ce dont tu es reconnaissant de ta journée est une bonne habitude à prendre pour adopter la santé positive.

Commence maintenant en écrivant trois choses, personnes ou événements de ta journée pour lesquels tu es reconnaissant.



# Tu n'es pas arrivé jusqu'ici pour t'arrêter ici

La gratitude aide à voir ce qui est déjà là plutôt que ce qui ne l'est pas. Écrire tous les soirs ce dont tu es reconnaissante de ta journée est une bonne habitude à prendre pour adopter la santé positive.

Commence maintenant en écrivant trois choses, personnes ou événements de ta journée pour lesquels tu es reconnaissant.

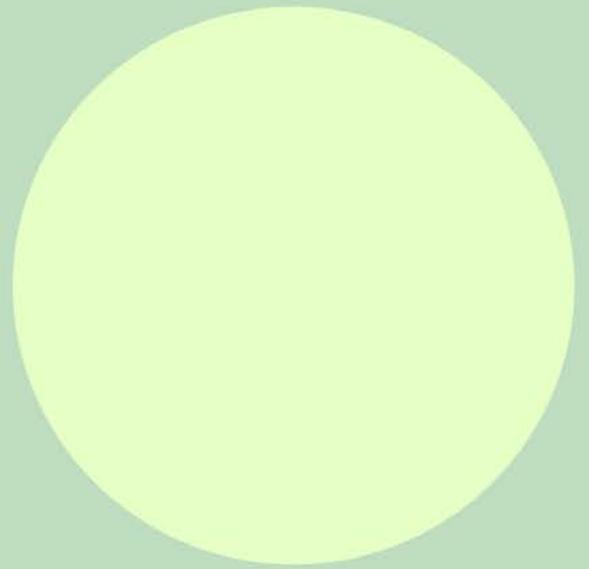
**Que ferais-tu aujourd'hui s'il était impossible que tu échoues ?**

**Que peux-tu faire aujourd'hui pour avancer d'un pas vers cet objectif ?**

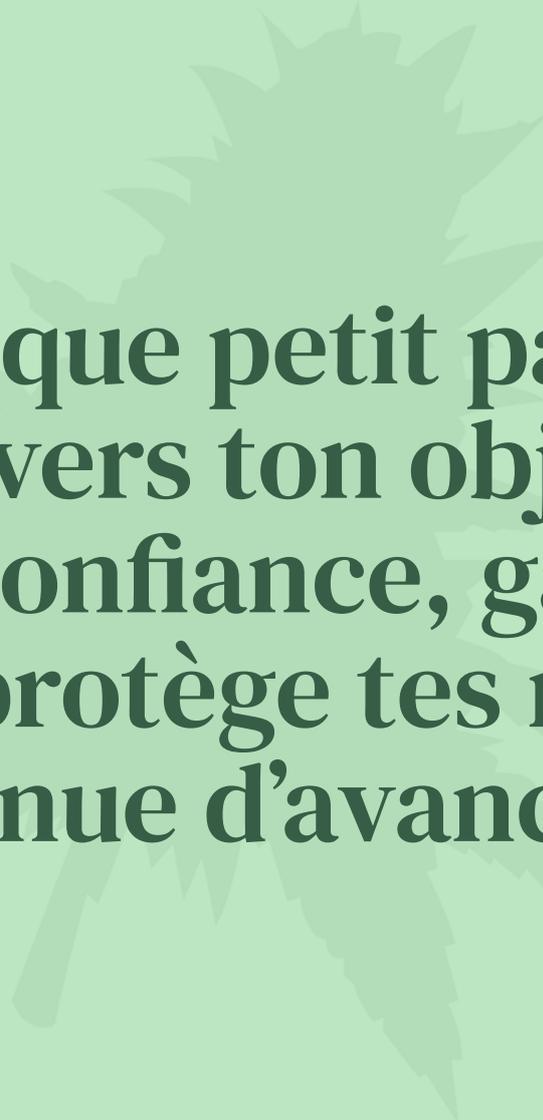
**Quelles émotions ressentirais-tu si tu réussissais ?**

2 gouttes d'huile de CBD Full spectrum dans le café donnent le coup de boost dont vous aurez besoin pour poursuivre vos rêves aujourd'hui.

Répète-toi ces affirmations positives tous les matins et constate un changement dans ta façon de voir le monde.



Je suis magnifique  
J'adore être moi  
J'ai tout ce dont j'ai besoin  
Je suis unique  
Je suis fier de moi  
Je crois en moi  
Je suis aimé  
Je réussis dans tout ce que je fais  
Je suis libre d'être moi  
J'agis aujourd'hui pour améliorer mon moi de demain



**“Chaque petit pas  
t’amène vers ton objectif.  
Garde confiance, garde  
espoir, protège tes rêves  
et continue d’avancer.”**

# Si tu étais une plante,

de quoi t'arroserais-tu pour fleurir ?

D'amour ?

De compassion ?

De compliments ?



# Un défi est-il vraiment un défi quand il s'agit de prendre soin de soi ? On te propose une semaine de défis bien-être pour t'aider à mettre en place de nouvelles habitudes.

## Défi N°1 : Noter un objectif à accomplir cette semaine

Ça peut être tout ce que tu veux, complexe ou simple, lié au travail ou à la vie personnelle. Note-le sur un post-it et affiche-le au-dessus de ton lit.

## Défi N°2 : Faire de l'exercice

Faire du sport est bon pour la santé physique et la santé mentale, mais c'est parfois difficile de s'y mettre. Si tu n'es pas un adepte du lever de poids, tu peux aussi courir dans ton voisinage ou faire une séance de Yoga dans ta chambre.

## Défi N°3 : Méditer pendant 15 minutes

Par « méditer », on entend se mettre dans une position confortable, fermer les yeux et vider son esprit. Concentre-toi sur ta respiration et imagine les pensées intrusives comme des ballons qui viennent puis repartent avec le vent. Tu peux trouver des méditations guidées sur YouTube ou bien de la musique relaxante pour t'accompagner.

## Défi n°4 : Se coucher tôt

On se le dit souvent et finalement le feed d'actualité d'Instagram nous tient éveillé jusqu'à tard le soir... Ce soir, pose ton téléphone loin de ton lit 1 heure avant d'aller te coucher, fais ta skincare routine, prends une infusion ou lis un livre (ou les 3 en même temps !). Tu seras surpris de l'effet positif sur la qualité de ton sommeil.

## Défi N°5 : Écrire 5 choses qui te rendent heureux

Ça peut être des personnes, des événements, des nouvelles acquisitions... Peu importe, tant que ça illumine tes journées en ce moment. Conscientiser les choses qui nous rendent heureux permet de concentrer son attention sur celles-ci au lieu de la mettre ailleurs, sur des événements qui nous ont énervés par exemple.

## Défi N°6 : Se rapprocher de la nature

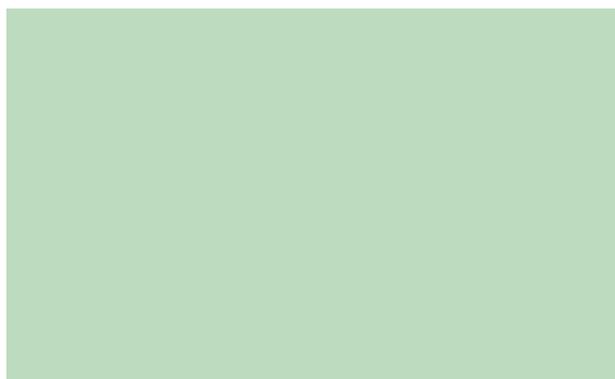
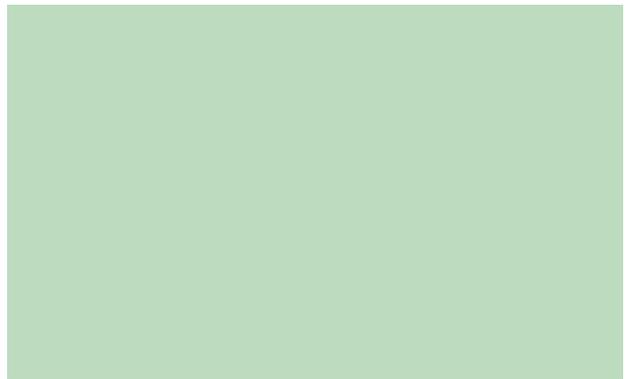
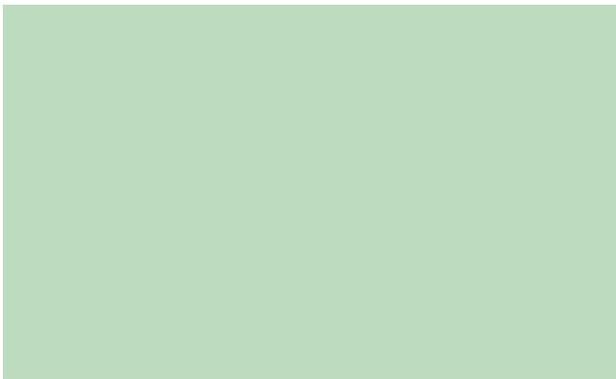
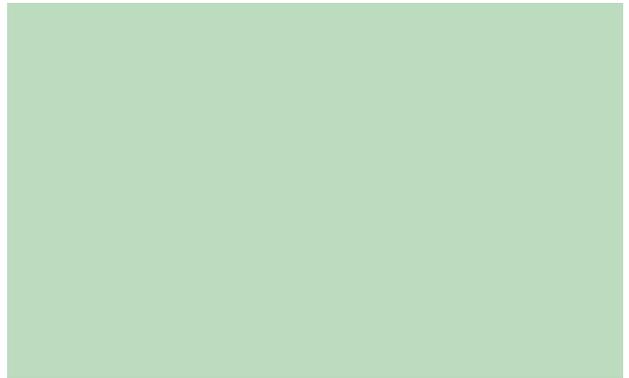
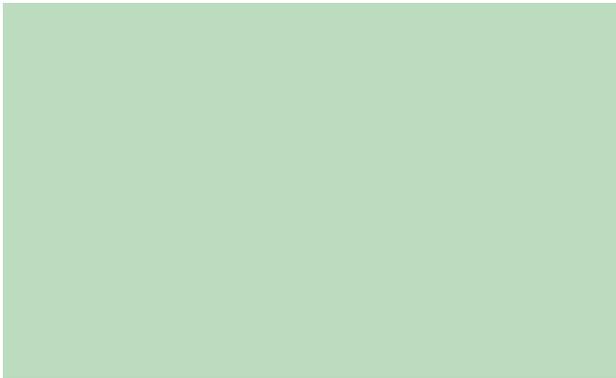
Quand la vie quotidienne nous entraîne, on oublie souvent de revenir à la source : la nature. Un pique-nique dans l'herbe, une balade dans un parc, une séance de méditation dans le jardin... se rapprocher de la nature est un bon moyen de vider et régénérer son esprit.

## Défi N°7 : Définir une nouvelle habitude bien-être

Maintenant que la semaine est finie, que tu as goûté à différents moyens de prendre soin de toi, choisis une habitude que tu vas insérer dans ta routine quotidienne et la maintenir en place au moins un mois.

# Les objectifs de la semaine

Fixer des objectifs pour la journée, la semaine, le mois ou même l'année peut t'aider à mieux organiser ta vie et être satisfait de toi. Et n'oublie pas que les objectifs bien-être sont tout aussi importants que les autres.



# Sleep tracker

Fixer des objectifs pour la journée, la semaine, le mois ou même l'année peut t'aider à mieux organiser ta vie et être satisfait de toi. Et n'oublie pas que les objectifs bien-être sont tout aussi importants que les autres.

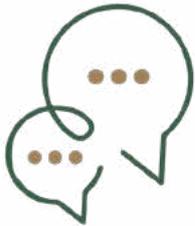


Trace un trait sur les heures de sommeil que tu as accumulées chaque nuit.





Mets la musique  
à fond et danse  
comme si personne  
ne regardait



Parles-en  
à un proche



Prends une pause  
thé ou café avec  
3 gouttes d'huile de CBD

## Un coup de mou ?



Écoute  
un podcast  
inspirant



Commence  
un coloriage  
relaxant



Prends du temps  
pour mettre à l'écrit  
les raisons de ton coup  
de mou



Fais 15 minutes  
d'exercice (Yoga, sport,  
course à pieds...)

Parfois, on pense ne pas avoir le temps de prendre soin de soi dans la journée, parce qu'on est trop pris par le travail ou les études et toutes les tâches quotidiennes. Voici 10 idées pour prendre soin de soi en 15 minutes seulement!



Faire une routine de Yoga de 15mn



Écouter une méditation guidée sur YouTube ou Spotify



Regarder une vidéo motivante sur YouTube



Faire une sieste réparatrice



Faire infuser un thé au CBD

## 15 min pour prendre soin de soi



Faire un exercice de respiration



Appeler un proche



Manger un snack sain



Lire un chapitre de son livre du moment



Écrire dans son journal

# Quel produit au CBD est idéal pour toi ?

Coche les affirmations qui te correspondent et regarde ton résultat sur la page suivante.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ■ Je suis souvent stressé par rapport au travail     | <input type="checkbox"/> |
| ● J'ai une peau à tendance acnéique                  | <input type="checkbox"/> |
| ▲ J'ai des douleurs musculaires                      | <input type="checkbox"/> |
| ◆ Je fais de l'insomnie                              | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je suis sujet à l'angoisse                         | <input type="checkbox"/> |
| ● J'ai la peau irritée à certains endroits           | <input type="checkbox"/> |
| ▲ Je suis sujet aux migraines                        | <input type="checkbox"/> |
| ◆ J'ai des difficultés pour m'endormir tôt           | <input type="checkbox"/> |
| ■ Je suis toujours stressé le matin avant le travail | <input type="checkbox"/> |
| ● J'ai la peau très grasse                           | <input type="checkbox"/> |
| ▲ J'ai des douleurs articulaires                     | <input type="checkbox"/> |
| ◆ Je suis fatiguée en me levant le matin             | <input type="checkbox"/> |
| ■ J'ai des difficultés à me concentrer               | <input type="checkbox"/> |
| ● Je fais de l'eczéma ou du psoriasis                | <input type="checkbox"/> |
| ▲ J'ai des règles douloureuses                       | <input type="checkbox"/> |
| ● Je me réveille souvent la nuit                     | <input type="checkbox"/> |

Résultat :

# Résultat

## ■ Stress et anxiété

Le stress et l'anxiété peuvent parfois nous brouiller la vue et nous empêcher d'y voir clair dans nos vies.

Notre esprit est occupé par les inquiétudes et la culpabilité et oublie de se concentrer sur le positif. Les huiles de CBD full spectrum vous permettent de profiter d'un moment de répit en déposant seulement quelques gouttes sous votre langue.

## ● Problèmes cutanés

L'épiderme est la première barrière protectrice de notre organisme, souvent mis à rude épreuve et subit parfois des problèmes d'irritations ou d'inflammation.

Les soins de la peau à base de CBD permettent d'apaiser la peau et de la soulager de ces agressions.

## ▲ Douleurs au corps

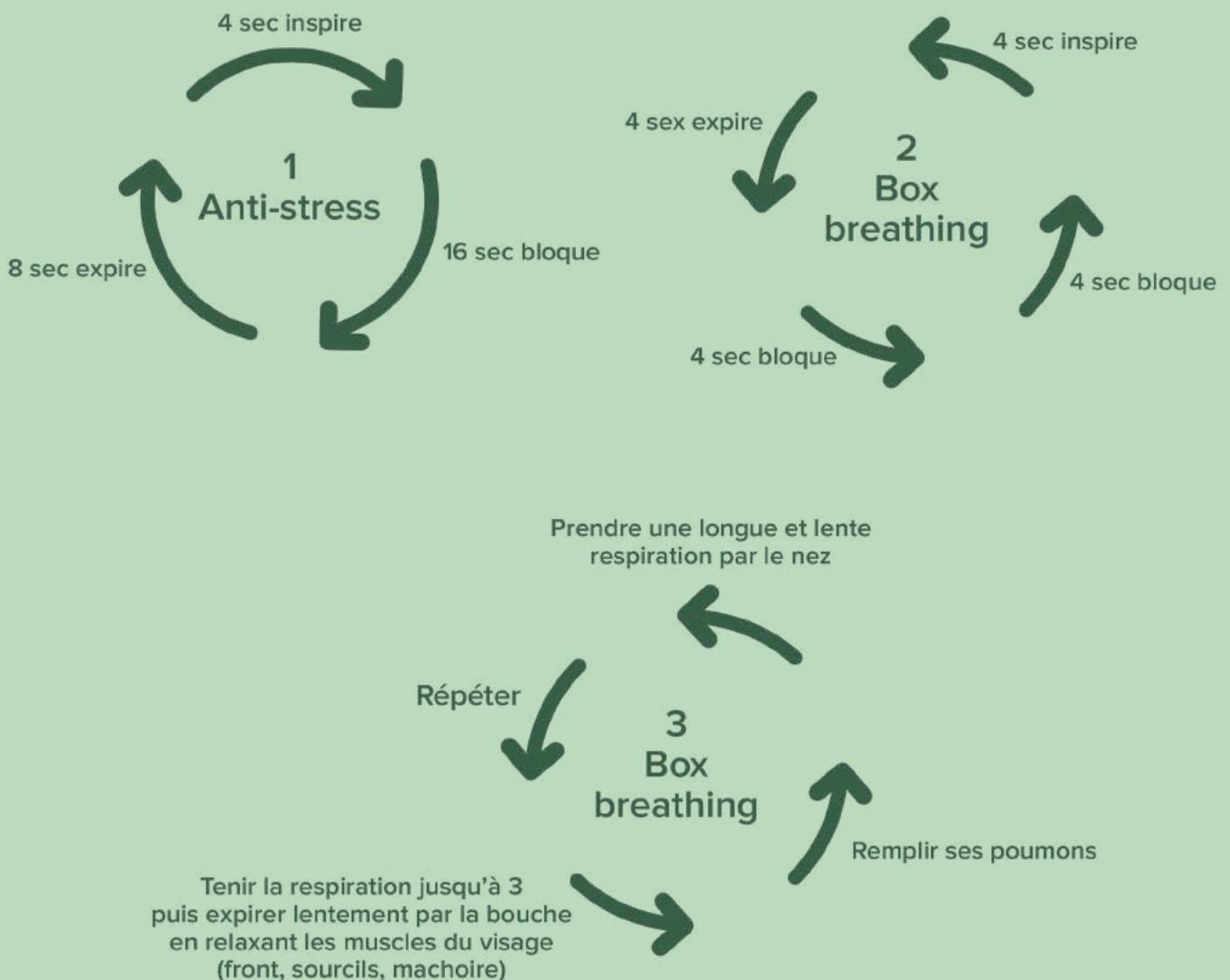
Qu'elles soient chroniques ou exceptionnelles, le corps exprime son mal-être en créant des douleurs aux endroits concernés. Les huiles de CBD full spectrum, selon la dose qui vous correspond, permettent de soulager momentanément ces douleurs pour vous accorder une pause.

## ◆ Sommeil

Une bonne qualité de sommeil est primordiale dans le bon fonctionnement de notre organisme et surtout améliore notre santé mentale. Les infusions au CBD est efficace pour réduire l'anxiété et détendre les muscles avant de dormir pour favoriser un sommeil réparateur.

# L'importance de la respiration

Respirer est si naturel que l'on a tendance à penser que l'on ne doit pas y faire attention. Pourtant, une respiration consciente est un excellent moyen pour faire face à des moments de grande anxiété. Voici 3 exercices de respiration à reproduire pour se vider l'esprit ou lors de moments stressants.



# CBD VS Anxiété

**Attention! Le CBD ne soigne pas les maladies.**

**Il accompagne de la manière la plus naturelle et douce votre processus de guérison et peut prendre une place importante dans la construction d'une routine pour vous sentir mieux. Sans être un médicament, le CBD peut vous aider à réduire vos troubles de l'anxiété et du stress.**

Utiliser le CBD lors des moments de grand stress. L'huile de CBD est parfaitement indiquée pour soulager une crise. Elle est rapide et pratique d'utilisation.

À l'aide de sa pipette, versez-vous quelques gouttes sous la langue: les effets positifs relaxants surviendront en une dizaine de minutes! Vous pouvez aussi vapoter les fleurs ou la résine de CBD ou utiliser des infusions à base de CBD: tant que c'est naturel pour vous, c'est bon pour vous!

En ce qui concerne le dosage, rien n'est vraiment conseillé, faites comme vous le sentez en fonction de votre stress et de votre anxiété. Il faut toujours commencer par les plus petites doses pour bien apprivoiser le produit. Si vous en ressentez le besoin, augmentez peu à peu le dosage.

Et au niveau de la fréquence de prise, c'est pareil! Vous pouvez largement vous permettre de consommer le CBD uniquement lors de vos crises, quand le besoin se fait sentir. Ceux pour qui l'anxiété est généralisée et se manifeste d'autre manière quotidiennement, une utilisation plus fréquente sous forme de routine peut également être efficace. Finalement, tout cela n'est pas vraiment important: l'essentiel c'est que le CBD vous fasse du bien.



# Le CBD en été

L'été est déjà là, et vous vous demandez peut-être comment utiliser le CBD par ces grandes chaleurs ? On a la solution !

## Les infusions au CBD

Pour commencer, toutes les infusions au CBD sont consommables version Iced Tea ! Il suffit de les déguster avec une bonne dose de glaçons !



## Les cocktails au CBD

### Lavender Lemon Haze

#### Ingrédients

3 gouttes d'huile CBD Full spectrum;  
1 ½ tasse de jus de citron pressé;  
1 ¼ tasse de fleurs de lavande séchées;  
Du sirop;  
7 tasses d'eau;  
Eau de fleur d'oranger pour le goût

### Black MF

#### Ingrédients

3 gouttes d'huile CBD Full spectrum;  
½ cuillère à café de cannelle moulue;  
6 cuillères à soupe de thé chai au poivre noir;  
Sirop de cola;  
170 ml d'eau gazeuse;  
85 ml de lait de coco;  
De la glace;  
Du sucre

### Sippin' Juice

#### Ingrédients

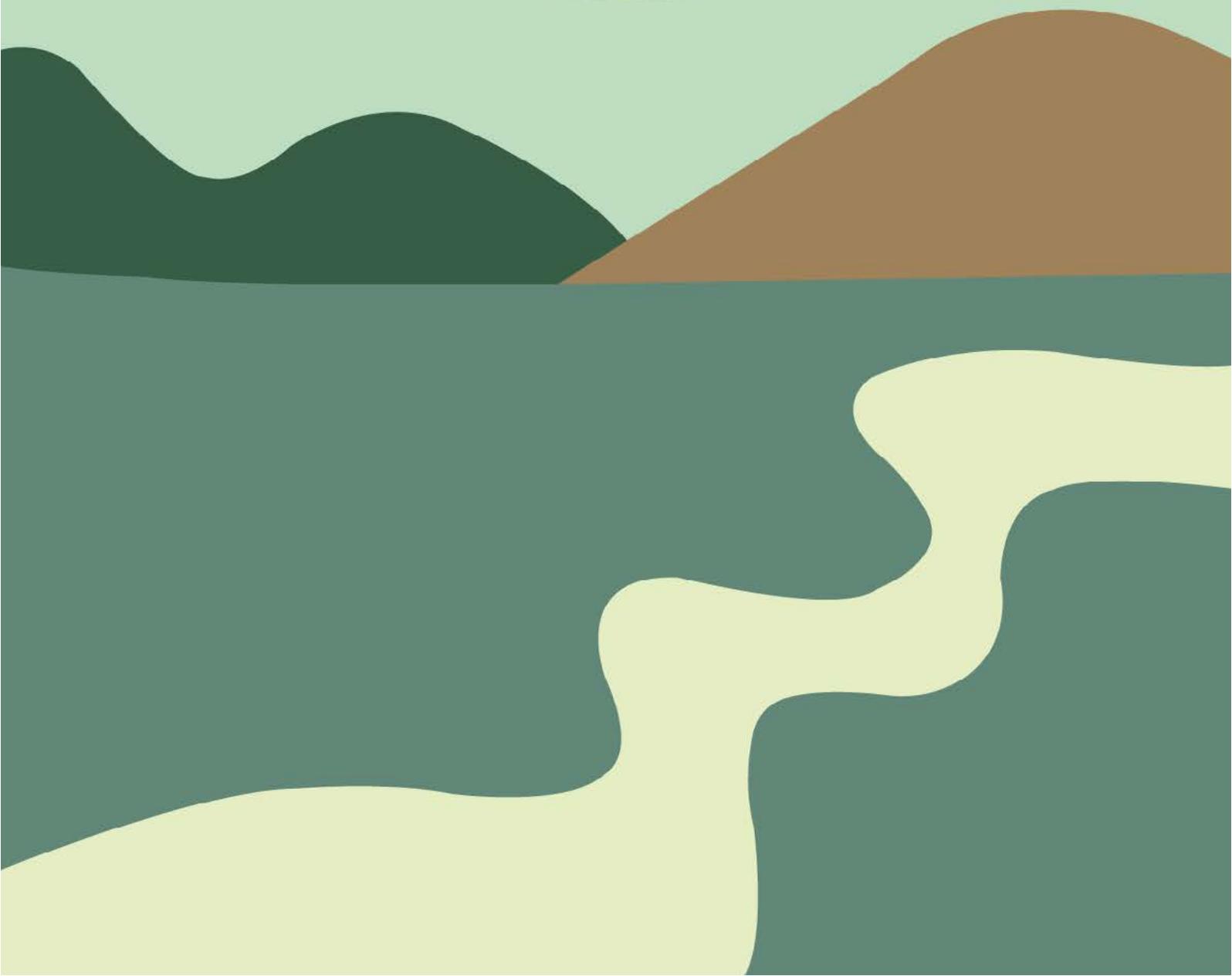
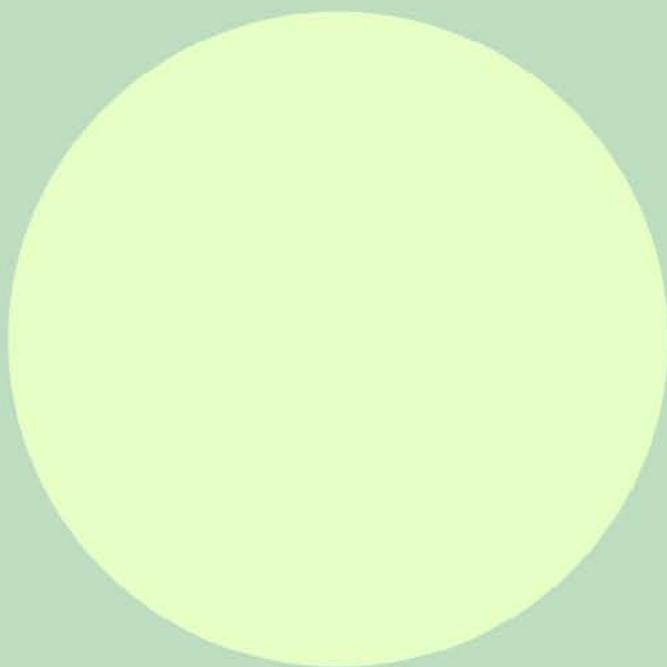
3 gouttes d'huile CBD Full spectrum;  
2 baies de genièvre;  
10 graines de coriandre;  
1 cuillère à soupe de miel;  
1 cuillère à soupe de teinture de glycérine;  
1 cuillère à soupe d'eau;  
170 ml de jus de mandarine;  
55 ml de jus de citron

# Message à mon moi dans 5 ans

Écris un message à toi dans 5 ans. Que lui rappellerais-tu ? Qu'espères-tu avoir accompli ? Comment imagines-tu ta vie dans 5 ans ?

From :  
To :

**...Vient le beau temps**



# Prêt à prendre soin de toi maintenant ?

On espère que ce guide t'a donné des pistes et des astuces pour mieux vivre ton stress et apprendre à le dompter. Le CBD n'est pas la solution à tout problème, mais il est un bon allié dans les moments plus difficiles. N'oublie pas que prendre soin de soi passe par plusieurs moyens, pas seulement se lever tôt ni se fixer des objectifs. Une fois que tu auras trouvé la bonne routine pour tes besoins, les bonnes personnes à qui parler, alors tu seras enfin sur le bon chemin: celui du bien-être.

Nous t'accompagnons aussi sur instagram:

 [@greenvalleecbdshop](https://www.instagram.com/greenvalleecbdshop)

et sur notre site web

 [www.greenvallee.fr](http://www.greenvallee.fr)

**Retrouve-nous là-bas !**

**Et surtout, prends soin de toi.**

Profite de 10% de réduction sur toute notre gamme de produits au CBD  
grâce au code: ILOVEMYSELF



green  
Vallée  
CBD PARIS