



Emotionen natürlich balancieren mit gesundem Darm & Leber

Emotional stärker, klarer und freier sein.

natürlich gesund
Tropfenkraft

dōTERRA[®]
Unabhängige Wellness-Botschafterin

Alle Emotionen, auch diejenigen, welche du erfolgreich unterdrückst, haben Einfluss auf den Körper. Emotionen, die nicht zum Ausdruck gebracht werden, wirken in deinem Körper wie kleine tickende Zeitbomben – es sind Krankheiten im Frühstadium.“

Thorsten Weiss

“Bringe Deine Emotionen in Balance mit ätherischen Ölen“

Ätherische Öle nehmen uns an die Hand, wenn wir den Mut haben, emotional zu heilen.

Aromatische *Aufnahme*

Geruchsnerven



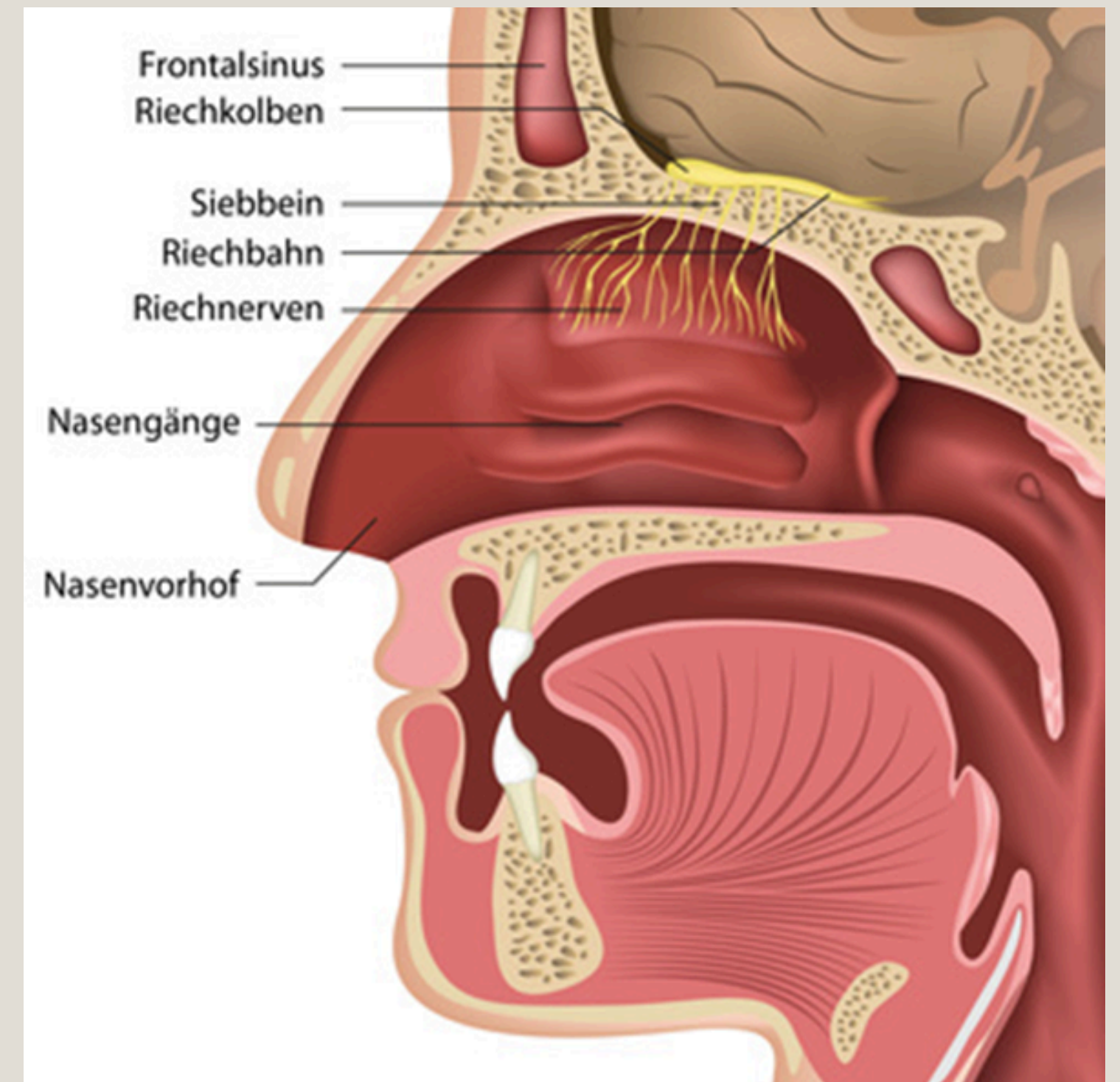
Direktverbindung zum limbischen System



Limbisches System:



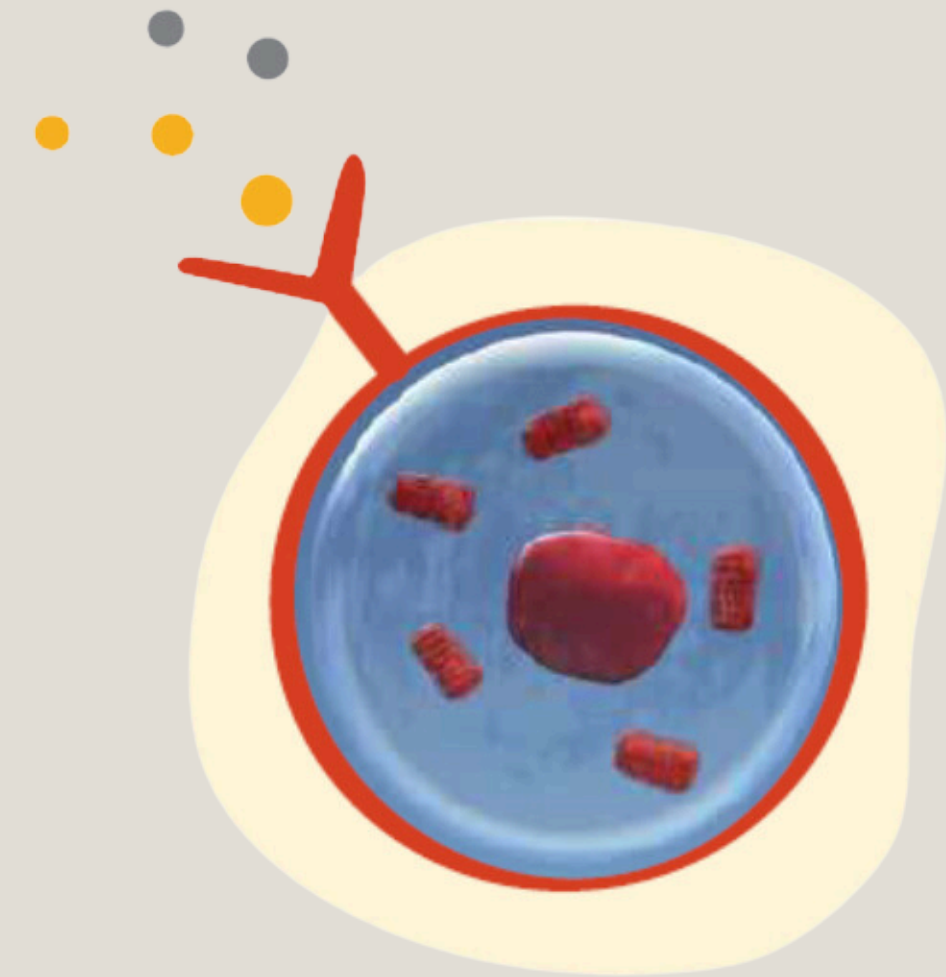
- Emotionen
- Erinnerungen
- Hormone / Endokrines System
- ...Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Fortpflanzung...



Emotionen werden im ganzen Körper verarbeitet

Emotionen sind informationstragende Moleküle, die sich an die Zellrezeptoren binden.

Sie dringen in die Zelle hinein und bewirken dadurch Funktion und Verhalten.

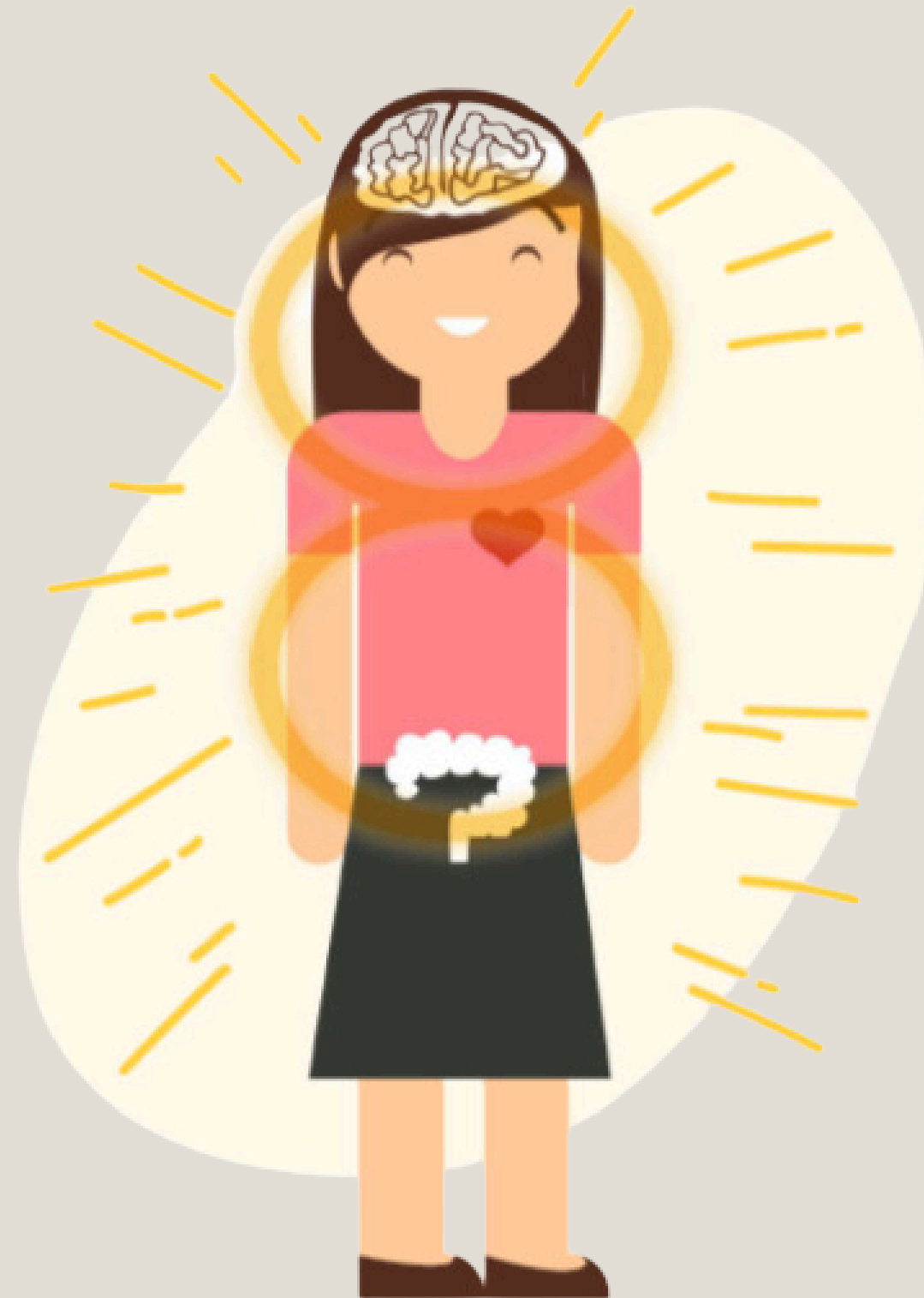


Die 3 Gehirne

Die Wissenschaft hat erwiesen, dass komplexe neuronale Verarbeitungsfunktionen im Verstand, Herz und Darm zu finden sind.

Die 3 Gehirne kommunizieren miteinander.

Sie nehmen Rücksprache mit dem Verstand und beeinflussen sich somit gegenseitig ständig.



VERSTAND "Logik & Intellekt"

HERZ "Intuition"

DARM "Bauchgefühl"

Der Darm, die Psyche & *Hormonbalance*



- Er beeinflusst die Psyche & emotionales Befinden essentiell.
- Darmhormone können zBsp Angst erzeugen.
- Bakterien im Darm bilden wichtige Hirnbotenstoffe.
- Der Darm produziert am meisten Serotonin.
- Auch Melatonin und viele andere Hormone/Botenstoffe werden in einer gesunden Darmflora produziert.
- Melatonin - Tag/Nacht Rhythmus, gesunder Schlaf.

Blockierte Emotionen- körperliche Symptome

Was ist Dir über die Leber gelaufen? Oder schlägt's Dir eher auf den Magen?

Emotionen die die Leber belasten:

Groll, Wut, nicht loslassen, nicht vergeben, Frust, festhalten, nicht offen für Neues, Schuld



Leber kann ihre Funktionen nicht zureichend ausführen. Stoffwechsel träge, Nährstoffe können nicht optimal aufgenommen, gespeichert werden und im Körper verteilt werden, schlechte Entgiftung...



Überlastete Leber: Unerklärliche Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Juckreiz der Haut, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Bluthochdruck...

Emotionen die den Darm belasten:

Angst, Zweifel, Opferrolle, niederes Selbstwertgefühl, depressive Themen, "das habe ich nicht verdient", "das kann ich nicht", Nerventhemen



Darmflora ist gestört. Nährstoffe können nicht mehr ausreichend aufgenommen werden, Nahrungsbrei wird nicht optimal verdaut, Magen- & Darmschleimhaut kann Schaden nehmen, Pilze, Parasiten & Keime haben "leichtes Spiel"...



Gestörte Darmflora: Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Energielosigkeit, Stimmungsschwankungen, schwaches Immunsystem, schmerzende Gelenke, Krämpfe, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, hoher Blutzuckerspiegel, Menstruationsbeschwerden, langfristig: hormonelle Probleme, emotionale Unausgeglichenheit - Endlosschleife.

STIMMUNG MIT LIFESTYLE UNTERSTÜTZEN

GESUNDER VERSTAND



- Ich arbeite an gesunden Gedankenmustern
- Ich entscheide mich dafür, gut über mich und andere zu denken
- Ich nähre mein Gehirn mit guten Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen

GESUNDES HERZ



- Ich vertraue meiner Intuition und meiner höheren Kraft
- Ich gebe und erhalte grosszügig Liebe
- Ich fühle oftmals inneren Frieden. Ich ruhe mich gut aus.

GESUNDER DARM



- Ich verarbeite und verdaue das Essen gut
- Ich nähre mein Verdauungssystem mit gesunder Nahrung und Verdauungsenzymen
- Mein Körper ist gesund und ich fühle mich gut



Lifestyle-Check



Feinde unserer Darmflora und Leberfunktion



- Verschmutzung der Luft, Abgase, Zigarettenrauch.
- Elektrosmog/Strahlen
- Chemikalien und Giftstoffe in Reinigungsmitteln.
- Pestizide, Mikroplastik im Essen, Inhaltsstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln wie künstliche Süsstoffe, Geschmacksverstärker...
- Mikroplastik und Chemikalien in "Pflegeprodukten".
- Ungesunde Ernährung, Zucker, Fertigprodukte.
- Medikamente, Antibiotika (gegen das Leben), Hormontabletten.
- Physischer & psychischer Stress (Oxydation-freie Radikale).
- Viel zu wenig Bitterstoffe, Nährstoffe, "lebendiges" Essen.

Giftstoffbelastung reduzieren *im Alltag*



- Oft lüften, sauerstoffreiche Luft einatmen.
- Bestrahlung reduzieren - Elektrogeräte ausschalten.
- Mikroplastik vermeiden - Offenware kaufen.
- Biologische und regionale Ernährung.
- Pflegeprodukte evtl. ersetzen oder weglassen.
- Synthetische Medikamente vermeiden.
- Bewusste Bewegung/Sport & Ruhemomente bewusst einhalten.
- Mundflora pflegen.
- Viel trinken, besonders Wasser mit ätherischem Lemonöl.
- Regelmässige Darm/Organreinigung.

Ernährung und *Nahrungsergänzungen*



- Studien zeigen, dass Menschen, die häufig zu Fastfood und Süssigkeiten greifen, häufiger an depressiven Verstimmungen leiden.
- Die Qualität unserer Ernährung spielt eine essentielle Rolle für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.
- Wie gut es dem eigenen Mikrobiom geht, haben wir selbst in der Hand. Denn seine Zusammensetzung hängt von Faktoren wie Stress, Medikamenten und unserer Ernährung ab.
- ZBsp. nach einer grossen fetthaltigen Mahlzeit beginnen unsere Bakterien zu streiken, und sorgen dafür, dass wir uns müde und unkonzentriert fühlen.

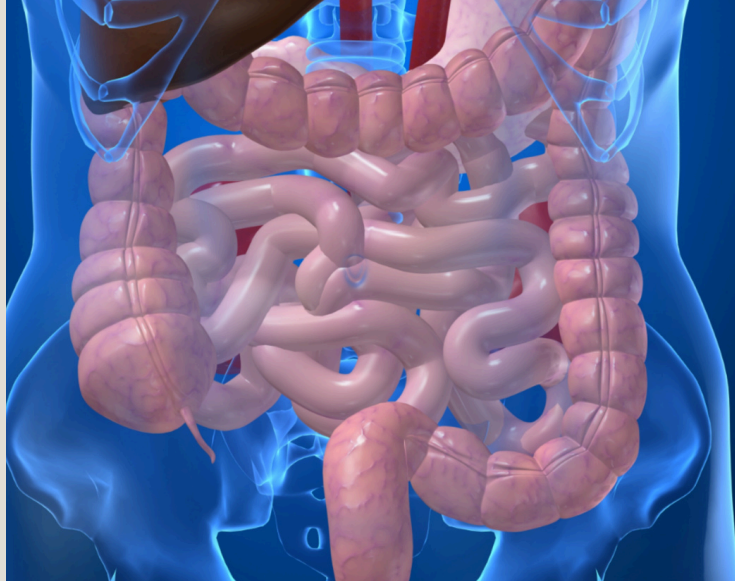
Warum Nahrungsergänzungen?



Lifelong Vitality Trio oder das Wellnesspaket - das Gesundheitsfundament

- Antioxydative Unterstützung
- Unterstützung des Immunsystems für mehr Energie
- Nährstoffversorgung
- Allgemeines Wohlbefinden und Vitalität
- Sichere, wirksame Inhaltsstoffe
- Leberfunktion und Verdauungsgesundheit
- Gesundes Haar und Nägel
- Knochengesundheit
- Probiotika & Fermentiertes für gesunde Darmflora
- Omega 3-Fettsäuren für Zellgesundheit, Auge, Hirnfunktion, Nervensystem
- Emotionale Gesundheit, Hormonregulation
- **2x täglich je 2 Kapseln zum Essen**
- Die Qualität der NEM ist grundlegend!

Fakten über unseren Darm

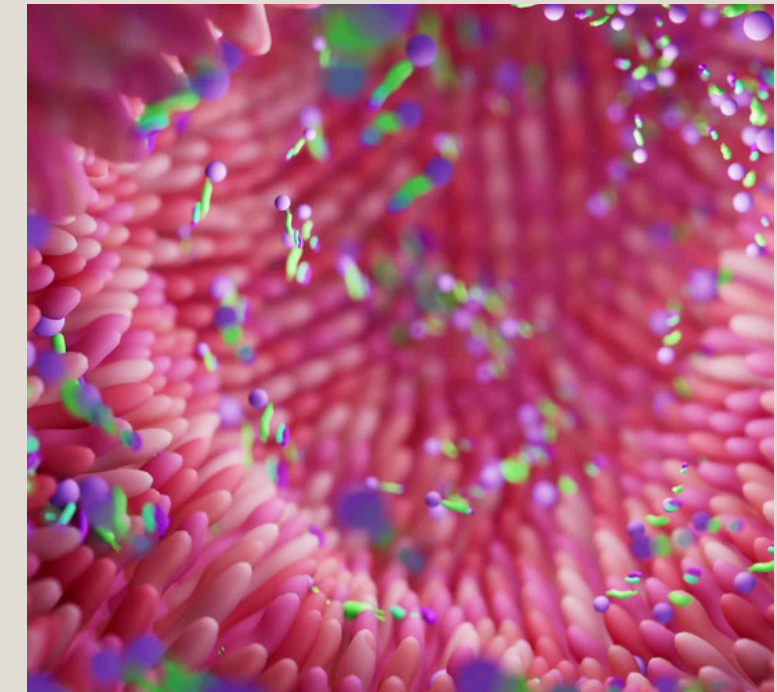


- Mehr als 500 verschiedenen Bakterienarten bilden die Darmflora.
- Etwa 2 Kilo Bakterien besiedeln den Darm. Sie bilden eine Symbiose mit unserem Körper.
- Billionen Bakterien leben im Dickdarm. Zehnmal mehr als der Körper an eigenen Zellen besitzt.
- 30 Tonnen Nahrung und über 50'000 Liter Flüssigkeit werden im Laufe eines durchschnittlichen Lebens vom Darm verarbeitet.
- Er verfügt über einige 100 Mio. Muskelzellen.

Darmflora stärken

- Ständig probiotische Lebensmittel konsumieren. Fermentiertes, Yoghurt.
- Präbiotika konsumieren.
- Ballaststoffreiche Nahrung: Obst Gemüse, Vollkorn, Flohsamenschalen.
- Vielfältige Ernährung. - bunt
- Vermeide Antibiotikaeinsatz.
- Stressmanagement - Ruhepausen im Alltag einlegen.
- Ausreichend Wasser trinken.
- Regelmässige Darmkuren.

Alle Faktoren sind wichtig. Es ist nie nur etwas.



Regulation Verdauungsorgane

Nährstoffe und ätherische Öle:



- Trägt zur normalen Funktion des Verdauungstraktes bei.
- Regt zur Bildung der Verdauungssäfte an.
- Unterstützt die Funktion von Leber und Galle.
- Hervorragend bei allen Magen-Darm-Beschwerden.
- Hilft, Emotionen zu "verdauen".

- Vollwert-Enzyme (Eiweisse), die in unseren verarbeiteten Lebensmitteln fehlen.
- An allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt!
- Aufspaltung des Nahrungsbreis.
- Abtransport der Giftstoffe.
- Aus Papaya und diversen Vitalpilzen gewonnen. Ätherische Öle: Ginger, Peppermint, Caraway.
- 1 Kapsel zu jeder Hauptmahlzeit.



- PB Restore Doppelkammerkapsel
- 1 x täglich 1 Kapsel vor der Mahlzeit.
- Unterstützt Verdauungsabläufe und Giftoausscheidung.
- Geschützte Formel aus 28 Stämmen probiotischer Kulturen und präbiotischen Ballaststoffen.
- Einzigartiges System ermöglicht es, dass die Probiotika in den Darm freigesetzt werden, wo sie maximalen Nutzen haben und nicht durch die saure Umgebung des Magens beschädigt werden.

Fakten über die *Leber*



- 1,4 bis 1,8 Kilo: das schwerste innere Organ, die grösste Drüse des Körpers.
- Knapp 2'000 Liter Blut werden jeden Tag durch die Leber gepumpt. 1,5 Liter pro Minute. Das Gesamtblutvolumen fliesst also täglich 350- bis 500-mal durch die Leber.
- Produziert bis zu einem Liter Gallenflüssigkeit pro Tag.
- Nimmt aus dem Darm kommenden Stoffe auf, speichert und verwertet sie. (ua. Eisen)
- Entgiftungszentrale des Körpers: Schadstoffe, Alkohol, Medikamente und bestimmte körpereigene Substanzen werden um- und abgebaut.
- Bildet die Ausgangsprodukte für die Bildung der Sexualhormone.

- Zentrales Stoffwechselorgan des Körpers.
- Die gesunde Funktion der Leber ist essentiell.
- Mit Fett, Kohlenhydraten und Zucker, Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Giftstoffen (über Haut, Verdauung, Atemwege) überlastet – kann sich nicht durch Schmerz zu Wort melden.
- Eine überlastete Leber entwickelt sich deshalb schleichend. Bei über 85% aller Krankheiten läuft die Leber nicht gesund.
- Umstellung des Lebenswandels oft notwendig. Vor allem eine entsprechende Ernährung. So kann die Leber vor einer Schädigung entgiftet, entlastet werden.



Gesunde Leberfunktion - *mehr Energie*



- Tangerine: extrem reich an Limonen, reinigende Wirkung.
- Rosmarin: unterstützt eine gesunde Leber und Gallenblase.
- Geranium: unterstützt die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich von unerwünschten Substanzen zu befreien.
- Wacholderbeere: leistungsstarker Entgifter der körpereigenen Systeme.
- Korianderblatt: unterstützt den natürlichen Prozess der Ausscheidung von Giftstoffen im Körper.
- 1 Kapsel Morgen und Abend.



- 14 Vollwert-Pflanzenextrakte, Bitterstoffe und Enzyme.
- Toxische Abfallprodukte werden besser ausgeleitet.
- Filtersystem und Reinigungssystem werden unterstützt.
- Leber, Nieren, Darm, Lunge, Haut werden aktiviert.
- Gewürznelkenblüte, Engelwurz-Wurzel, Eibisch-Wurzel, Knoblauchzwiebel, Artischocke, Löwenzahnwurzel...



- Giftstoffe aus dem Körper leiten.
- Aktiviert den Stoffwechsel, hilft, die PH-Werte zu regulieren.
- Wirkt Entzündungen im Körper entgegen. Prävention!
- Immunsystem stärkend.
- Unterstützt die Gesundheit der Nieren & Harnwege.
- Täglich mehrmals 1 Tr mit Wasser oder Tee trinken.

Liebe Deine Leber



Für einen 10ml Roll-On:

- 5 Geranium
- 5 Frankincense
- 3 Ginger
- 3 Grapefruit
- 2 Rosemary

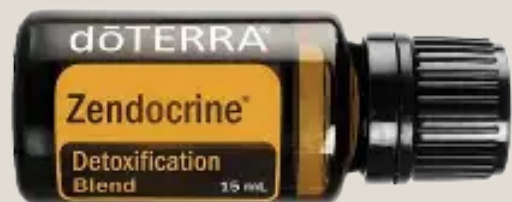
oder Zendocrine Ölmischung

Mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.

Täglich Abends vor dem Schlafen über die Leber und die Fussohlen rollen.

Tipp: Mit dieser Mischung Leberwickel machen. Vollbad/Fussbad machen.

Oder Forgive-Roll-On. Fördert "Entgiftung" der Emotionen wie Groll, Wut, nicht loslassen. Für befreite, leichte Gefühle.



Warum ätherische Öle zur Regulierung der Stimmung?

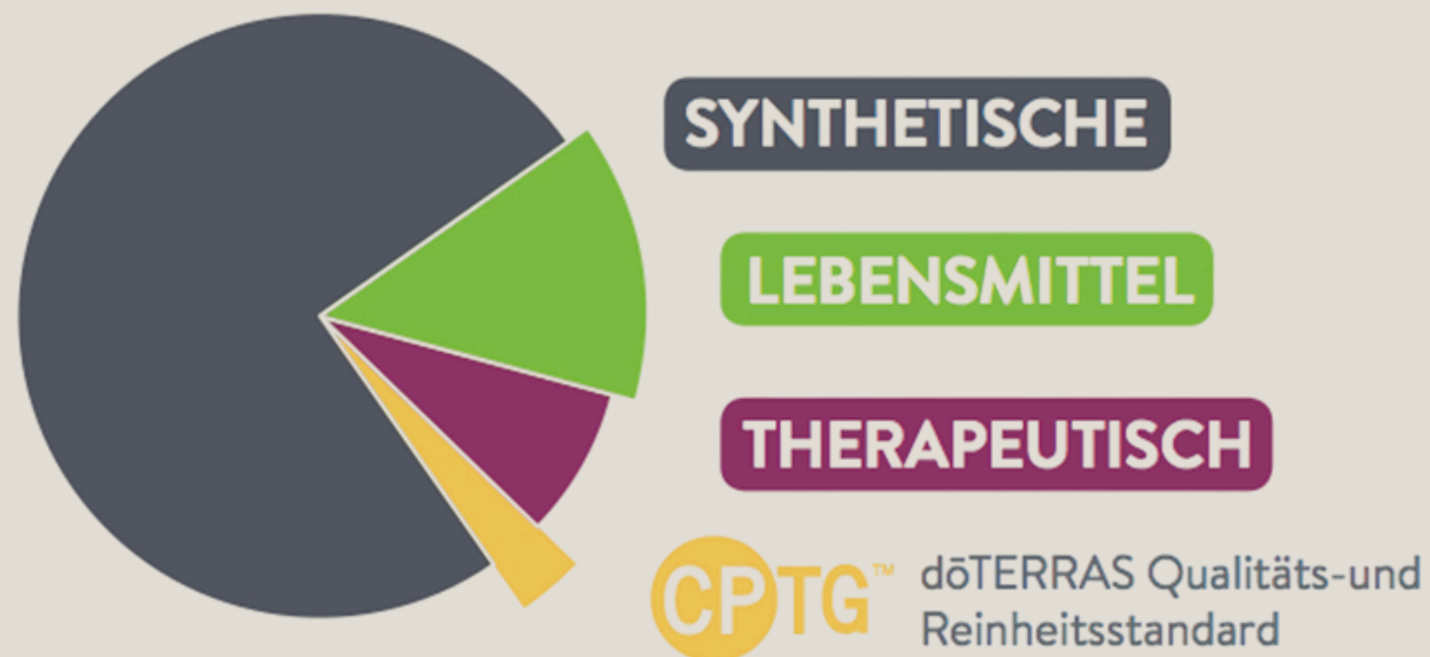
- Natürlich, sicher, effektiv, sanft.
- Entwickeln eine schnelle Reaktion.
- Einfacher Weg, emotionale Prozesse zu unterstützen.
- 40-60 Mal wirksamer als Kräuter an sich.
- Erhöhen die Energie, Kraft, Stabilität des Körpers.



Grundlegendes – CPTG Qualität



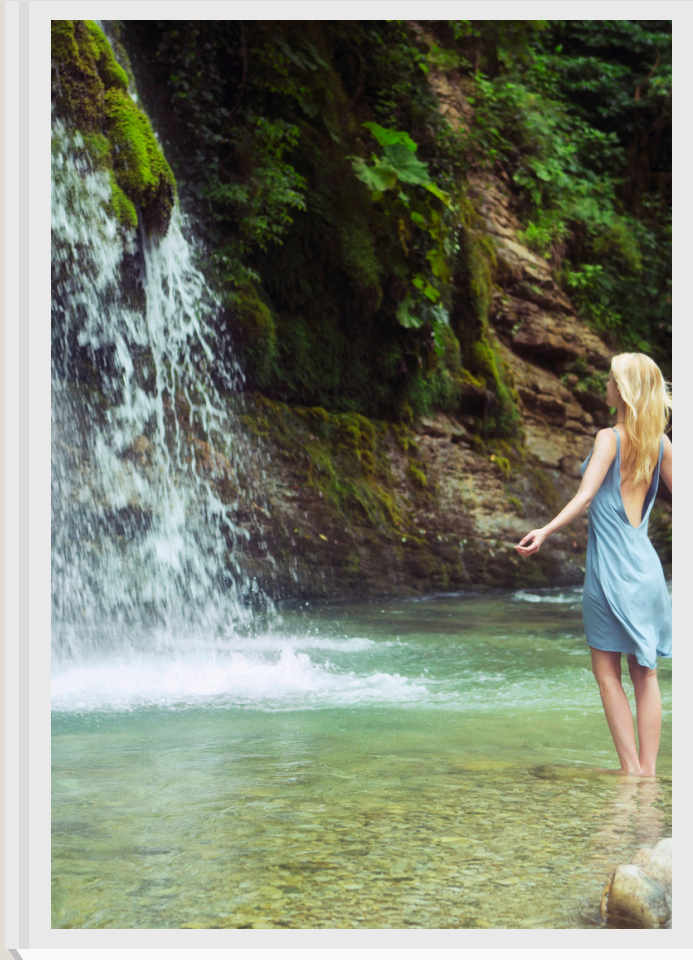
- Pflanzen werden im Ursprungsland geerntet.
- Vor Ort fachgerecht destilliert.
- Jeder Liter Öl wird 6-fach von unabhängigen Instituten getestet.
- 100% natürlich.
- Ohne künstliche Inhaltsstoffe, Düfte oder Füllstoffe.
- Zertifiziert frei von Pestiziden und anderen Rückständen.
- Es gilt immer die Null-Toleranz.
- Sicher für die ganze Familie.



Arten von ätherischen Ölen

Regulierung von Emotionen





Emotionen sind...

... Energie in Bewegung.

Und wir sind am gesündesten, wenn wir sie anerkennen und ihnen erlauben, durch uns zu fließen, ohne dass wir an ihnen festhalten oder versuchen sie zu unterdrücken.

Körper, Geist & Seele

... sind miteinander verbunden.

Wenn wir uns also unseren Emotionen zuwenden, stärken wir uns ganzheitlich.

Gefühle richtig behandelt, sind unsere Helfer und Wegweiser auf dem Weg unserer Seele durch dieses Leben.





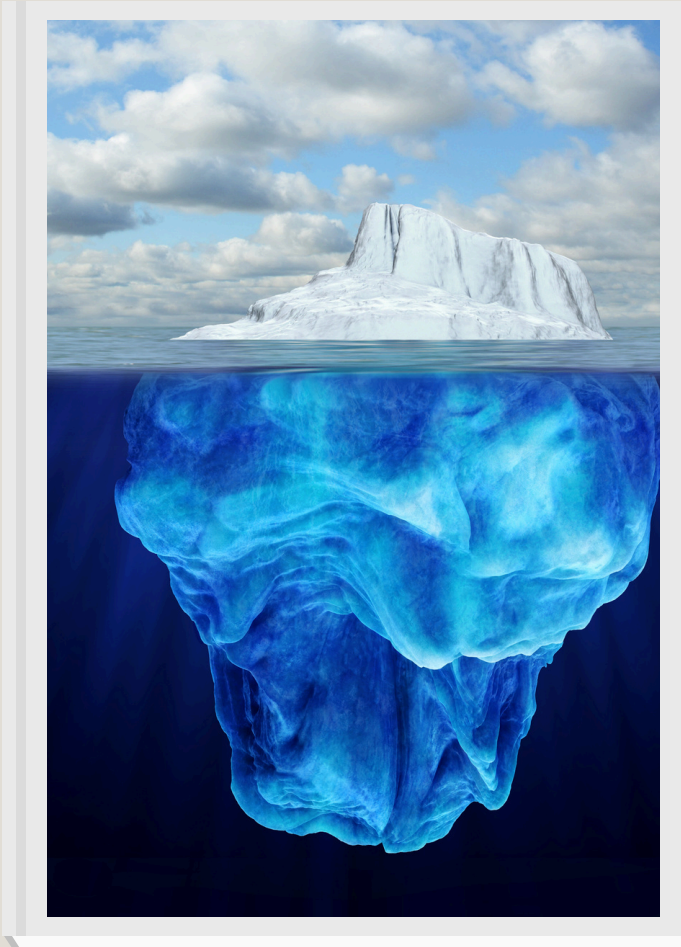
Ätherische Öle...

... schenken uns Energie, die uns hilft unser Herz zu öffnen. Durch die erhöhte Frequenz, die durch die Öle ausgelöst wird, will der Körper niedrige Energie, sprich Gefühle wie Wut und Traurigkeit, wie auch z. B. ein niedriges Selbstwertgefühl, loswerden.

Emotionale *Heilung*

Die ätherischen Öle helfen uns, ganz ehrlich hinzusehen und unterstützen uns im Heilungsprozess. Sie sind sozusagen ein Türöffner, eine Art Schlüssel. Aber wir dürfen uns bewusst sein, dass sie uns die Arbeit nicht abnehmen.





Türen öffnen

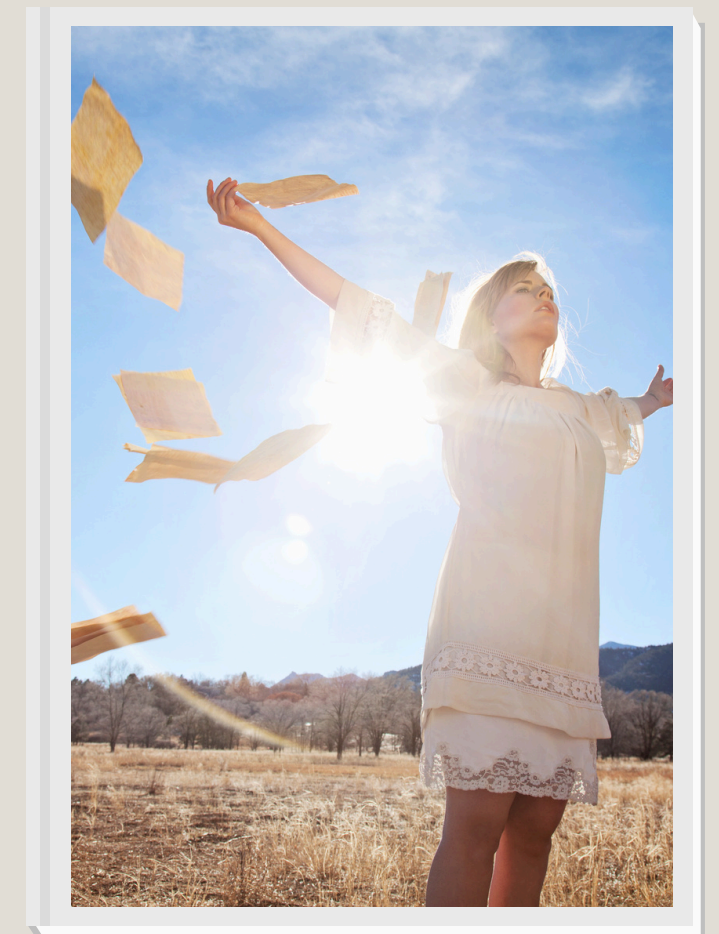
Entweder sie öffnen uns die Tür in die Tiefen unserer Selbst, wo wir dann genau hinschauen dürfen und vor allem fühlen können, oder sie öffnen uns die Tür nach oben und nehmen uns an die Hand, damit wir erkennen können, dass wir mehr sind, als unsere Erfahrungen.

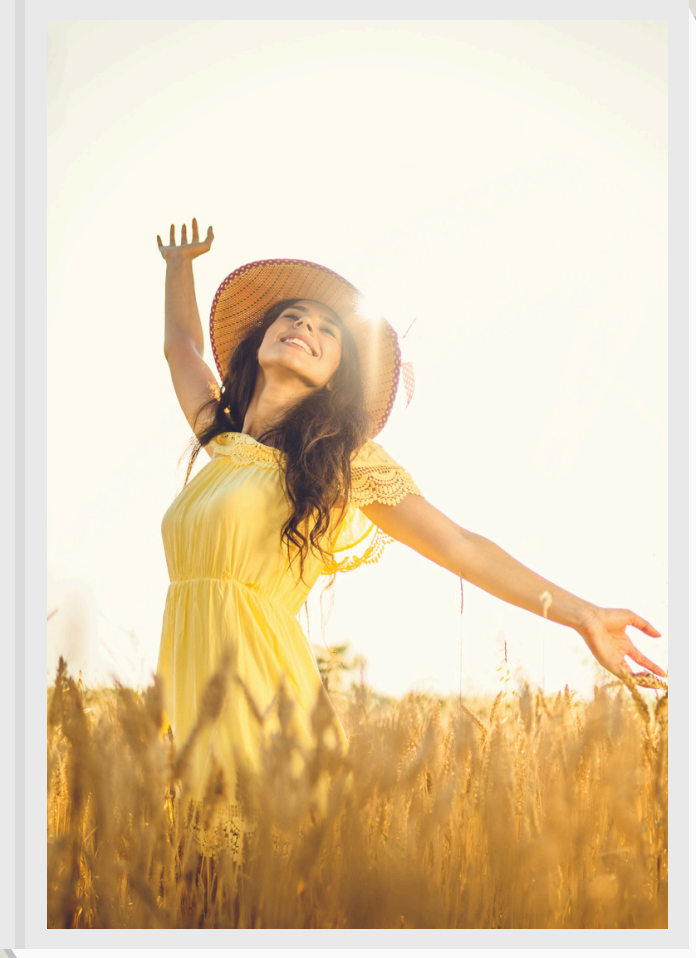
Glaubensmuster

Auch im Zusammenhang mit unseren Glaubensmustern können die ätherischen Öle uns eine grosse Hilfe sein. Sie beleuchten diese und helfen uns, festhängende Energien und Emotionen loszulassen.

Es braucht *Mut*

Wenn wir mutig und wahrhaftig diesen Heilungsweg gehen und erkennen, dass genau dieser Weg Teil unseres Seins ist, können wir immer mehr in Liebe sein und voller Klarheit unser Potential entfalten.





Zitrus

ätherische Öle



Entmutigt
Bedrückt
Teilnahmslos
Unfokussiert
Selbstbeurteilung
Überlastet
Bekümmert



Fröhlich
Glücklich
Dankbar
Beschwingt
Spontan
Lust auf Leben
Selbstakzeptanz
Körperliche Akzeptanz



Gewürze

ätherische Öle



Trübsinnig
Desinteressiert
Gelangweilt
Pessimistisch
Zurückgezogen, Machtlos
Selbsttäuschung
Eifersüchtig



Zugehörig
Ehrlich
Klare Grenzen
Gleichberechtigt
Unerschrocken
Geschützt



Bäume

ätherische Öle



Trauernd
 Betrübt
 Beschämt
 Bedauernd
 Negative
 Familienmuster
 Instabil
 Einsam
 Verlassen



Ruhig
 Bei sich
 Zentriert
 Geerdet
 Stabil
 Vertraut
 Hoffnungsvoll



Kräuter/Gräser

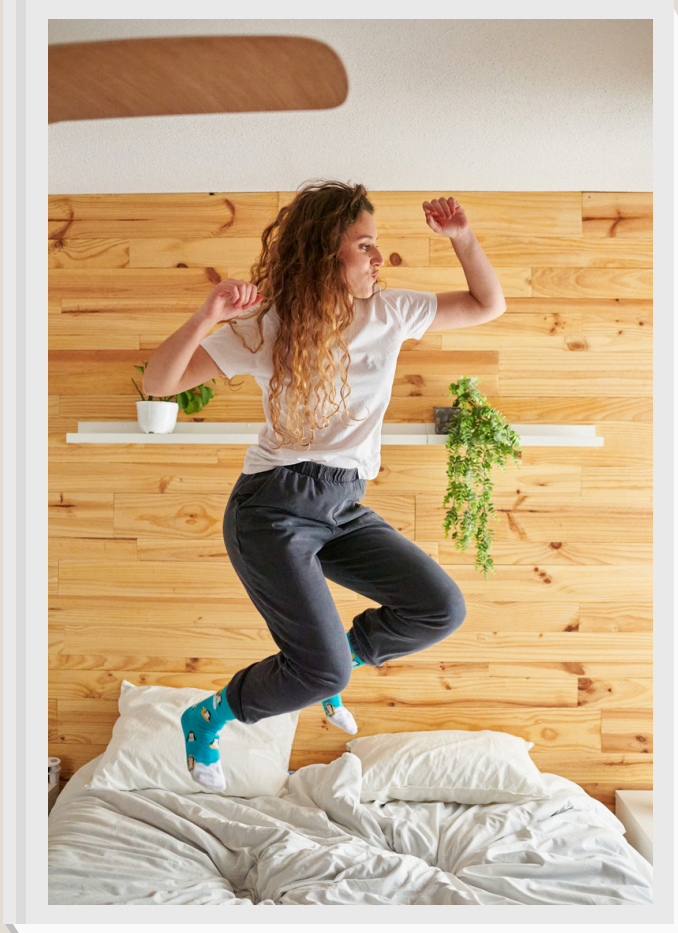
ätherische Öle



Unzufrieden
 Bitter
 Wütend
 Ermüdet
 Kontrolliert
 Nachtragend
 Unversöhnlich



Verzeihend
 Verbunden
 Gereinigt
 Erneuert
 Selbstbeherrschung
 Ungebunden
 Gestärkt
 Akzeptanz



Minzen

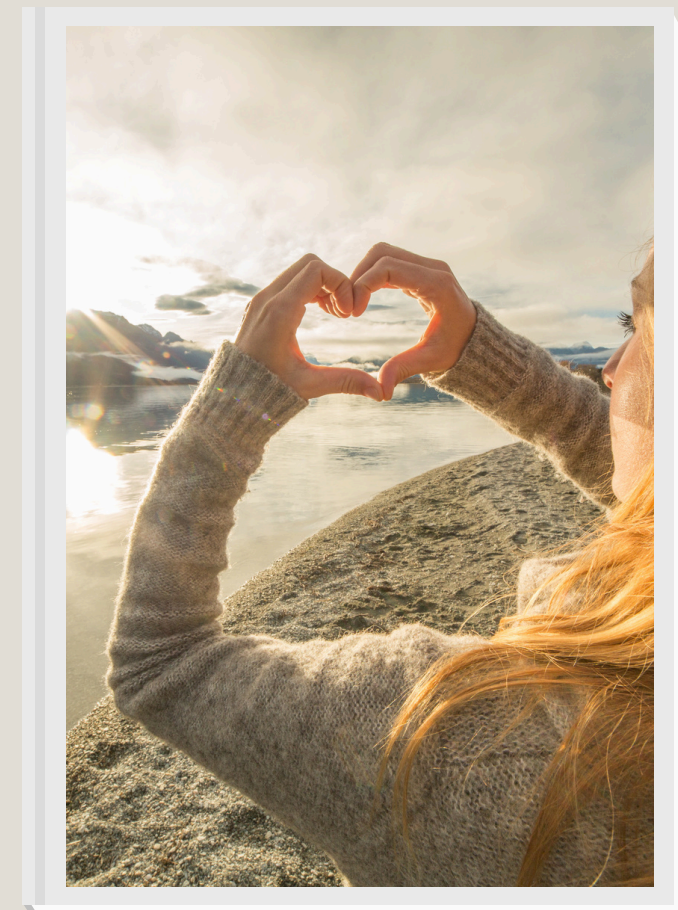
ätherische Öle



Apathisch
Unsicher
Besorgt
Schweren Herzens
Eingeengt
Verkrampft
Niedergeschlagen



Aufgeladen
Energievoll
Belebt
Beschwingt
Manifestierend
Geistige Klarheit



Blumen

ätherische Öle



Ängstlich
Besorgt, Verletzt
Ziellos
Dunkelheit
Ungeliebt
Unsicher
Isoliert
Misstrauisch



Geliebt
Erhell
Intuitiv
Offen
Zielgerichtet
Vertrautheit
Ausdrucksstark

Adaptiv ruhige Emotionen

- Wild Orange – Limonene - aufbauend
- Lavendel – Linalyl acetate – beruhigend
- Copaiba – Caryophyllene - lindernd
- Spearmint – Carvone - vitalisierend
- Magnolie - Linalool – beruhigend
- Rosmarin - 1,8-Cineole - erneuernd
- Neroli - Limonene – aufbauend
- Sweetgum - terpinen-4-ol – reinigend

- *ätherisches Öl – chemisches Hauptkomponente - Wirkung



Emotionale Aromatherapie-System

Aromatherapie kann durch die chemische Zusammensetzung der ätherischen Öle oder Emotionen erschlossen werden.

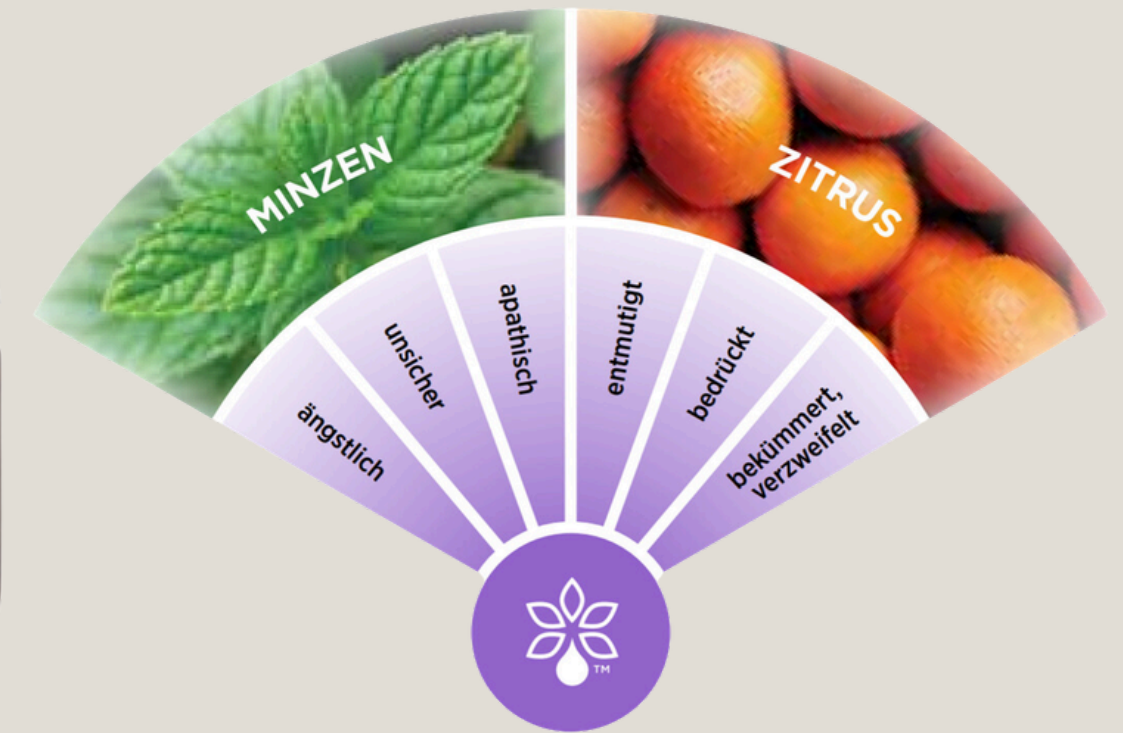
- 6 Mischungen
- jeweils 2 Pflanzenkategorien



Motivate *Antrieb*

- Schenkt Motivation.
- Ermunterung
- Fördert das Selbstvertrauen.
- Schenkt Selbstsicherheit.
- Herausforderungen und Widrigkeiten bewältigen.
- Gerade auch bei Ermüdung weckt Motivate neue Energien.

Pfefferminze, Clementine, Koriander, Basilikum, Yuzu, Melisse, Rosmarin, Vanille



Cheer *Erhebung*

- Schenkt Fröhlichkeit.
- Lässt das Herz leichter werden.
- Speziell bei Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit.
- Lässt erkennen, dass nach einem Tief, wieder ein Hoch stattfindet.

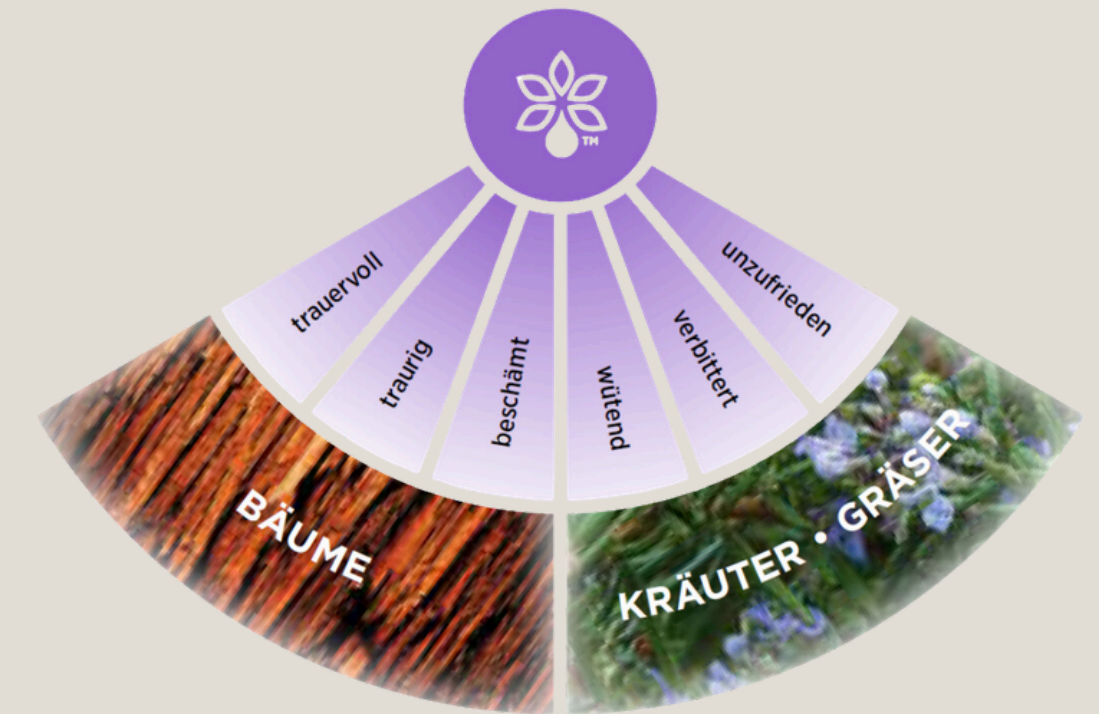
Wilde Orange, Nelke, Sternanis, Zitronenmyrte, Muskatnuss, Vanille, Ingwer, Zimt



Forgive Vergebung

- Hilft uns, zu vergeben.
- Auch, uns zu befreien.
- Kässt erkennen, dass wir selbst für unser Glück verantwortlich sind und keine Schuld suchen müssen.
- Bitterkeit und Feindseligkeit kann losgelassen werden.
- Verständnis und Toleranz bekommt Platz im erleichterten Herzen.

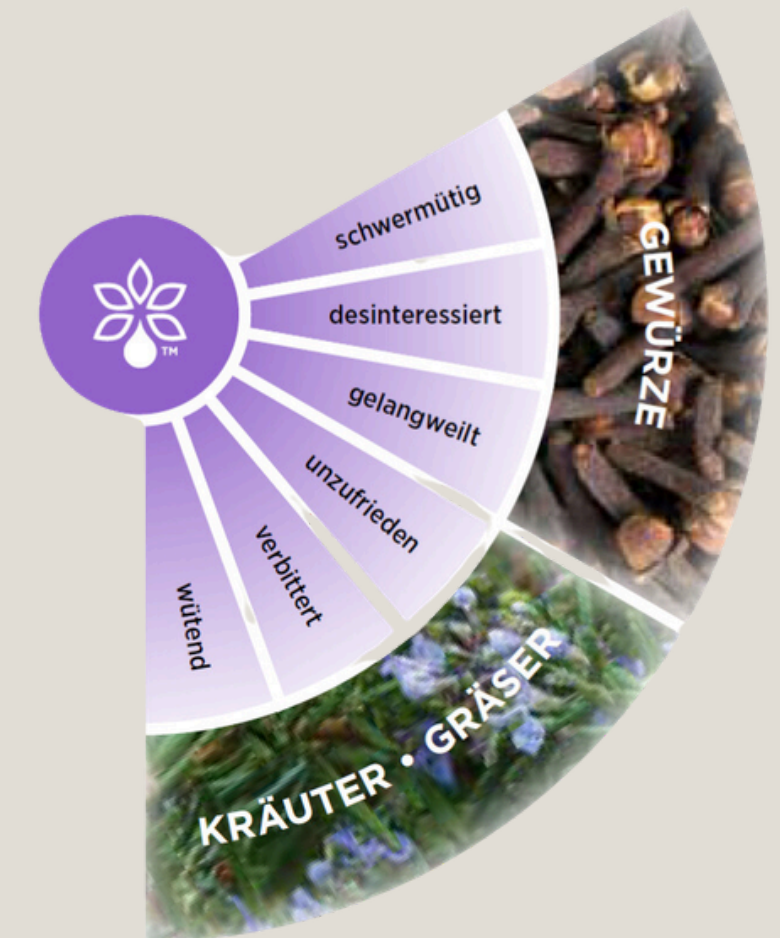
Fichte, Bergamotte, Wachholder, Myrrhe, Arborvitae, Zypresse, Thymian, Citronella



Passion Inspiration

- Aktiviert innere Leidenschaft.
- Lässt uns spielerischer und spontaner werden.
- Nach Zeiten harter Arbeit und Verpflichtungen.
- Weckt die Kreativität, Fantasie und Leidenschaft.
- Lässt so Lebendigkeit entstehen.

FCO, Kardamom, Zimt, Ingwer, Rhizome, Nelke, Sandelholz, Jasmin, Vanille, Damiana



Peace Friede

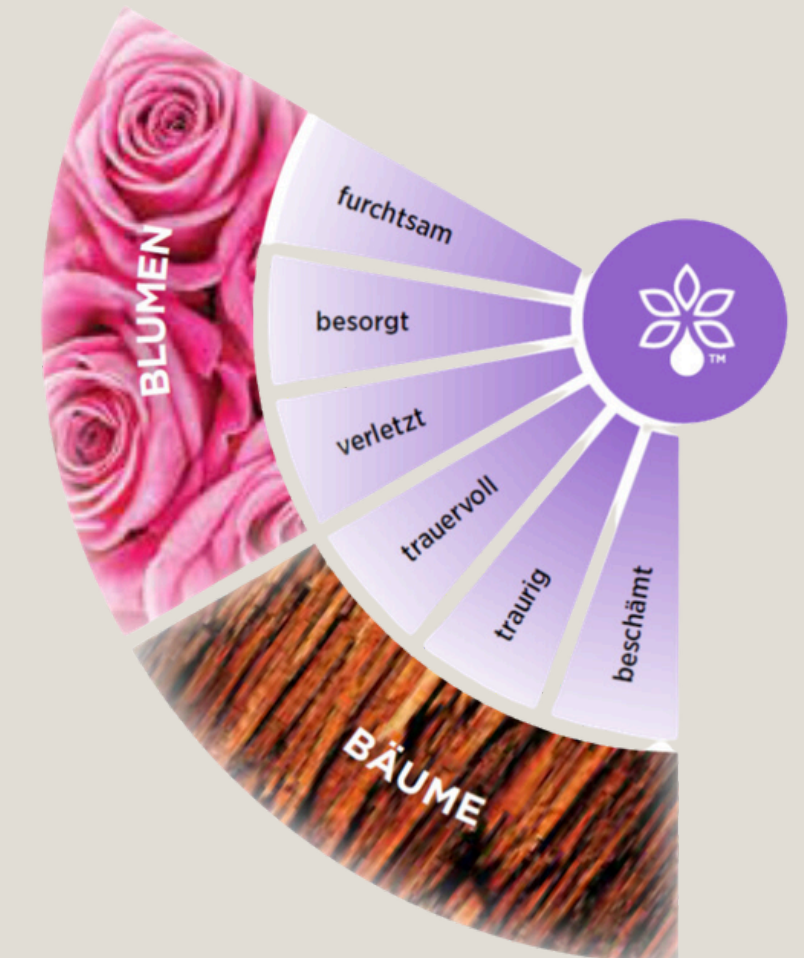
- Hilft, den inneren Frieden wieder zu finden.
- Dadurch Kontrolle loszulassen.
- Verbindet uns mit der eigenen Seele.
- Lässt die gewünschte Sicherheit aus dem Inneren heraus entstehen.
- Unterstützt bei Ängsten.
- Schenkt Zufriedenheit.



Vetiver, Lavendel, Ylang Ylang, Weihrauch, Muskatellersalbei, Majoram, Labdanum, Spearmint

Console Trost & Hoffnung

- Schenkt emotionalen Trost.
- Bei Verlust, Trauer, Traumata.
- Auch extremen Stress.
- Kann nervöse Gefühle beruhigen.
- Vermittelt Wärme und Liebe.
- Kann Gelassenheit bringen und das Herz beim Heilen unterstützen.



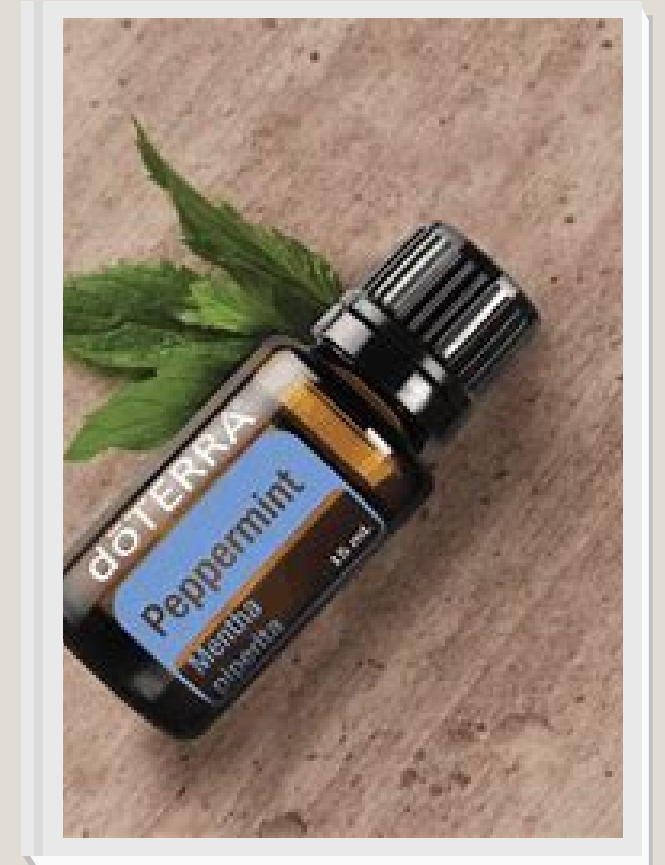
Weihrauch, Patchouli, Ylang Ylang, Labdanum, Amyris, Sandelholz, Rose, Osmanthus

Peppermint Das Öl des lebhaften *Herzens*

- Belebt Körper, Geist und Seele.
- Lässt erkennen, dass das Leben schön ist.
- Lässt uns auch bei emotionalen Prozessen mal tief durchatmen.
- Schenkt Optimismus und Erleichterung.

Affirmation:

- Ich habe die Freude des Lebens wiederentdeckt und kann mit allem umgehen.



Lavendel Das Öl der *Kommunikation & Beruhigung*

- Beruhigt die Unsicherheit, die entstehen kann, wenn man seine Wahrheit spricht und sich wahrhaftig zeigt.
- Stärkt somit wahren Selbstausdruck.

Affirmation:

- Ich fühle mich ganz sicher, mich liebevoll selbst zum Ausdruck zu bringen und ich habe den Mut, ich selbst zu bleiben.



Lemon Das Öl der Konzentration

- Regt den Geist an, hilft, mental präsent zu sein.
- Vertreibt Verwirrung und schenkt Klarheit.
- Lässt Gefühle von Freude und Glück entstehen.

Affirmation:

- Ich bin ganz aufmerksam und präsent.
- Es macht Spass meine Gaben und Talente mit der Welt zu teilen.
- Ich empfangen Weisheit und Wissen.



Frankincense Das Öl der Wahrheit

- Weihrauch ermutigt, niedrige Energien und Negativität loszulassen.
- Lässt uns neue Perspektiven erkennen.
- Lässt die Mauern um unser Herz einstürzen.
- Verbindet uns wieder mit dem inneren Licht in uns.

Affirmation:

- Ich werde unterstützt und bedingungslos geliebt.
- Es ist sicher, ich zu sein.



Copaiba Das Öl der Enthüllung

- Beruhigt ängstliche Gefühle, baut Stress ab.
- Beruhigend auf das gesamte vegetative Nervensystem.
- Kann helfen, alte emotionale Verletzungen und Belastungen zu lösen.
- Platz für neue, positive Veränderungen.

Affirmation:

- Ich löse mich von Ängsten und Sorgen.
- Copaiba stärkt meine Ruhe und lässt mich mit Zuversicht in die Zukunft blicken.



Wild Orange Das Öl der Fülle

- Gibt Sicherheit, Geborgenheit.
- Schenkt ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Freude.
- Wirkt aufheiternd und hilft bei Ängsten.
- Lässt Gefühle von Leichtigkeit entstehen.

Affirmation:

- Bei jedem Atemzug finde ich Leichtigkeit und Freude, während ich mich selbst liebevoll annehme und Anspannung und Angst loslasse.



Persönliche Helfer

Balance - erdende Mischung

- Emotionales Gleichgewicht & Stabilität, Gelassenheit

Serenity - erholsame Mischung

- Entspannung, innere Ruhe, Stressabbau, Schlaf

Citrus Bliss - Belebende Mischung

- Stimmungsaufhellung, energetisierend

Adaptiv - Beruhigende Mischung

- Stressbewältigung, Beruhigung
- Direkt aus dem Fläschchen inhalieren.
- Aus den Handflächen inhalieren.
- In den Nacken reiben.
- Morgens die Fußsohlen damit einreiben.
- In der Handtasche mit dabei haben für den Fall der Fälle.

Mood management



Tägliche Gewohnheiten

- Trage das Öl Balance jeden Morgen auf Deine Füße auf.
- Trage Dein Lieblingsöl, zBsp Console auf Pulspunkte auf.
- Diffuse Lemon und Pfefferminz.
- Tropfe jeden Morgen 2-3 Tropfen Frankincense und Copaiba unter die Zunge.
- Trage Peace zur Beruhigung vor dem Schlafengehen auf Deine Füße auf.
- Nimm täglich Deine Supplements. Omega 3, Probiotika, Terra Zyme...



Symphonie der Zellen - SOC

Mögliche Gesundheitsthemen:

Angst

Depression

Emotionales Trauma

Mentale Erschöpfung

Panikattacken

Postpartale Depression

Schlaflosigkeit

Stress

Wut/Zorn

Zwänge

Körpersystem:

Endokrines System

Emotionales- & Limbisches System

Herz-Kreislaufsystem

Atemwegssystem

Immunsystem

Ablauf, verwendete Öle:

Weihrauch

Neroli

Rose

Jasmin

Trägeröl

Spikenard

Melisse

Öl der Zentrierung

Douglastanne

Spearmint

