

Emotionale Balance

mit ätherischen Ölen



Emotional stärker, klarer und freier sein.

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



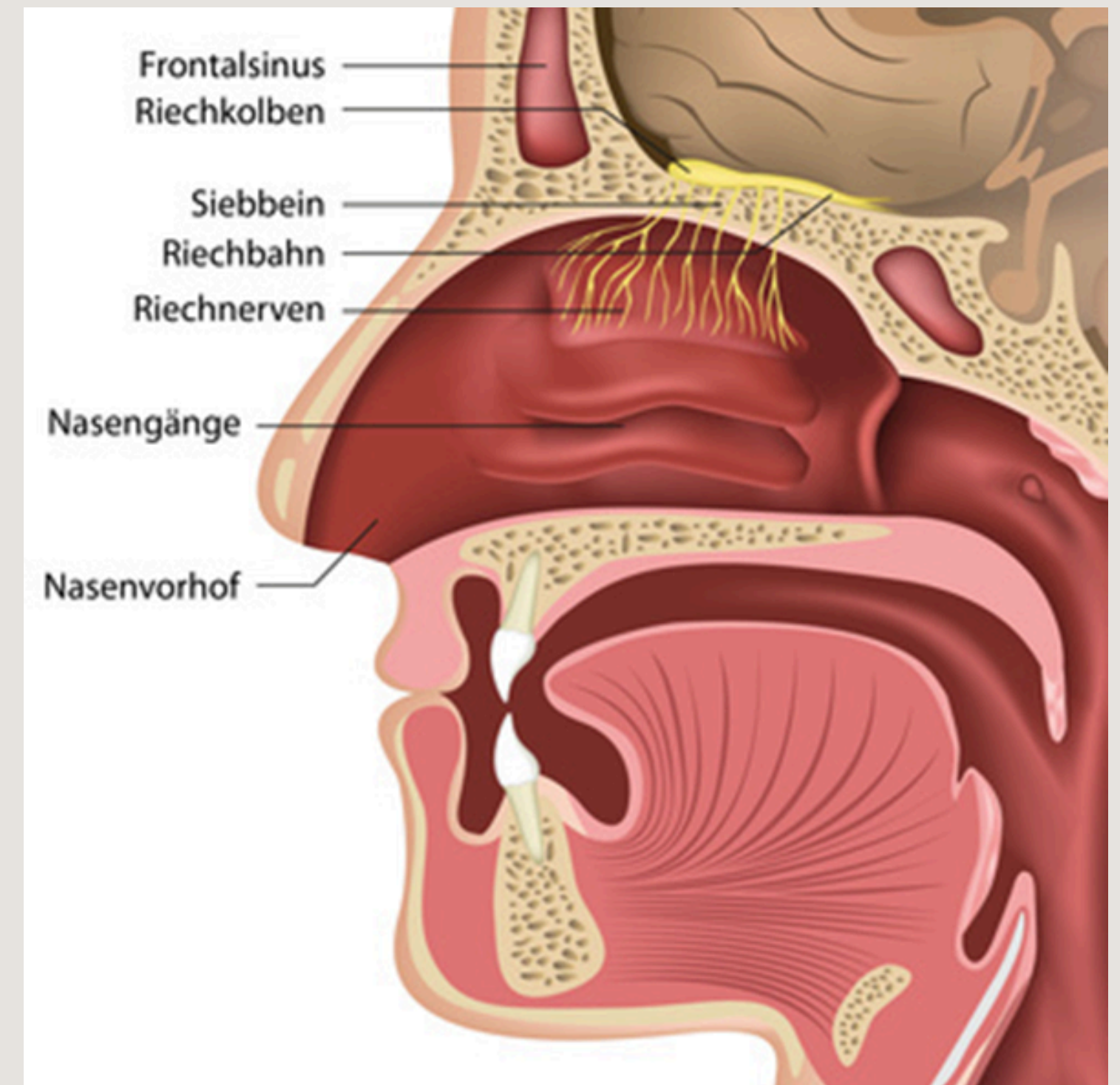
Direktverbindung zum Limbischen System



Limbisches System:



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

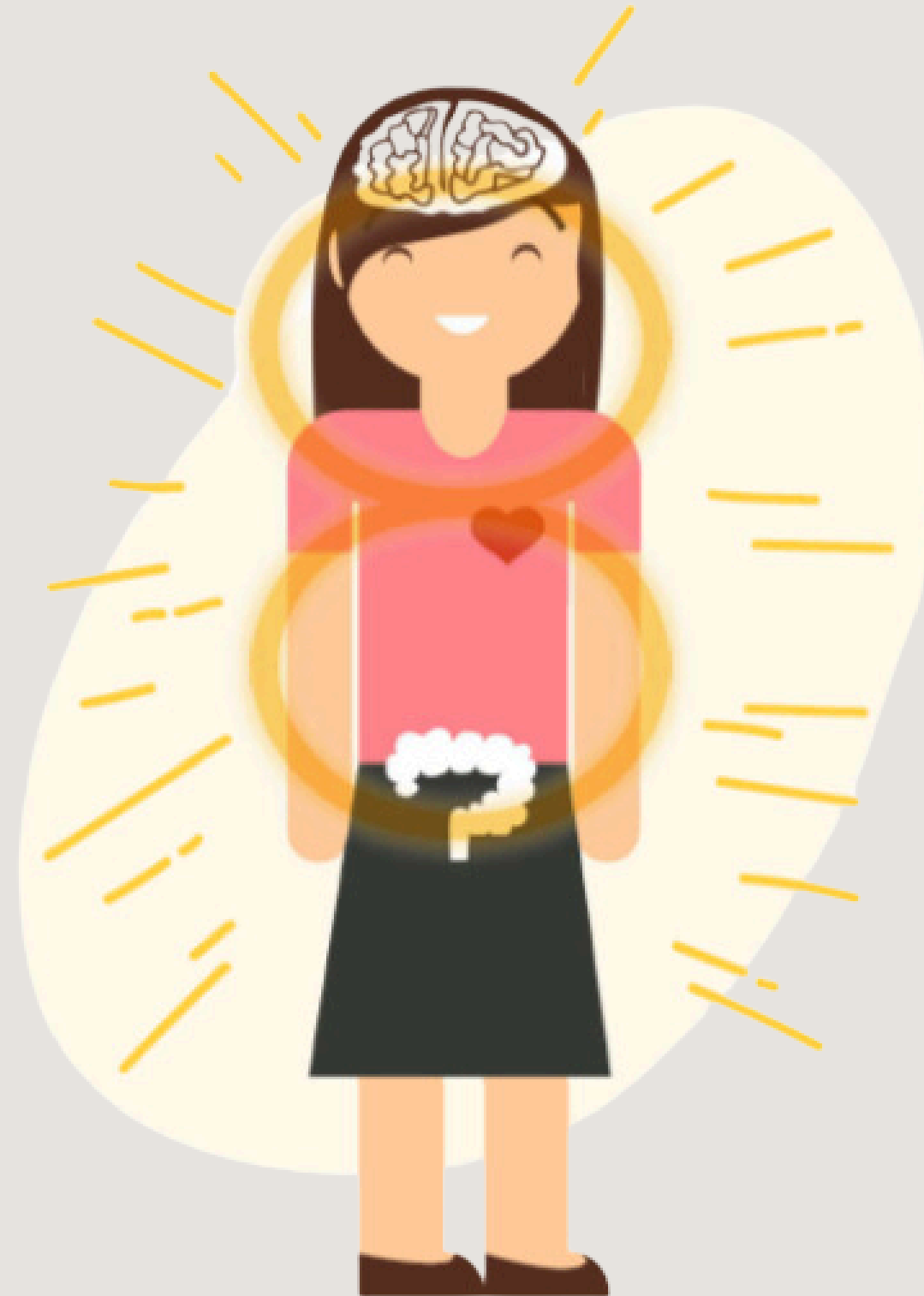


Die 3 Gehirne

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"

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



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 des Körpers



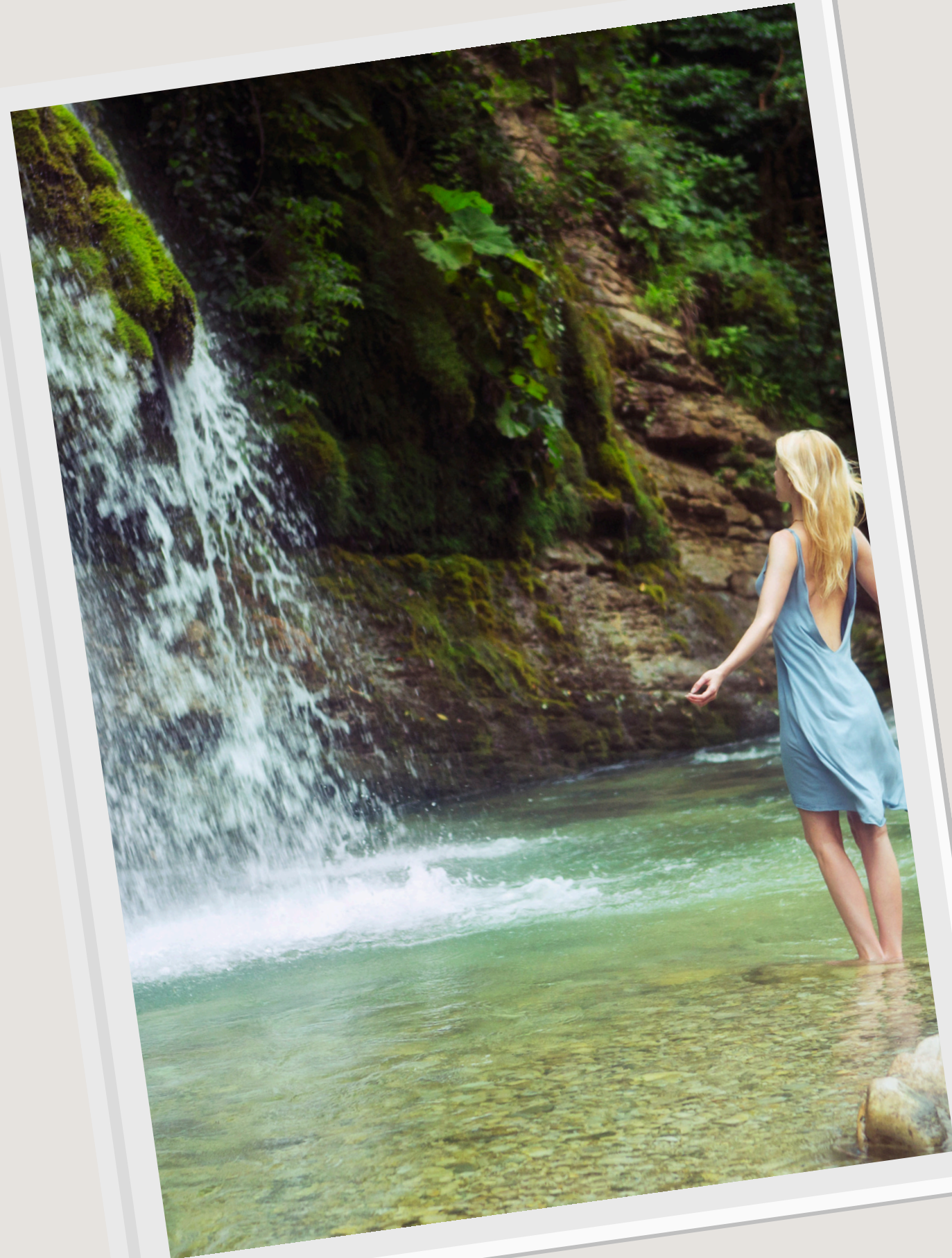
Regulierung von Emotionen



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.





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.





Emotionen aller Art...

... sind ein natürlicher Aspekt des Lebens im menschlichen Körper. Sie geben wertvolle Informationen darüber, wo wir uns gerade befinden und was für uns funktioniert oder nicht.

Nicht zu fühlen heisst, nicht in Kontakt zu sein.
Weder mit seiner eigenen Seele, noch mit allem anderen.





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.



Emotionale Heilung

Findet statt, wenn alte Gefühle an die Oberfläche kommen und losgelassen werden. Dies fühlt sich oftmals wie ein Rückschritt an. Doch bevor wir positive Gefühle annehmen können, müssen wir feststehende negative Emotionen loslassen. Es ist wie eine Art Reinigungsprozess. Loslassen und Vertrauen begünstigen diesen Heilungsweg.



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.





Erkennen

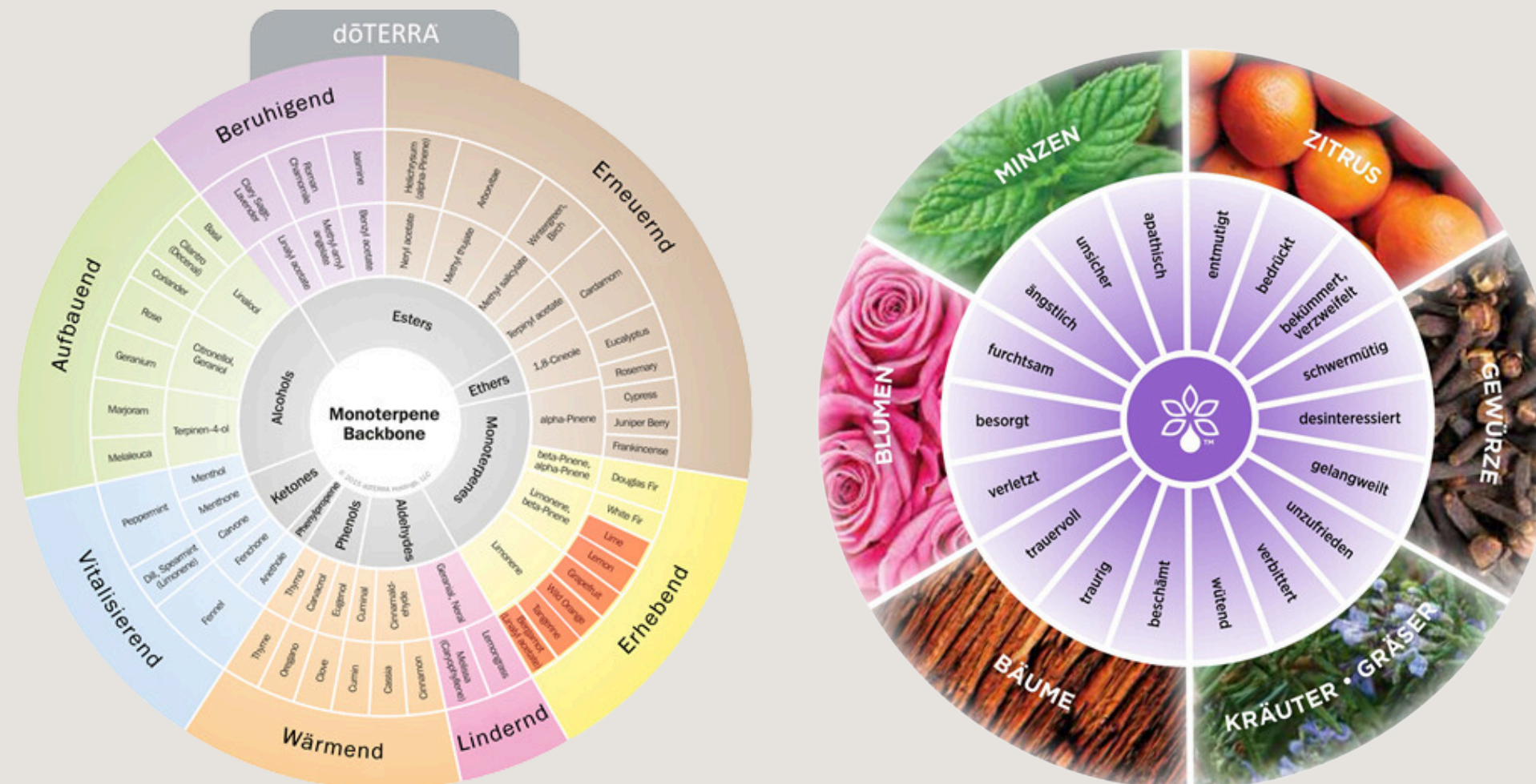
Wir erkennen, dass Liebe nicht durch das fließt, was wir bekommen, sondern durch das, was wir geben; dass sich das Licht unserer Liebe in der Welt spiegelt und erfüllt.

Es braucht aber auch ein stabiles, kraftvolles Selbst, damit sich das Herz öffnen kann.

Emotionale Aromatherapie

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

- mit einer Reihe von ätherischen Ölmischungen vereinfacht
- 6 Kategorien emotionalen Wohlbefindens dienen Jedem zur Unterstützung, mit alltäglichen negativen Emotionen umgehen können





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





Kräuter Gräser

ätherische Öle



Unzufrieden
Bitter
Wütend
Ermüdet
Kontrolliert
Nachtragend
Unversöhnlich



Verzeihend
Verbunden
Gereinigt
Erneuert
Selbstbeherrschung
Ungebunden
Gestärkt
Akzeptanz

Bäume

ätherische Öle



Trauernd
Betrübt
Beschämt
Bedauernd
Negative Familienmuster
Instabil
Einsam
Verlassen



Ruhig
Bei sich
Zentriert
Geerdet
Stabil
Vertraut
Hoffnungsvoll





Blumen

ätherische Öle



Ängstlich
Besorgt, Verletzt
Ziellos
Dunkelheit
Ungeliebt
Unsicher
Isoliert
Misstrauisch



Geliebt
Erhellte
Intuitiv
Offen
Zielgerichtet
Vertrautheit
Ausdrucksstark



Minzen

ätherische Öle



Apathisch
Unsicher
Besorgt
Schweren Herzens
Eingeengt
Verkrampft
Niedergeschlagen



Aufgeladen
Energievoll
Belebt
Beschwingt
Manifestierend
Geistige Klarheit

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



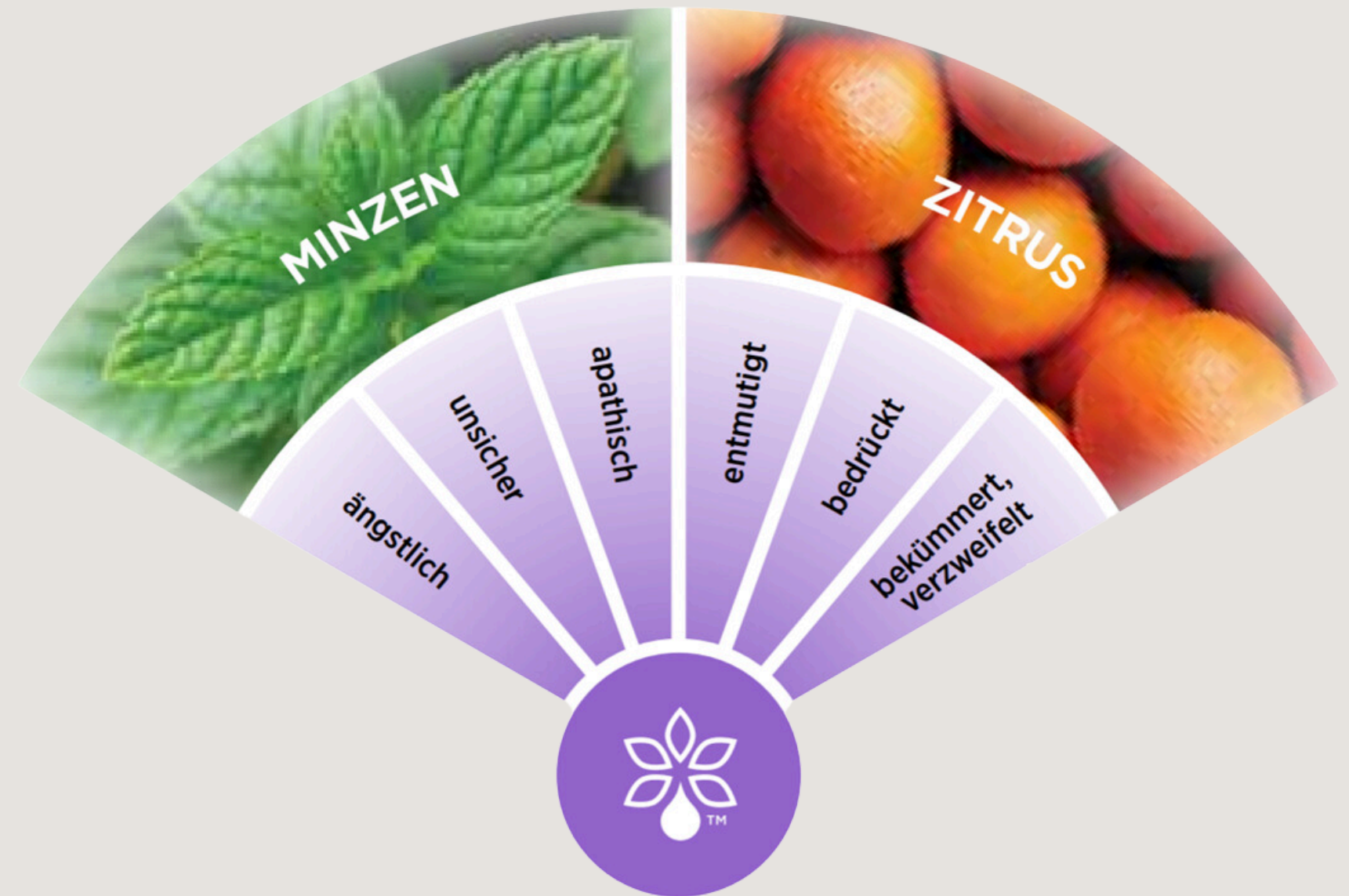
Emotionale Aromatherapie-System

- 6 Mischungen
- jeweils 2 Pflanzenkategorien



Motivate *Antrieb*

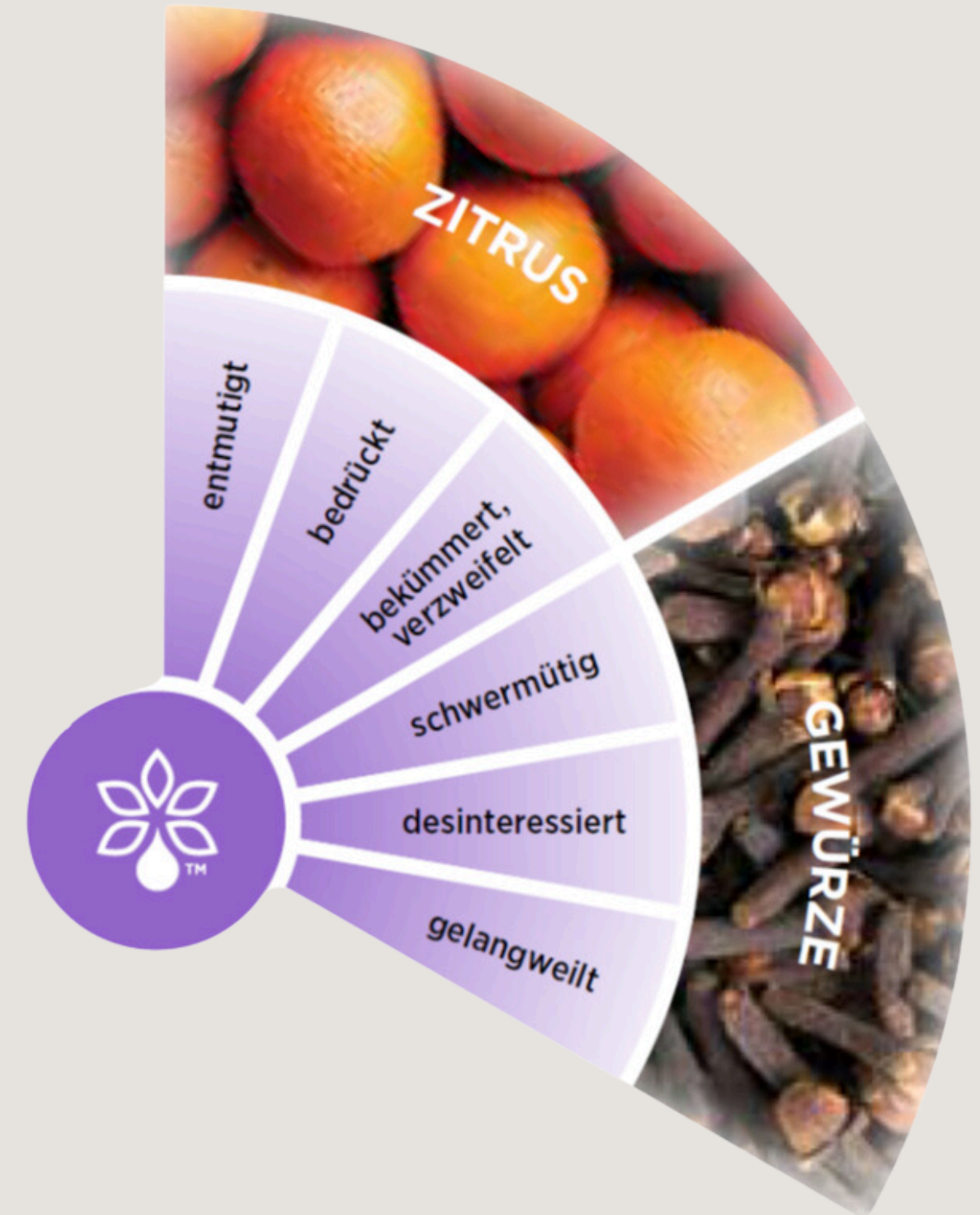
- schenkt Motivation
- Ermunterung
- fördert das Selbstvertrauen
- schenkt Selbstsicherheit
- Herausforderungen und Widrigkeiten bewältigen
- gerade auch bei Ermüdung weckt Motivate neue Energien.



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

Cheer Erhebung

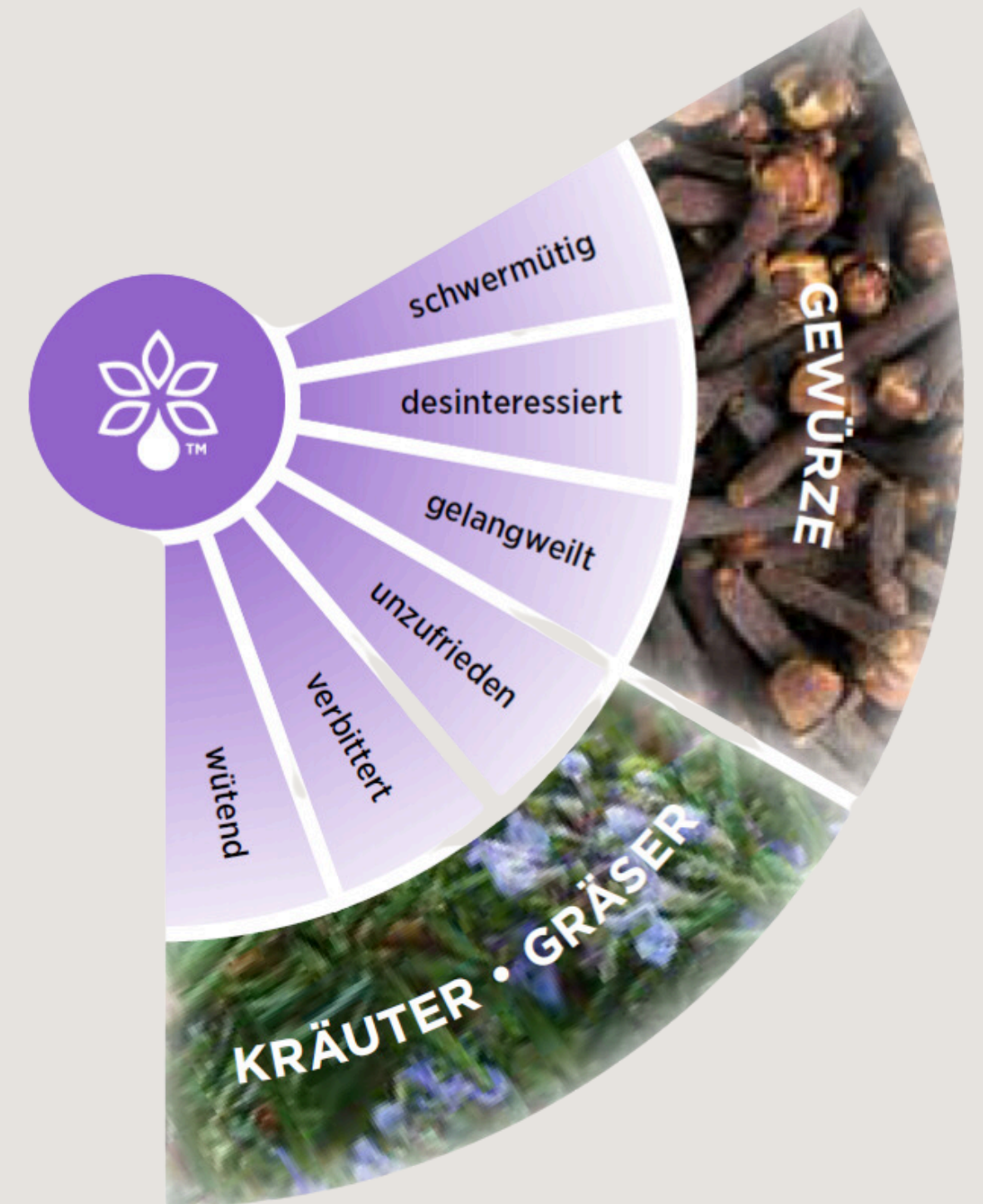
- schenkt Fröhlichkeit
- lässt das Herz leichter werden
- speziell bei Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit
- lässt erkennen, dass nach einem Tief, wieder ein Hoch stattfindet



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

Passion *Inspiration*

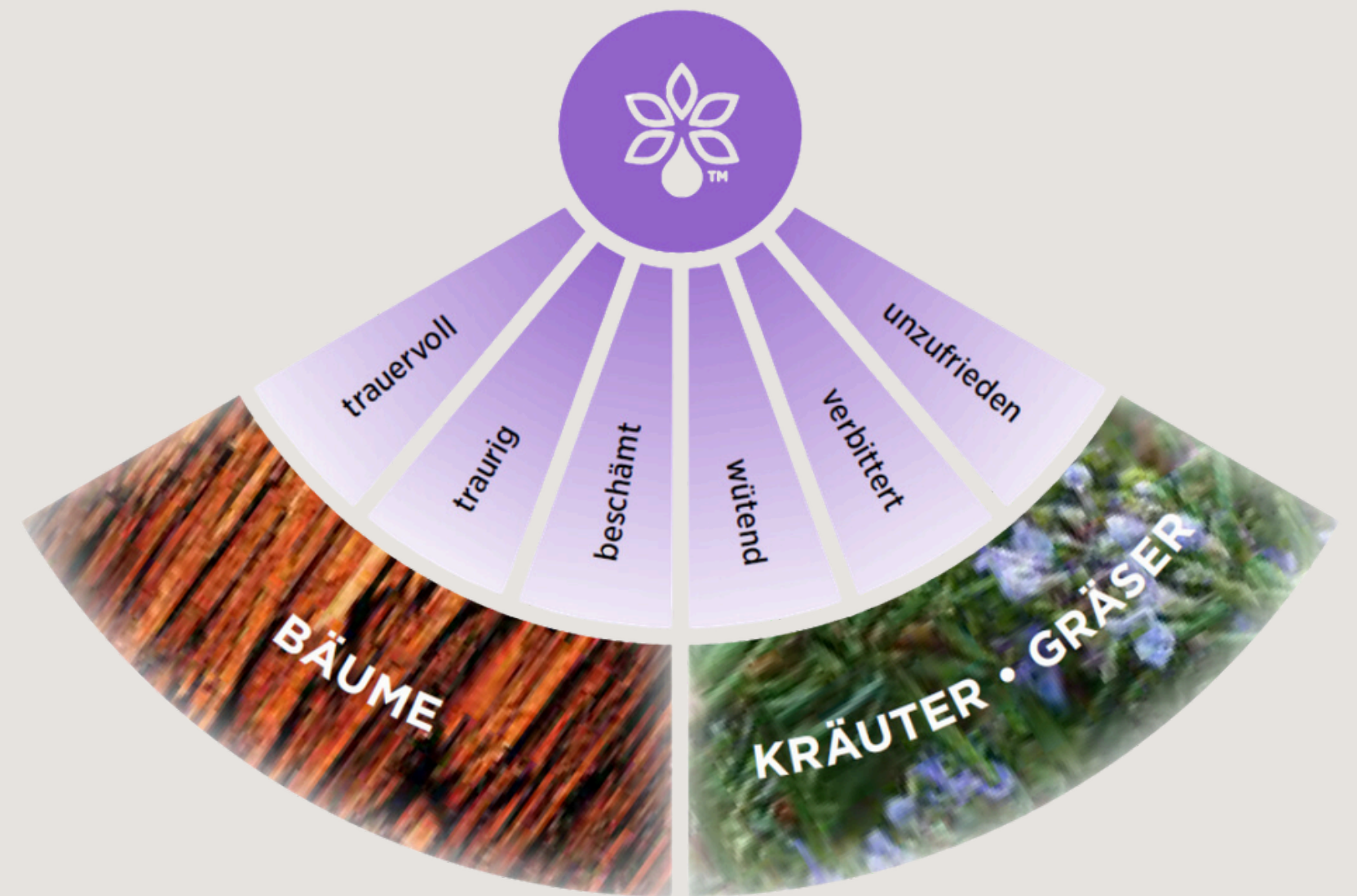
- aktiviert innere Leidenschaft
- lässt uns spielerischer und spontaner werden
- nach Zeiten harter Arbeit und Verpflichtungen
- weckt die Kreativität, Fantasie und Leidenschaft
- lässt so Lebendigkeit entstehen



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

Forgive *Erneuerung*

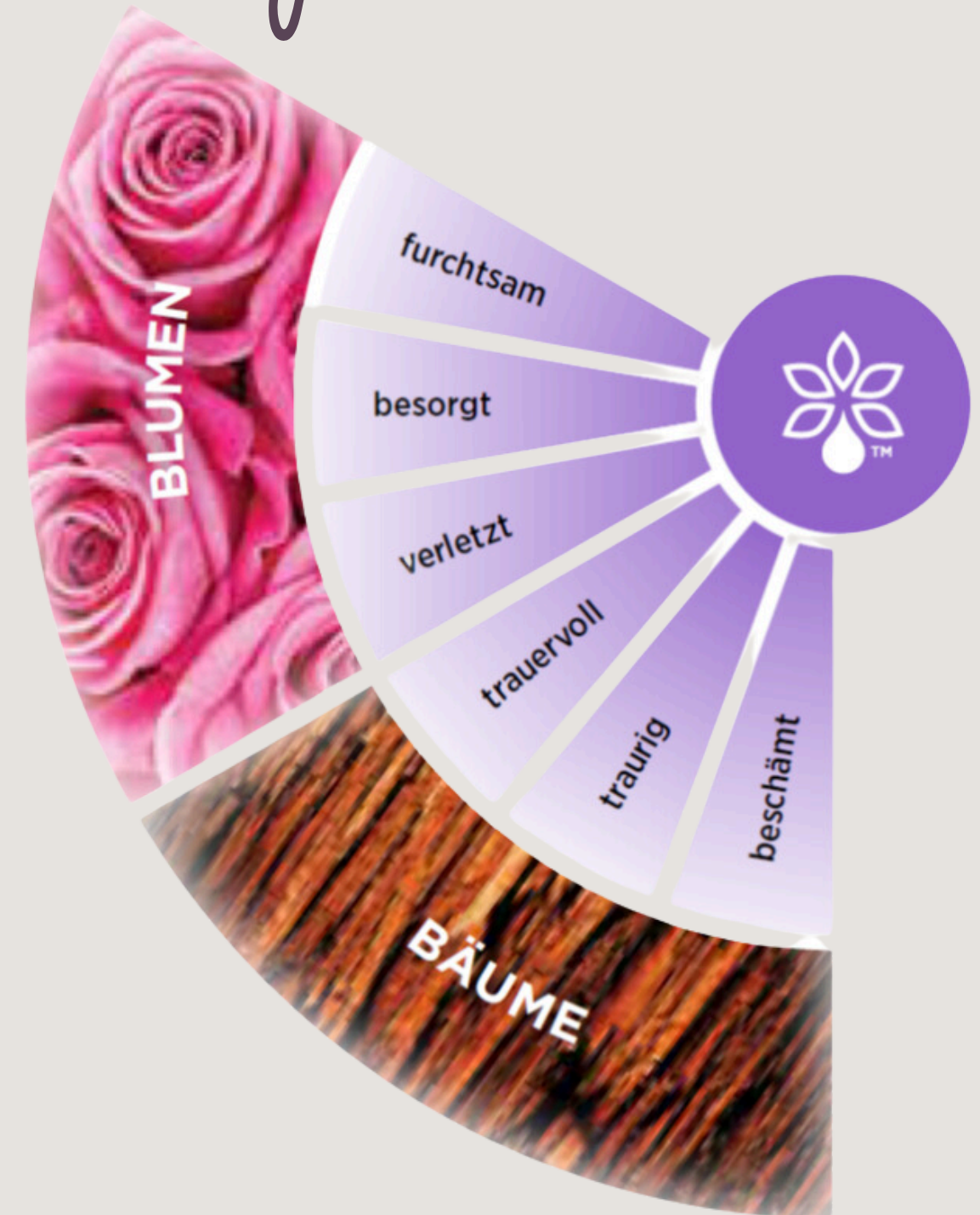
- hilft uns, zu vergeben
- auch, uns zu befreien
- lässt erkennen, dass wir selbst für unser Glück verantwortlich sind und keine Schuld suchen müssen
- Bitterkeit und Feindseligkeit kann losgelassen werden
- Verständnis, wie auch Toleranz bekommt Platz im erleichterten Herzen



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

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

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



5 Sekunden-*Atmung*

Durch diese langsame Atmung wird der Herzrhythmus verlangsamt und es kann eine innere Ruhe entstehen. Ebenso beruhigen sich die Gedanken durch die Verbindung von Herz und Verstand.

Atme erst ein paar Mal bewusst gut ein und aus, komm zur Ruhe und dann atme 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus. Mach das einige Male und spüre dann nach wie du dich fühlst, lege auch gern die Hand auf dein Herz. Bleibe noch einen Moment in dieser Ruhe und nutze diese Atmung immer wieder mal.

Gern mit Deinem Lieblingsöl aus den Händen eingeatmet.

Emotionale Balance

Mit ätherischen Einzelölen und Mischungen Ölen von dōTERRA.



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 kurzzeitige 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.



Frankinchense

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.



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.



Wild Orange

Das Öl der *Fülle*

- Gibt Sicherheit, Geborgenheit.
- Schenkt ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Freude.
- Es 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.



Copaiba

Das Öl der *Enthüllung*

- Beruhigt ängstliche Gefühle, baut Stress ab.
- Wirkt beruhigend auf das gesamte vegetative Nervensystem.
- Es kann helfen, alte emotionale Verletzungen und Belastungen zu lösen.
- Platz für neue, positive Veränderungen schaffen.

Affirmation:

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



Persönliche Helfer

Mood management

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



Positive Emotionen fördern

- Mitgefühl/Empathie: Frankincense, Lime, Patchouli, Rosemary, Magnolia, Console
- Mut: Arborvitae, Cinnamon, Clove, Thyme, Motivate, Cheer
- Dankbarkeit: Cypress, Jasmine, Rose, Tangerine, Passion
- Freude: Cinnamon, Frankincense, Ginger, Petitgrain, Wild Orange, Citrus Bliss
- Liebe/Vertrauen: Bergamot, Rose, Geranium, Juniper Berry, Lavendel, Forgive
- Zufriedenheit/Frieden: Basil, Coriander, Melissa, Peppermint, Rosemary, Cheer



Negative Emotionen lösen

- Zorn: Geranium, Helichrysum, Lemongrass, Tea Tree, Melissa, Oregano, Thym und Forgive
- Angst/Schrecken/Terror: Basil, Frankincense, Lavendel, Peppermint, Rosemary, Vetiver, Grapefruit und Adaptiv
- Belastet sein: Lemongrass, Marjoram, Cypress, Copaiba, Cedarwood, Balance und Deep Blue
- Schuld/Scham: Ginger, Fennel, Roman Chamomile, Zen Gest und Forgive
- Geringer Selbstwert: Bergamot, Coriander, Lemon und Salubell
- Kontrollzwang: Basil, Cinnamon, Cypress, Eucalyptus, Juniper Berry und Clary Calm
- Groll/Misgunst: Clove, Lavendel, Sandalwood, On Guard und Adaptiv
- Traurigkeit/Trauer/Depression: Cardamom, Eucalyptus, Lime, Rosemary, Ylang Ylang, Console, Air

Hilfsmittel für den Heilungsprozess

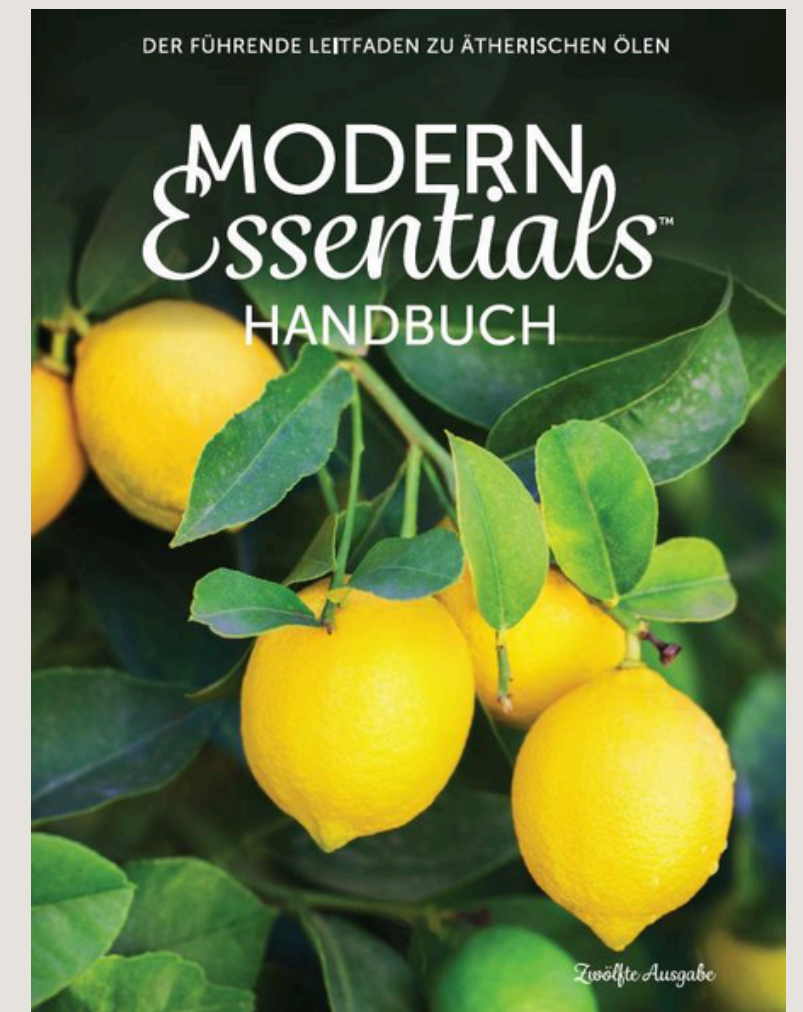
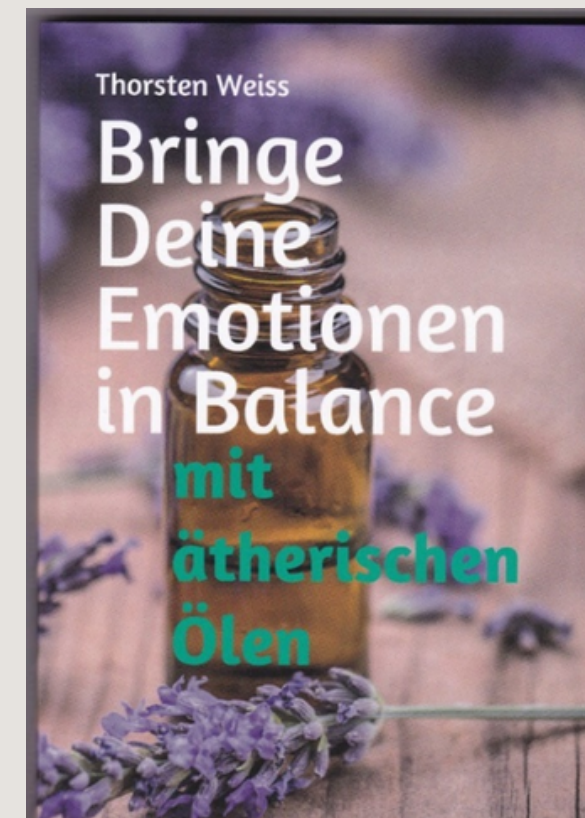
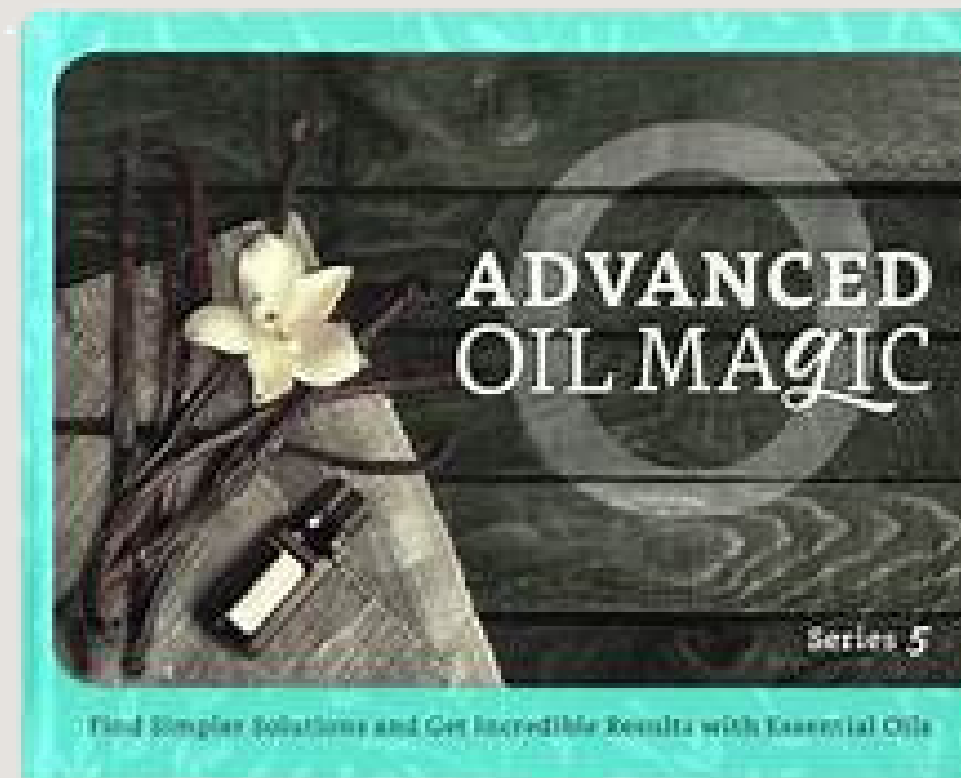


Unterstützend kann sein:

- Meditation, Gebet
- Journaling, Tagebuch
- Yoga
- Tanzen
- me time

Bücher und Weiteres

- App EO Guide
- Handbuch „Modern Essentials“
- Buch „Bringe Deine Emotionen in Balance“
- Buch “Advanced oil magic”
- Telegramm-Infogruppen
- Facebook-Gruppen
- Instagram
- www.tropfenkraft.ch
- www.doterra.com
- persönliche BeraterIn
- www.aromazeug.ch



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 Frankinchense und Copaiba unter die Zunge.
- Trage Peace zur Beruhigung vor dem Schlafengehen auf Deine Füße auf.



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

