



„Emotional Healing“ Gefühle heilen



Aromapraxis IN.NATURA.

Germannstrasse 2

66894 Bechhofen

Telefon: 06372 – 80 33 104

Mail: info@doterrainnatura.com

Website: www.doterrainnatura.com

Emotionen - Unsere Gefühle

Die unvorstellbare Kraft unsere Gefühle zu verstehen ist der Schlüssel für ein gesundes und angenehmes Leben.

Nahezu jede physikalische Einwirkung findet ihren Ursprung in unserer Welt der Gedanken und des Glaubens.

Es ist von daher wichtig zu lernen die dominanten und gewohnten Gedanken zu erkennen, zu verändern.

Wie Albert Einstein sagte: „Die gesamte Wissenschaft ist nicht mehr als die Feinheit der täglichen Gedanken.“



Dr. Susan Lawton & Rebecca Hintze



<http://drsusanlawton.com/>

Dr. Susan Lawton verwendet seit gut 40 Jahren ätherische Öle.

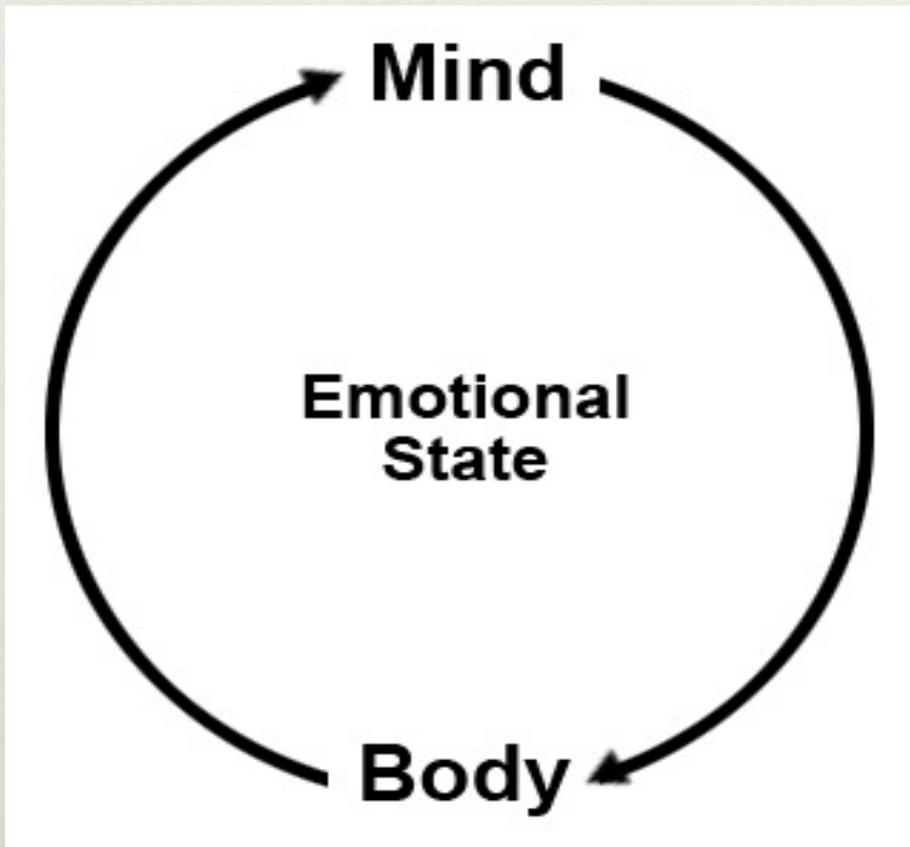
Ihr Verständnis in der Anwendung der Kraft ätherischer Öle sowohl im physiologischen als auch im emotionalen Bereichen ist sehr profundiert.

Sie hat herausgefunden, welche Öle alte Denkmuster und Glauben in unserem Gehirn lösen können, um einen Weg zu ebnet für neues Lernen und Verstehen.

In Ihrem Buch mit Rebecca Hintze, Familientherapeutin, beschreibt sie die Verbindung, Erkennung und Unterstützung unserer Gefühle mit unserer Gesundheit.

Das emotionale System

Unsere Gemütslage ist ein durchaus komplexes Zwischenspiel von Körper, Geist und Seele.



- ❖ ADHD
- ❖ Ängste
- ❖ Verwirrung
- ❖ Depression
- ❖ Emotionales Träume
- ❖ Kummer
- ❖ Mentale Müdigkeit
- ❖ Nervosität
- ❖ Panik
- ❖ Post traumatischer Stress
- ❖ Stress

Öle für das emotionalen System

- ❖ Rose
- ❖ Frankincense
- ❖ Melisse
- ❖ Ylang Ylang
- ❖ Römische Kamille
- ❖ Sandelwood

- ❖ Clary Sage
- ❖ Patchouli
- ❖ Wild Orange
- ❖ Vetiver
- ❖ Lavender
- ❖ White Fir
- ❖ Lime

- ❖ Citrus Öle
- ❖ Bergamot



Balance
Elevation
Serenity
Whisper
Zendocrine
Immortelle
In Tune

Innerer Ausgleich
Innere Belebung
Innerer Frieden
Innere Weiblichkeit
Innere Reinheit
Innere Kostbarkeit
Innere Gegenwart

Ätherische Öle für Gefühle



- ❖ Ätherische Öle haben eine durchaus ausdrucksstarke Wirkung auf unsere Gefühle. Sie führen uns nahezu an der Hand, wenn wir unsere Gefühle betrachten in Achtsamkeit.
- ❖ Ätherische Öle assistieren uns als Individuum, jedoch machen sie nicht die Arbeit für uns.
- ❖ Ätherische Öle unterstützen unsere Heilung in 5 Phasen, während sie uns in einer Phasen stärken und uns bereits auf die kommende vorbereiten.
- ❖ Die 5 Phasen in denen ätherische Öle eine heilende Hilfe für uns sind, sind:

Physiologische Körper, Herzen, Befreiung eingeschränkter Glaubens, spirituelle Achtsamkeit und Verbindung, Erfüllung unserer Lebensaufgabe.

Heilung des physiologischen Körpers

Ätherische Öle sind wirkungsvolle Helfer bei der Heilung des Körpers.

Einige Öle sind bekannt, dass sie 40-60 Mal so schnell wirken wie Kräuter, da sie antibakterielle, antivirale und antiparasitäre Eigenschaften von Natur aus besitzen.

Ätherische Öle assistieren unserem Körper in der Bekämpfung von unfreundlichen Mikroorganismen, reinigen Organe und Körpersysteme, balancieren Körperfunktionen aus und erhöhen die Körpervibration.



Grundsatz zur Heilung:

ABGEBEN & ERHALTEN

Eventuell kann der erste Schritt zur inneren Einkehr Meditation, Yoga oder eine persönliche Inventur Form sein.

Das Abgeben beinhaltet eine Befreiung und somit mehr Vitalität & Lebensfreude.

Heilung des Herzens

Indem ätherische Öle unseren physiologischen Gesundheit beschützen und unterstützen, schenken sie uns auf diesem Weg Energie für unser Herz und unserem Emotionsbereich.

Ätherische Öle erhöhen die Vibration unseres physiologischen Körpers. Während unser Körper in hoher Vibration lebt, werden niedere Energien wie unterdrückte Gefühle unerträglich.



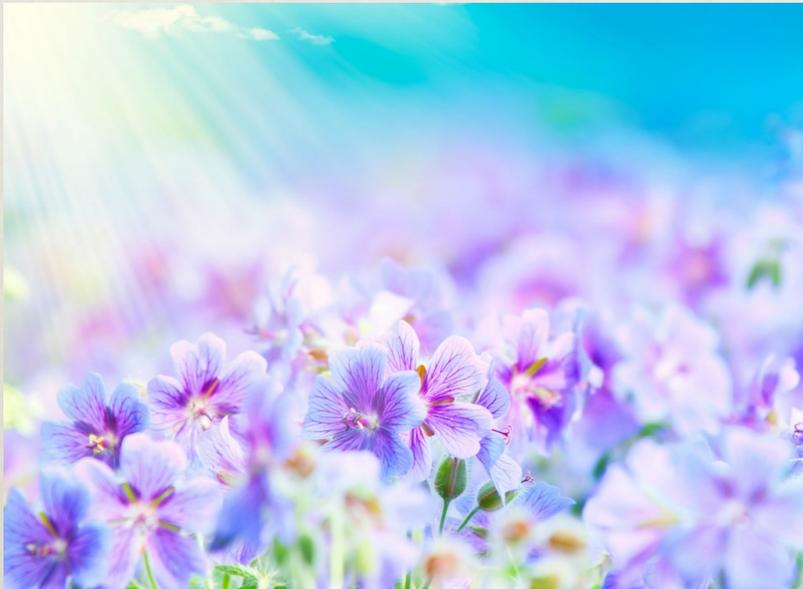
Ängste, Traurigkeit, Kummer, Verurteilung und niederes Selbstwertgefühl können nicht in einer Umgebung von Balance und Frieden, welche ätherische Öle helfen zu kreieren, bestehen.

Befreiung von limitierten Glauben

Was wir glauben ist für uns wahr, ist unsere eigene Realität. Selbst wenn die Umgebung eine andere Wahrheit ist, ist sie das nicht für uns, denn unsere Anschauung/Glaube ist eine andere.

Wenn wir unsere Wahrnehmung/Glauben verändern, verändern wir unsere Realität.

Oftmals ist das festhalten an den gewohnten Vorstellungen mit Angst verbunden. Angst in sich hinein zu schauen, seine eigene Wahrheit zu entdecken.



Erkenne Deine Wahrheit

4 Tropfen Zitrone
3 Tropfen Ylang Ylang
2 Tropfen Basilikum

Auf Nacken und Knochen hinter den Ohren auftragen.

„Ich möchte die Wahrheit sehen.
Ich sehe mich liebevoll an.“

Spirituelle Wahrnehmung & Verbindung

Entdecke die Wahrheit in Dir, denn bevor man die äußerliche Realität ändern kann muss die innere Realität verändert werden.

Alle Wunden heilen von Innen nach Außen. Ganz gleich welche Person verantwortlich für die Erfahrungen im Leben gewesen sein mag, der Blick ins eigene Innere ist der effektive.

Der wichtigste Weg ist, seine eingeschränkten Glauben zu erweitern.



Verbindung mit Deiner Bestimmung

5 Tropfen Wildorange

4 Tropfen Weihrauch

2 Tropfen Clary Sage, Lavendel & Pfefferminz

Diffusieren, auf Nacken, Herz, Fußsohlen & Handgelenke.

„Ich vertraue dem Guten in mir. Ich bin verbunden und höre auf meine innere Stimme. Ich vertraue auf den Lebensweg.“

Erfüllung eigener Lebensaufgabe

Auf Grund unserer Erfahrungen entscheiden wir für unser Leben und entdecken nur die Erfahrungen, die mit unseren kompatibel / real sind.

Indem wir beginnen unsere innere Wahrheit zu den Gefühlen und Entscheidungen zu diesen Erfahrungen zu entdecken, werden wir in der Lage sein zu erkennen, ob diese wirklich real ist oder vielleicht doch eine andere.

Gibt es eine andere Wahrheit als die unsere, sollten wir die neue annehmen. Das Geschenk ist mehr Vitalität für unser Leben.



Akzeptiere Deine Gaben & Talente

3 Tropfen Cilantro, Myrrer,
Weißtanne, Ylang Ylang

In Hand inhalieren.

„Ich akzeptiere meine Gaben & Talente nun. Ich vertraue in mich positiv zu wachsen Tag für Tag.“

Emotionen

Die wichtigsten Entscheidungen, die wir meist treffen und unser Leben bestimmen, sind generell emotional geleitet.

Je mehr wir unsere Emotionen von daher verstehen, um so mehr und besser werden wir unser Leben in allen Aspekten leben können.

Dies hilft auch aus Formen der Depression heraus und ein besseres, glücklicheres Leben zu führen.



Gefühle aufhellen & beruhigen

3 Tropfen Sandelholz, Ylang-Ylang,
Cypress, Bergamot, Schwarzer Pfeffer.

In Roll On Stick, in großer X Form in der
Mitte des Körpers auf rechte Seite
(Leber) auftragen.

„Ich merke, wie ich mich besser fühle.
Ich verstehe, sortiere meine Gefühle in
positiver Art.“

Emotionale Intelligenz

Die EI's bestehen aus 5 Charakteren, die uns helfen unsere Emotionen zu identifizieren, zu verstehen, anzuwenden und zu leiten:

- Selbstbewusstsein:** Emotionen kennen, wahrnehmen, abwägen.
- Eigenregulierung:** Handhaben & gut reagieren, Mood Management
- Eigenmotivation:** Nutzen für eigene Ziele, Selbstzweifel, Trägheit
- Empathie:** Gefühle anderer wahrnehmen, eingehen
- Soziale Fähigkeiten:** Beziehungen pflegen, Konfliktlösung, verhandeln



System des Emotional Healing

- ❖ Selbstliebe
- ❖ Selbstakzeptanz
- ❖ Selbstwertgefühl

- ❖ Verbindung mit sich
- ❖ Leidenschaft
- ❖ Vitalität
- ❖ Liebesbeziehung
- ❖ Kraft, Mut, Erfolg
- ❖ Gesundheit

Depressionen

Millionen von Menschen sind jedes Jahr von Depressionen betroffen. Es können zeitliche sein nach einem Verlust, einer Krankheit, etc. oder auch eine klinisch diagnostizierte Depression sein.

Diese interveniert in alle Lebensbereiche wie Arbeit, Elternschaft, Beziehung, Schlaf, Schule, Appetit, u.v.m. .



Symptome

- ❖ Dauerhafte Traurigkeit
- ❖ Veränderungen im Schlaf/ Appetit/Energie
- ❖ Vergesslichkeit
- ❖ Konzentrationsschwäche
- ❖ Kein Interesse/Spaß
- ❖ Schuldgefühle, Nutzlosigkeit
Hoffnungslosigkeit
- ❖ Leerempfinden
- ❖ Todesgedanken
- ❖ Kopfschmerzen, Verdauung,
Schmerzen

Depressionen

Sollten mehrere der Symptome länger als 2 Wochen andauern, unbedingt mit Behandlungen / Anwendungen beginnen – auch professionell.

Gleich welche Form von Hilfe angenommen wird, ausgewogene Ernährung und ätherische Öle sind sehr hilfreich.

Bitte bedenken Sie auch das für Depressionen ebenfalls die heutige Ernährung verantwortlich sein kann. Allergien können Hormone & anderes in unserem Gehirn irritieren, was zu Depressionen führen kann.



Gefühle in Balance & Klarheit

4 Tropfen Weihrauch, Zitrone,
Rosmarin

3 Tropfen Lavendel, Weißtanne

2 Tropfen Fenchel, Rose

Handinhalation, Fußsohlen, unterer
Rücken. 3-4 x täglich.

„Ich fühle, was mich glücklich macht
und gehe jeden Tag weiter in ein
glückliches Leben.“

Wut/Zorn

„Mit jeder Minute in Wut, verlierst Du 60 Sekunden an Glück.“

Wut kann motivierend stimulieren und Veränderungen herbei führen.

Handelt es sich jedoch um eine unterdrückte, negative Wut kann sie ebenso wie unterdrückte Gefühle in eine unkontrollierte Aktion enden.

Die Wut ist der beste Freund von Angst und Traurigkeit.



Wut schwächen

12 Tropfen Bergamot, 14 Tropfen Rosmarin, 4 Tropfen Weißtanne, 16 Tropfen Pfefferminz in Glasflasche.

5-7 Tropfen in Diffuser.

„Ich lerne meine Wut zu verstehen. Ich bin glücklich wer ich bin und ich tausche Wut gegen Glück ein.“

Wut/Zorn

- ❖ Verstehen Sie Ihre Wut.
- ❖ Lernen Sie Ihre Wut **konstruktiv** zu äußern.
- ❖ Üben Sie sich abzulenken mit Sport, Film, Yoga.

Bedenken Sie, dass das ständige Nachdenken ein negatives Gefühl kreiert, unterstützt. Teilen Sie bewusst positive Unterhaltungen.



Wut lösen

3 Tropfen Schwarzer Pfeffer,
Geranium, Melisse, Wild Orange

Morgens & abends auf Fußsohlen,
Hals & Brustbein einreiben.

„Ich kontrolliere meine Emotionen
mit Ruhe & Verständnis. Ich bin
sicher, dass ich ruhig und friedlich
bleiben kann.“



Angst

20 Tropfen Bergamot, Clary Sage

6 Tropfen Cypress, Ingwer

4 Tropfen Fenchel

In eine Glasflasche geben.

5-7 Tropfen in einen Diffuser.

„Ich bin stark. Ich fühle mich glücklich. Ich bin sicher. Ich habe alles und ich bin mir genug.“

Mut

3 Tropfen Fenchel

4 Tropfen Thymian

1 Tropfen Schwarzer Pfeffer, Ingwer

Mit 1 Esslöffel fraktion. Kokosöl.

Auf Kniekehlen und Knochen hinter dem Ohr auftragen.

„Ich bin glücklich und sehr mutig. Ich schau in die Zukunft, leben im hier und lasse die Vergangenheit los.“



Positive Energie

2 Tropfen Cypress, Elevation und Sandelholz

Hinter den Ohren auftragen.

„Ich habe eine enorme positive Energie. Jeder um mich ist glücklich, hilfsbereit, freundlich und hilft mir meine positive Energie in meiner Umgebung zu verdoppeln.“

Gelassenheit

2 Tropfen Clary Sage, Melisse, Wild Orange

1 Tropfen Roem. Kamille, Lavendel

Mit 3 Esslöffel fraktion. Kokosöl in ein Glasgefäß.

Als Parfum tragen oder direkt inhalieren.

„Ich bin friedlich. Ich bin ruhig und schaffe um mich Gelassenheit.“

Life Long Vitality – Nahrungsergänzung

- ❖ **Alpha CRS+** - Zellulare Langlebigkeit, gute Entzündungsreaktion und gesunde Zellteilung.
- ❖ **xEO Mega** – Fettsäuren zur Gesundheit von Herz, Kreislauf, Immunsystem, Gelenk und Gehirn.
- ❖ **VMz** – Vitamine & Mineralien die oft in unserer Nahrung fehlen. Für gesunden Stoffwechsel und gesunde Knochen.



Mood Management – Gefühlsausgleich

❖ Serenity

Innere Gelassenheit

❖ Balance

Innerer Ausgleich

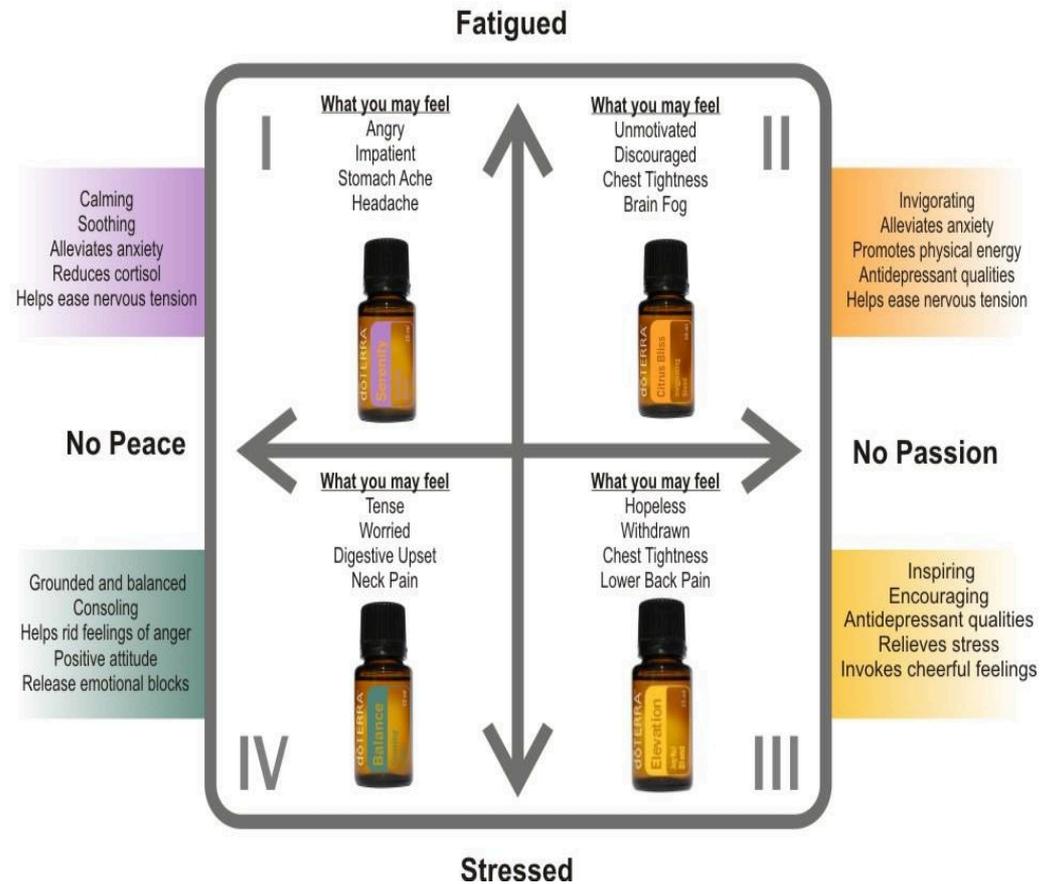
❖ Citrus Bliss

Innere Belebung

❖ Elevation

Innere Erfrischung

doTERRA Mood Management



AromaTouchTechnik - Massage

- ❖ Stressbewältigung

Balance, Lavendel



- ❖ Immunsystem Stärkung

Teebaum, OnGuard

- ❖ Entzündungshemmend

AromaTouch, Deep Blue

- ❖ Homöostase

Wild Orange, Pfefferminz

STRESS REDUCTION



IMMUNE
ENHANCEMENT



INFLAMMATORY
RESPONSE REDUCTION



HOMEOSTASIS



Fortbildung November 2013

Aromapraxis IN.NATURA.

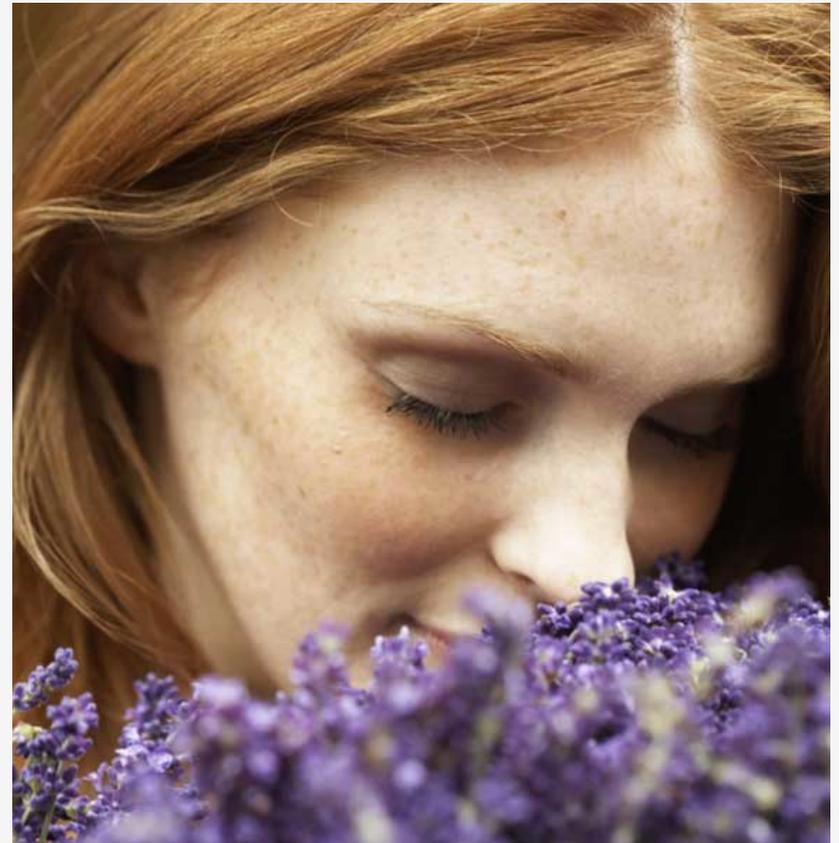
18.00 – 19.00 Uhr

November 2013

Donnerstag, 14. November 2013
„AromaTouch –
Gleichgewicht unserer Homöostase.“

Donnerstag, 21. November 2013
„Emotional Healing – Gefühle heilen.“

Mittwoch, 27. November 2013
„On Guard – Naturantibiotika.“





„Emotional Healing“ Vielen Dank.



Aromapraxis IN.NATURA.

Germannstrasse 2

66894 Bechhofen

Telefon: 06372 – 80 33 104

Mail: info@doterrainnatura.com

Website: www.doterrainnatura.com