



# „Emotional Healing 2“ Gefühle heilen



Aromapraxis IN.NATURA.

Germannstrasse 2

66894 Bechhofen

Telefon: 06372 – 80 33 104

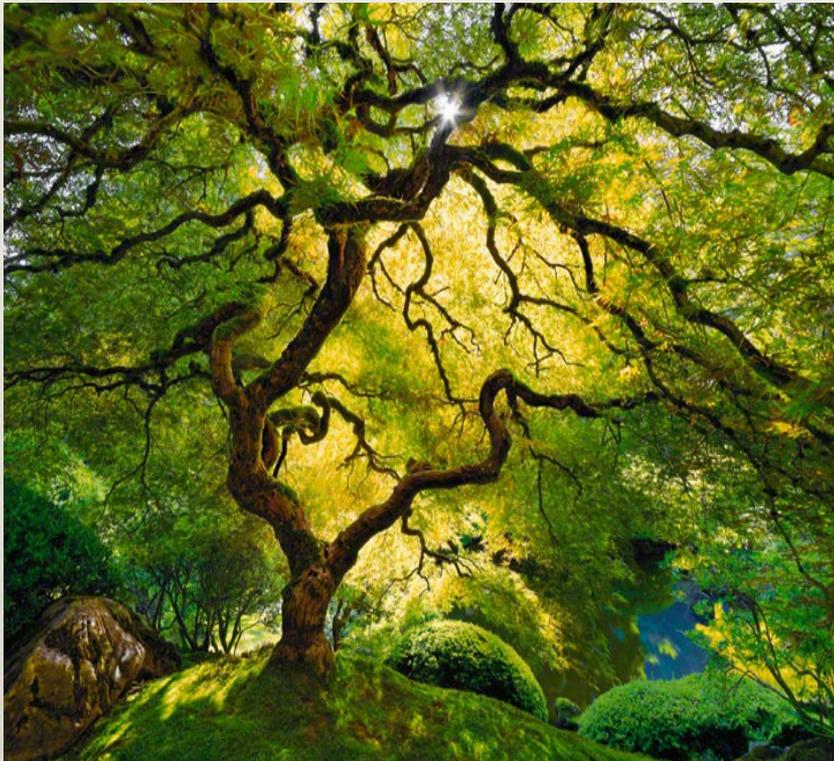
Mail: [info@doterrainnatura.com](mailto:info@doterrainnatura.com)

Website: [www.doterrainnatura.com](http://www.doterrainnatura.com)

# Familien Beziehung

Viele Angewohnheiten werden von Generation zu Generation innerhalb einer Familie weiter gegeben. Oftmals entstehen dadurch auch belastende oder negative Variationen, die nicht verändert oder aufgelöst werden, da sie niemandem auffallen.

Eine Veränderung scheint nahezu unmöglich, ist sie jedoch nicht. Sie braucht Zeit, Geduld und viel Arbeit.



## Starke Veränderung

Wöchentliche AromaTouch Technik

4 Tropfen Helichrysum

3 Tropfen Roman Chamomille

3 Tropfen Sandelwood

2 Tropfen Lavender

Einreibung auf Brustbein und Herz.

„Ich folge enthusiastisch dem Fluss. Ich umarme freudig positive Veränderungen in meinem Leben.“

# Familien Beziehung

Als Kinder sind wir abhängig von anderen – Eltern, Familienangehörige, Lehrern und Gemeinden. In den jungen Jahren, übernehmen wir verbale als auch nicht verbale Vorgaben wie Denkmuster, Meinungen, Wörter von anderen sowohl über uns als auch über andere.

Die innere Sicherheit und Träume führen uns zu neuen Wegen und zu uns selbst. Dabei lassen wir eventuelle Kritik, Projektionen, etc. hinter uns.

Die wichtigste Veränderung sind die in uns selbst.



## Stärkung des Selbstwertgefühls

2 Tropfen je von:  
Bergamot, Fenchel, Frankincense,  
Geranium & YlangYlang

Auf Herz und Fußsohlen einreiben.

„Ich liebe und akzeptiere mich.“

# Unsere neue Zukunft – unsere Kinder

Wie wir positiv unsere junge Generation beeinflussen können:

**Vertraue ihnen** – Sie haben die innere Weisheit, innere Intuition.

Kindern Vertrauen stärken: Lemon, Majoran oder Lavender.

**Nehme sie wahr** – Eigene Projektion lassen, als Individuum sehen.

Kinder eigene Wahrnehmung: Melisse, Rosemary auf Nacken, Füße.

**Höre Ihnen zu** – Höre auch die nicht verbale Kommunikation.

Frei sprechen und zu hören: Lavendel & Melaleuca.

**Bestätige sie** – Bestätigung überwindet Hürden. Fühlen sich geliebt, unterstützt.

Mutig sein & bleiben: Serenity & Balance

# Unsere neue Zukunft – Unsere Kinder

**Ermutige sie** – Ermutigung statt Kritik, Richtung, negativer Einfluss

Ermutigung der Jugend: Cinnamon auf Fußsohlen und Diffuser

**Beschütze sie** – Schutz vor destruktiven Einflüssen.

Schutz vor negativen Welt: Wild Orange & Frankincense.

**Führe sie** – Erfahrung teilen und Prinzipien beibringen.

Innere Weisheit für das Richtige zu sagen: Elevation & Frankincense.

**Akzeptiere sie** – So wie sie sind in ihrem Alter.

Eigenakzeptanz: Zitrusöle inhalieren

**Liebe sie** – Wie sie sind.

Nächstenliebe: Rose, Eukalyptus, Rosemary, Lemon & Black Pepper

# Wege der Intuition

Unser Hirn ist sehr stark und je nach dem wie wir unseren Focus der Aufmerksamkeit und Intuition legen, kann es unser Leben beleben oder ruinieren.

Wenn die Früchte unserer Gedanken andere glücklicher, gesunder und weiser machen, dann fokussieren wir in eine positive Richtung.

Um von einer negativen Intuition in eine positive zu wechseln sollten wir 3 wichtigen Wahrheiten folgen:



1. Du hast die Kraft Deinen Fokus zu ändern. Du hast die Möglichkeit und die Fähigkeit Gutes zu schaffen.

2. Träume werden wahr, wenn Du an sie und dich selbst glaubst und Dir Zeit nimmst, sie zu verwirklichen.

3. Träumen ist schön! Es ist gesund seine Vorstellungskraft und seinen Fokus für seine Träume, Hoffnungen für ein glückliches Leben zu nutzen.

# Wege der Intuition

„Du begehrst nicht was Du willst, sondern wer Du bist.“ Dr. Wayne Dyer.

Bei unserem Wunsch nach Reichtum in unserem Leben, ob Geld oder Liebe, unterdrückte Gefühle des „Nicht wert seins“ oder „Nicht vom Glück gesegnet seins“ sabotieren unseren Erfolg oder ziehen es einfach nicht an.

Diese unterdrückten Gefühle können aus unserer Kindheit stammen.

Lao Tzu beschreibt, wie wir effektiv an dem „Gesetz der Anziehung“ arbeiten können:



## 1. Referenz des ganzen Lebens:

Das Manifest der unbedingten Liebe zu sich und anderen.

## 2. Aufrichtigkeit:

Das heilende Manifest der Ehrlichkeit, Einfachheit und Glaubwürdigkeit.

## 3. Güte:

Das heilige Manifest der Freundlichkeit, Rücksicht auf andere, Sensibilität der spirituellen Ehrlichkeit.

## 4. Unterstützung:

Hilfe für andere ohne Erwartungen und Belohnung.

# Erfolg mit der Intuition

Finde Wege für eine unendliche Zukunft mit Freude und endlosen Möglichkeiten.

Realisiere, dass Dein Energiefeld komplex ist mit Familienglauben- und traditionen (genetischen Vererbungen), Quantum Psychologie (mentale, emotionale mit Deinen Wünschen, Ängsten, Selbstdefinition), spirituellen Zielen und Sinn.



1. **Äußere Deine aufgestauten Gefühle** mit Cypress, Wild Orange, Eukalyptus
2. **Decke ungesunde Wünsche, Ängste und Glauben auf** mit Basil, Geranium und Lavender.
3. **Entdecke Deine Wertigkeit** mit Frankincense, Lemon und Fennel.
4. **Finde Deine wahren Motive** mit Rose, Melisse und Citrus Bliss.
5. **Mindere destruktive Gewohnheiten durch ein konstant, belebendes Leben** mit Oregano, Lavender, Marjoran und Balance.
6. **Wähle zu lieben, vergeben und anderen zu helfen** mit Lime, Rosemary und YlangYlang.

# Erfolg der Intuition

Erlange Deine Intuition und somit Deinen neuen Weg in ein neues Leben:  
Behalte den Fokus, sei immer ehrlich, bereite Dich vor, habe Vertrauen,  
bleibe positiv und gebildet, sei mutig, gehe extra Wege, unterdrücke Dein  
Ego und habe den Willen zu arbeiten für Dein Ziel.



Glaube nicht Angst:

4 Tropfen Sandalwood  
2 Tropfen Coriander  
1 Tropfen Ginger  
1 Tropfen Wild Orange

Als Parfum tragen und inhalieren.

„Ich bin gefüllt mit Glauben.  
Glauben in mich, meine Zukunft.  
Ich bin positiv und voll mit Energie,  
die von mir ausstrahlt und andere  
erreicht.“

# Mut zur Veränderung

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Albert Einstein

Um eine Veränderung zu bewirken muss unsere Erkenntnis / Auffassung neu gestaltet werden und wir müssen neue Wege gehen wollen, unabhängig von Hindernissen.

Für viel ist die erste Hürde meist die Angst vor den Veränderungen und kann, auch, zu Panikattacken führen.



## Vorbeugung Panikattacken

4 Tropfen Geranium  
2 Tropfen Pfeffer, Lavender, Melisse  
1 Tropfen Frankincense, WildOrange,  
YlangYlang

Auf Brustbein und Nacken, 3-4 Mal  
täglich, in Rollerflasche

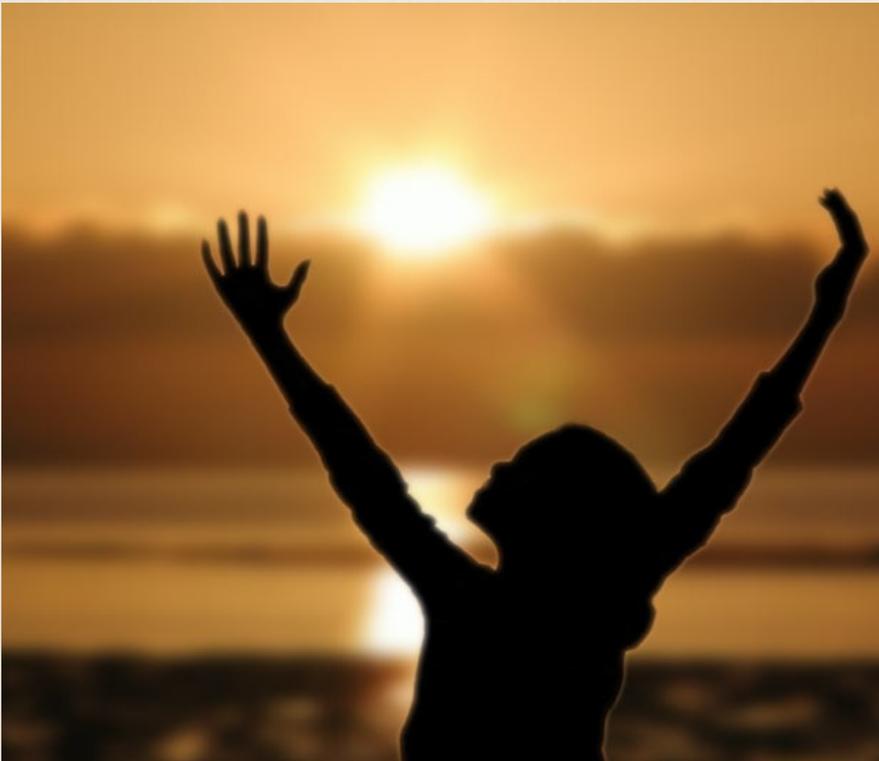
„Ich bin kompetent und kann gut,  
erfolgreich für mich entscheiden.  
Meine Gedanken kommen von mir.“

# Mut zur Veränderung

Der positive Gedanke ist die entscheidende Basis für die Veränderung, bei denen uns Frankincense & WildOrange helfen durch Inhalation, im Nacken.

Es gibt 3 Variationen von Mut:

1. Mentaler Mut – Kraft zum Wagnis, zur Ausdauer und Angst Widerstand
2. Physischer Mut – Kraft in Schmerz, Not, Tod oder Angst vor dem Tod
3. Moralischer Mut – Kraft für Opposition, Schande, Skandal und Mutlosigkeit



## Mut stärken

*4 Tropfen Roman Kamille, 2 Tropfen Bergamot, 3 Tropfen Weißtanne, 2 Tropfen Helichrysum in Glasflasche.*

*Auf Hals, Nacken auftragen oder in Kapsel 3 Tropfen 3 x am Tag intern. Immortelle von einem Ohr zum anderen, ueber Hals, auftragen.*

*„Ich vertraue in meine Angst, mich zu führen. Ich vertraue in mich und habe den Mut zur Veränderung.“*

# Mit Zweifeln umgehen

Zweifel haben die Macht Hoffnung & Glauben zu zerstören und die Zukunft dunkel erscheinen zu lassen.

„Wichtig ist, nicht aufzuhören zu fragen.“ Albert Einstein

Antworten auf seine Zweifel zu erhalten, bedeutet sie zu verstehen. Mit dem Verstehen können wir Lügen gegen gesunden Glauben wechseln, positiv Denken und Träume wahr werden lassen.

Unser Körper & Geist ist sehr stark und muss erneuert werden, um Veränderungen zu zu lassen.



## Zweifel aufklären

*Einige Tropfen YlangYlang,  
Grapefruit, White Fir mischen.*

*Auf Brustbein auftragen und in einer  
Aufwärtsbewegung zum Hals  
einreiben.*

*Destruktive Gedanken können  
Deinen Erfolg sabotieren. Stelle Dich  
Deinen Zweifeln und Ängsten.*

# Unsere Innere Stimme

Im Herzen und im Geist sitzt die weise innere Stimme, welche nicht bewertet oder berechnet. Sie ist abstrakt und korrekt. Glück, Veränderung und innerer Frieden erlangt werden, wenn wir die innere Stimme verbinden und folgen.

Tief in uns befürchten wir, dass wir wertlos seien, suchen immer wieder die Bestätigung von anderen. In diesem Zirkel fürchten wir die emotionale Verbindung, um genau dies nicht zu entdecken. Dabei können wir eine persönliche Wende nur durchführen, wenn wir eine intuitive Verbindung mit der inneren Stimme herstellen.



## Innere Stimme

*4 Tropfen Frankincense, 2 Tropfen Lavender, Clary Sage, Peppermint, 5 Tropfen Wild Orange*

*Auf Mitte des Körpers einreiben über Brustbein, Hals bis zum Kinn.*

*„Ich vertraue in mich, meiner inneren Stimme mehr zu hören.“*

# Vergebung ist Freiheit

Vergebung ist eine enorme Stärke, die jedoch allgemein als Schwäche empfunden wird.

Vergebung nicht nur für andere aber auch uns selbst, damit die Last, die wir tragen leichter werden kann. Es ist der letzte Schritt zur inneren Heilung.

Während des Vergebungsprozesses fördern wir die Gegenwart, verändern den Weg der Zukunft und blockieren die negative Vergangenheit.



## Anderen verzeihen erleichtern

3 Tropfen Bergamo, Geranium, Helichrysum, Melisse, YlangYlang in eine Glasflasche.

3 Tropfen gegen Uhrzeiger um den Bauchnabel reiben.

„Ich anderen für ihr Unverständnis, Fehlkommunikation zu/über mich. Ich bin frei von Kritik, Richten, Verdammung anderer. Ich spreche in Liebe zu und über mich.“

# Vergebung & Zusammenhalt

Auf unserem Weg zu uns selbst, gehen wir nicht allein. Unsere zwischenmenschlichen Beziehung gerät außer Balance, wenn die Selbstständigkeit verwendet wird, andere von sich zu schieben.

Jeder braucht Menschen in seinem Leben, die ihm Liebe schenken und denen wir Liebe geben können.



Es sei denn, wir empfinden:

1. *Unverzeihter Schmerz*
2. *Niederes Selbstwertgefühl*
3. *Angst vor Versagen zu lieben*
4. *Missverständnis uns gegenüber*
5. *Schlechte Kindheit*

*In allen Punkten ist Angst beinhaltet zu versagen, nicht geliebt zu werden oder zu koennen, wertlos zu sein.*

*Angst ist der Block, der uns vor dem Verzeihen abhält.*

# Ein wundervolles Leben

Man sagt, indem wir uns erheben, erheben wir andere. Und indem wir unser Licht senden, verändert sich unsere Welt.

Über das Vergeben befreien wir uns selbst und erkennen, dass alles in und um uns gut ist. Durch das geben, haben wir Menschen bereichert. Unser Leben hat Wert und Schönheit.



Ruhe, Mut für Balance & Vergebung

Lavender, Majoran, YlangYlang,  
Sandelwood, Vanilla, Rosewood,  
Spruce und Frankincense =

Serenity & Balance: mehrmals  
täglich auf Körpermitte einreiben.

„Ich vergebe mir, dass ich nicht  
perfekt bin. Ich bin frei von meinen  
Fehlern. Ich bin frei, ich zu sein.“

# Liebe

Selbstliebe ist die Voraussetzung andere zu lieben und Liebe geben zu können.

Diese Liebe kann Fürsorge, Hilfe, Anteilnahme bedeuten, einfach für und mit anderen in Harmonie zu leben. Uns und andere zu akzeptieren.

Unser Leben wird für uns zur Freude und bereichert andere, die Welt.



## Dankbarkeit und Freude

4 Tropfen Bergamot, 3 Tropfen WildOrange, 2 Tropfen Rose, White Fir mit 1 TL fraktioniertem Kokosöl

Am Knochen hinter dem Ohr und Handinhalation.

„Ich bin dankbar. Ich erlaube Freude mich zu erfüllen. Ich bin dankbar und froh in Körper, Seele und Geist.“



„Emotional Healing2“  
Vielen Dank.



Aromapraxis IN.NATURA.

Germannstrasse 2

66894 Bechhofen

Telefon: 06372 – 80 33 104

Mail: [info@doterrainnatura.com](mailto:info@doterrainnatura.com)

Website: [www.doterrainnatura.com](http://www.doterrainnatura.com)