

准备

- 检查自己内在，确保当下处在对的心脑空间，以行使教练职责。(见教练手册第6页)
- 我的心是开放给予和接收爱的。我整个人被金色的光所保护。
- 在开始前，熏香保卫复方，茶树，柠檬尤加利，天然防护复方，或者你选择的精油，来清理和保护你的空间。

开始会谈

- 我们这次会谈的目的是，引导你找到并释放你不想要的情绪，从而能够找到你内在的答案和解决方案。我邀请你信任这个过程，看看会发生什么。
- 这是一个安全的空间。在这个会谈中谈到的任何事情都会受到严格保密。
- 以这个问题开始：

1. 你现在感觉最多的是什么？选择精油，情绪，或身体。

让她们在所选的领域圈下面的空行处写下答案。



哪支精油吸引你？
教练手册第16页



你感觉到什么情绪？
教练手册第12页



你感觉到身体上有什么问题或紧绷的地方吗？
教练手册第15页

精油

情绪

身体问题

- 查阅精油的描述 (精油与情绪一书第16-164页或应用程序)。
- 查看其同伴精油 (如果需要)。
- 选择你认为最贴切的负面情绪，写在上面的 情绪一行上。

- 借由精油与情绪一书，小程序，轮盘或感觉指引 (精油与情绪一书第295页)，辨识她们的情绪，并写在上面的情绪一栏中。

- 在身体指引 (精油与情绪一书第165页或应用程序) 中，查找你的问题或身体部位。
- 阅读 情绪根源和 深挖问题
 - 哪个部分让你特别有同感？
 - 为什么你的身体会有这样的体验？
- 在 情绪根源中找到你最有同感的情绪，写在上面的情绪一栏中。

2. 查找你找到的 情绪 (第202+页或应用程序)。选择1-2中列出的 精油。

阅读所选精油的描述 (精油与情绪一书第16-164页或应用程序)，闻嗅气味，凭直觉，或者从你有的精油中选择你将使用的精油。

精油

精油

在书或应用程序的情绪指引中，找到她们具体的情绪。如果需要，可以缩小精油的选择范围 (请看教练手册第13页)。

3. 阅读你所选精油的描述 (第16-164页或应用程序)。写下任何想法。

哪些部分让你特别有同感？

(注意：如果遵循精油的路径，她们可以探索列出的其它精油。)

4. 回到你的 情绪 (第202+页或应用程序)。思考 深挖问题，写下任何想法。

你有看到这些信念或思维模式出现在你的生活中吗？

闭上眼睛。你能感知到这个情绪停留在你身体的哪个部位吗？你注意到了什么？

你的这种感觉有多强烈？(1-10请打分)

想象你自己在消耗能量来维持这个情绪。

如果犹豫：你准备好开始释放这个情绪了吗？

5. 释放 ♥ 情绪:

大声说:

“我选择释放这个【情绪】，以及它给我带来的所有附带的负面牵制。我现在把它交给【神圣】，以做转化和疗愈。”

闭上你的双眼，想象:

看到你自己在释放这个【情绪】。看到它从你的身体里漂出来，离开你。。。越来越高。。。带走所有的附属物。感觉你自己变得更轻松，更自由了，随着它离开你的身体，头脑，和灵魂。看到它完全被【神圣】带走并溶解了。。

现在闻嗅你所选择的精油的香气，进行三次净化的深呼吸。

6. 接受一种新的存在方式: 经过这次释放，你感觉如何？你现在还能感受到多少这个情绪？_____ (1-10请打分)
你准备好要来创造一个全新的体验了吗？_____

7. 宣读 🗣️: 为了开启一种新的存在方式，大声说你的 ♥ 情绪下面列出的宣言。写下来并个性化。不断地宣读它，直到你开始相信它。

大声朗读宣言中你感同身受的部分--可以修改为你自己的用词。你可以重复三次来加深印象。当你宣读时，你注意到内心里有什么改变吗？

8. 想象 🖼️: 阅读你的 ♥ 情绪下面所列出的想象画面。写下来并个性化。闭上眼睛，想象它。

当她们闭上眼睛，读想象画面。鼓励她们闻嗅所选精油的香气，以香定锚她们的新信念。

9. 通过滋养自己来整合:

经过了在这个过程中你所学到的东西，你能给自己一点爱和同情吗？_____

自我宽恕

帮助她们带着爱接收所学所知，释放任何可能出现的羞愧感或自我评判。

如果她们想要原谅他人，加上这句话：当你给自己更多宽容时，你自然也会想要宽容他人。你将会知道何时何地应该宽容他人。

你还将如何关爱自己来继续你的疗愈？

(比如：抹油，休息，喝水，沐浴，写日记，跳舞，拉伸，音乐，沉浸自然，冥想)

哪一些选项最适合你？

你的转变和突破将在家中继续。在未来几天中，你可能会更多洞察，或经历其它的情绪，这些都是很正常，可预料的。

10. 带着这个新的觉知向前走: 你下一步会做什么？

(比如，求助，重新排列优先顺序，建立边界，与他人和解，释放自我评判，原谅自己或他人)

你可以做哪件事情来产生最大的变化？

什么东西会阻碍你？(比如，自我怀疑，他人的评判，干扰，责任，旧的习惯) _____

当它们发生时，你会怎么做？ _____

11. 以感恩结束: 在这个过程中，对你来说最大的成长突破是什么？

把你的手放在你的心上，默默地感谢你自己今天来做这个工作。

12. 回到这个过程: 疗愈是一个旅程。如果需要，可以再次回来做这个突破过程。要知道你被神圣所支持，并且请相信转变和疗愈的力量就在你的体内！

感谢你与我分享这个时空。我很荣幸来感受到你的优秀并见证你的一部分成长旅程。最好的还在后面。当你继续前进时，请让我知道哪些精油对你帮助最大。

结束会谈

复盘

1-3天后短信跟进

那个让你心碎的情绪有时恰恰是那个疗愈你的情绪。

—Nicholas Sparks