

PREGĂTIREA

- Verifică-ți starea pentru a vă asigura că sunteți centrat în inimă și în minte pentru a putea susține acest proces ca antrenor (a se vedea pg. 6 Ghid de coaching)
- *Inima mea este deschisă să dăruiesc și să primesc iubire. Toate dintre mine este protejat de un câmp auriu de lumină.*
- Difuzează OnGuard, Arbore de ceai, Eucalipt de lămâie, TerraShield sau ulei la alegere pentru a curăța și proteja spațiul înainte de sesiune.

DESIDERAREA SESIUNII

- *Intenția mea pentru sesiunea noastră este de a vă ghida în identificarea și eliberarea emoțiilor nedorite, astfel încât să puteți accesa răspunsurile și soluțiile din interiorul dvs. Vă invit să aveți încredere în acest proces și să vedeți ce iese la lumină pe parcursul acestuia.*
- *Acesta este un spațiu sigur. Orice apare în timpul nostru împreună este strict confidențial.*
- Începeți cu această întrebare:

1. **Ce observați cel mai mult?** Alege ulei, emoție sau corp.

Rugați-i să-și scrie răspunsurile în spațiile de sub cercul zonei alese.



De care ulei te simți atras? Pag.16 Ghid de coaching



Ce emoție simți? Pag.12 Ghid de coaching

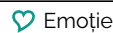


Cu ce problemă fizică sau tensiune te confrunți? Pag. 15 Ghid de coaching



Ulei

- Căutați descrierea uleiului (cartea Emoții Esențiale p.16-164 sau aplicația).
- Explorează uleiurile cu care se combină(dacă este cazul)
- Alegeți emoția negativă cu care vă identificați cel mai mult și notați-o pe rândul cu emoția ♥ de mai sus.



Emoție

- Identificați emoția, consultând Cartea Emoții Esențiale sau aplicația, Roata sau Ghidul Emoțiilor) și notați-o pe rândul de mai sus.



Problemă fizică

- Căutați problema sau partea corpului (Emoții Esențiale cartea p. 165 sau aplicația).
- Citiți 🌀 Cauza emoțională și ↓ Privește dincolo de aparențe
 - *Ce parte iese în evidență pentru tine?*
 - *De ce ai putea experimenta asta în corpul tău?*
- Apoi, alegeți ♥ Emoția de bază cu care vă identificați cel mai mult și scrieți-o pe rândul cu emoția ♥ de mai sus.

2. **Căutați emoția ♥ identificată** (p. 202+ sau aplicația). Selectați 1-2 din uleiurile 🔹 enumerate.

Alege-ți uleiul (uleiurile) citind descrierea uleiului (p. 16-164 sau aplicația), de preferință după miros, intuiție sau din uleiurile pe care le ai la dispoziție.



Ulei

Căutați emoția specifică în cartea Ghidul Emoțiilor sau în aplicație. Dacă este necesar, puteți restrânge selecția uleiurilor (vezi pag.13 Ghidul Antrenorului).

3. **Citiți descrierea (descrierile) uleiului** (p. 16-164 sau aplicația). Notați orice informații vă vin.

Ce parte îți atrage atenția? SAU cu care parte rezonzi mai mult?

(Notă: Dacă au ales să lucreze cu uleiurile, ei pot explora uleiuri suplimentare recomandate pentru emoția lor)

4. **Reveniți la emoție ♥** (p. 202+ sau aplicație). Explorați ↓ Privește dincolo de aparențe și scrieți orice informații vă vin

Puteți observa aceste credințe sau tipare limitative în viața voastră?

Închideți ochii. Puteți localiza unde se simte această [emoție] în corpul dumneavoastră? Ce observați?

Cât de intens experimentezi această senzație? (pe o scară de la 1-10)

Observați-vă cum vă consumați energia pentru a menține această emoție.

Dacă ezită: ești pregătit să începi procesul de eliberare?

5. **Eliberați emoția** ♡:

Rostiți cu voce tare:

"Aleg să eliberez această [emoție] cu toate atașamentele ei negative și puterea ei asupra mea. Acum o predau [Divinului] pentru transformare și vindecare."

Închideți ochii și vizualizați:

Imaginează-ți cum eliberezi [emoția]. Vizualizează cum te eliberezi de ea și se îndepărtează de tine... din ce în ce mai sus... luând toate atașamentele sale cu ea. Simți că devii mai ușor și mai liber pe măsură ce ea se îndepărtează de corpul, mintea și spiritul tău. Imaginează-ți că dispăre complet și este dizolvată de către [forța divină]

Inhalați aroma uleiului vostru preferat în timp ce inspirați adânc de 3 ori pentru purificare

6. **Acceptați un nou mod de a fi:** După această experiență eliberatoare, cum vă simțiți? Cât din această emoție mai simți acum? _____ pe o scară de 1-10

Sunteți gata să creați o nouă experiență? _____

7. **Rostește** ⚡: Pentru a activa un nou mod de a fi, rostește cu voce tare declarația listată pentru emoția ta ♡ Scrieți-l și personalizați-l după cum doriți. Continuați să o rostiți până când începeți să o credeți

Citiți, cu glas tare, oricare dintre părțile care rezonază cu dumneavoastră din afirmația (afirmațiile) de la secțiunea "Rostește" – nu ezitați să creați o formulare proprie cuvintele voastre. Repetați de 3 ori pentru a-i aprofunda impactul. Ce schimbare ați observat în tine în timp ce o rosteați?

8. **Vizualizați** ☺: Citiți vizualizarea listată pentru emoția voastră ♡. Puteți să o scrieți și să o personalizați după cum doriți. Închideți ochii și imaginați-vă.

Citiți vizualizarea în timp ce personal închide ochii. Încurajați-i să inhaleze aroma uleiului esențial ales pentru a crea o "ancoră" pentru aceste credințe noi.

9. **Integrați prin iubire de sine:**

Puteți să vă oferiți compasiune pentru ce ați învățat în acest proces? _____

Iertare de sine

Ajutați-i să aprofundeze conștientizarea cu compasiune și să elibereze orice sentimente de rușine sau de judecată de sine care ar putea ieși la suprafață.

Dacă sunt pregătiți să îi ierte și pe ceilalți, adăugați: Pe măsură ce vă iertați, dorința voastră de a îi ierta pe ceilalți va crește. Veți primi inspirație despre modul în care și despre modul în care veți face acest lucru și cu ceilalți.

În ce alt mod vei avea grijă de tine pentru a-ți continua vindecarea

(de ex, aplicați ulei, vă odihniți, vă hidratați, faceți o baie, țineți un jurnal, dansați, faceți stretching, ascultați muzică, practicați mindfulness, petreceți timp în natură, meditați)

Ce opțiuni de iubire de sine v-ar sprijini cel mai bine?

Procesul tău de transformare și descoperire va continua acasă. Este posibil să primiți informații suplimentare sau să experimentați alte emoții care vor apărea în zilele următoare, să știți că acest lucru este normal și de așteptat.

10. **Mergeți mai departe cu această nouă conștientizare:** Care sunt următorii pași?

(de ex. apelezi la ajutor, realiniezi priorități, stabilești limite, te împaci cu ceilalți, renunți la a te mai judeca, te ierți pe sine sau pe alții)
What's one thing you can do that may make the biggest difference?

Ce obstacole ar putea apărea? (de ex, îndoiala de sine, părerile celorlalți, distracții, obligații, tipare vechi) _____

In caz că acestea apar, cum veți răspunde? _____

11. **Încheiați cu recunoștință:** Care a fost cea mai puternică conștientizare pentru dumneavoastră în acest proces?

Puneți-vă mâna pe inimă și în tăcere mulțumiți-vă pentru că v-ați făcut munca interioară.

12. **Reluați procesul:** Vindecarea este o călătorie. Reveniți de câte ori este necesar. Amintiți-vă că aveți sprijin divin și aveți încredere că puterea de a te transforma și vindeca este în tine!

Vă mulțumim pentru că ales să împarți acest spațiu cu mine. Este o onoare să simt strălucirea ta și să fiu martor la o parte a călătoriei tale. Ce e mai bun urmează să vină. Te rog să mă anunți ce uleiuri te-ar sprijini cel mai bine pe măsură ce îți continui călătoria.

ÎNCHEIEREA SESIUNII

Reflecție post sesiune

Follow-up în 1-3 zile prin text

Emoția care îți poate usura inima este uneori chiar cea care o vindeca.

—Nicholas Sparks