



## 1. Ce observați cel mai mult? Alegeți un ulei, o emoție sau o parte a.

Ulei

De care ulei te simți atras?



Căutați descrierea uleiului (cartea Emoții Esențiale p.16-164 sau aplicația). Alegeți emoția negativă cu care vă identificați cel mai mult și scrieți-o pe linia de emoție de mai sus.

Emoție

Ce emoție simți?



Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a identifica emoția, consultați Ghidul Emoțiilor (Emoții Esențiale cartea p. 295).

Corp

Cu ce problemă fizică sau tensiune vă confrunțați?



Căutați problema sau zona corpului (Emoții Esențiale cartea p. 165+ sau aplicația). Citiți Cauza emoțională și Privește dincolo de aparențe. 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), după preferința pentru aromă, intuiție sau din uleiurile pe care le ai la dispoziție.



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

## 4. Reveniți la emoție (p. 202+ sau aplicația). Explorați Privește dincolo de aparențe și scrieți orice informații vă vin.

Închideți ochii. Puteți localiza unde se simte această *lemoție* în corpul dumneavoastră? Ce observi? Observați-vă cum vă consumați energia pentru a menține această emoție. Ești pregătit să te eliberezi de această emoție?

## 5. Release the 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 lemoția. 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 aromă uleiului vostru preferat în timp ce inspirați adânc de 3 ori pentru purificare.



**6. Primiți un nou mod de a fi:** După această eliberare, cum te simți? \_\_\_\_\_  
Ești pregătit să crezi o nouă experiență?

**7. Rostiți cu voce tare 🗣️:** Pentru a activa un nou mod de a fi, rostește cu voce tare declarația listată pentru emoția ta ❤️. Puteți să o scrieți și să o personalizați după cum doriți. Continuați să o rostiți până când începeți să o credeți. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8. Vizualizați 🧘:** Citiți vizualizarea listată pentru emoția voastră ❤️. Puteți să o scrieți și să o personalizați după cum doriți. Închideți ochii și vizualizați \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Inspirați aroma din nou pentru a crea o ancora pentru această nouă conștientizare și pentru a crea noi căi neuronale.

**9. Integrați prin iubire de sine:**

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

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 tehnici de mindfulness, petreceți timp în natură, meditați)

**10. Continuați 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)

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

În 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 inima și mulțumiți-vă în tăcere pentru că ați făcut această muncă 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!

*Emoția care îți produce suferința este uneori cea care vindeca inima.*

—Nicholas Sparks

Aflați cum să utilizați această fișă de lucru și cum să-i ajutați pe alții devenind un antrenor de emoții esențiale at [www.essentialemotions.com/breakthrough](http://www.essentialemotions.com/breakthrough)



PROCESEAZĂ, ELIBEREAZĂ ȘI TRĂIEȘTE LIBER

© 2023 Essential Emotions, LLC Toate drepturile rezervate.  
Pentru uz personal. Utilizare comercială autorizată numai pentru antrenorii certificați Emoții Esențiale.