

**EMOȚII
,
ESEȚIALE
,
GHID DE COACHING**



EMOȚII , ESEȚIALE , GHID DE COACHING

NOTĂ PENTRU CITITORI

Informațiile conținute în acest ghid nu au scopul de a diagnostica, prescrie trata, vindeca, preveni, sau reduce efectelor unor boli, sau tulburări mintale. Informațiile la care se face referire aici sunt destinate numai în scopuri educaționale și nu sunt destinate și nu ar trebui să fie utilizate pentru a înlocui solicitarea de unui tratament medical calificat. Consultați întotdeauna un furnizor de servicii medicale calificat și autorizat pentru diagnosticare, îngrijire și tratament medical. Autorii, editorii și distribuitorii prezentului ghid își declină în mod expres orice răspundere care decurge din utilizarea informațiilor conținute în prezentul ghid sau pentru orice efecte adverse care rezultă din utilizarea informațiilor conținute în prezentul ghid din orice motiv, incluzând, dar fără a se limita la, diagnosticarea greșită a oricăror situații, sau orice alte neînțelegeri, aplicări greșite sau interpretări greșite a informațiilor prezentate în prezentul document. Autorii acestui Ghid sau compania Emoții Esențiale, LLC nu vor fi răspunzători în nici un caz pentru orice daune directe, indirecte, ulterioare, speciale, exemplare sau de orice altă natură legate de utilizarea informațiilor prezentate.

© 2022 Essential Emotions, LLC
Toate drepturile rezervate.

Nici o parte a acestui ghid nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, fără permisiunea scrisă din partea companiei Essential Emotions.



Bine ați venit în călătoria dumneavoastră pentru a deveni Antrenor de emoții esențiale!

Schimbarea reală și transformarea sunt posibile pentru tine și pentru ceilalți în timp ce îi ajuți să CONȘTIENTIZEZE, să se ELIBEREZE, și SĂ TRĂIASCĂ LIBER!

Viața poate fi mai dulce decât ți-ai imaginat vreodată!

Este evident că în lumea noastră actuală este nevoie de sprijin mental și emoțional CHIAR ACUM.

Vă mulțumim că ați pășit în această mișcare globală pentru a-i ajuta pe ceilalți să se elibereze de traumele, credințele limitative și tristețea care îi afectează. Este timpul pentru CONȘTIENTIZARE!

Acest ghid conține abordarea dovedită pe care o veți folosi în calitate de antrenor de emoții esențiale. Urmând acești pași și integrându-vă propriile daruri și perspective, îi veți îndruma cu încredere și pe ceilalți spre bunăstarea emoțională.

Iată o prezentare generală a proceselor simple pe care le veți urmări:



CUPRINS

Condiții pentru obținerea certificării	5	Strălucește ca și antrenor	29
Principii pentru un coaching de succes . . .	6	Resurse pentru Emoții Esențiale	31
Procesul	10	Fișă de lucru	32
Emoție	12	Fișă de lucru pentru antreno	34
Corp	15	Numere de urgență & Recomandări	36
Ulei	16	Bune practici pentru folosirea în siguranță a uleiurilor esențiale	37
Eliberarea	21	Experți & Lectură suplimentară	38
Vindecarea	25	Ghid de referință rapidă	39
		Protocoale utile	42

Mai jos găsiți lista cu condițiile pentru obținerea certificării ca antrenor/coach de Emoții Esențiale:

Condiții pentru obținerea certificării

- Pregătește-te cu uleiuri esențiale. Vă recomandăm să începeți cu kitul Aroma Essentials sau cu un echivalent al acestuia. Pe măsură ce dobândeți experiență în coaching, este util să aveți o gamă largă de uleiuri la îndemână – pentru orice eventualitate din fiecare ulei (chiar și o singură mostră) – deoarece în timpul sesiunii este posibil să fie descoperit oricare dintre uleiuri.
- Pregătește-te cu mostre: Este recomandat să le trimiteți acasă persoanelor o mostră cu uleiul descoperit în timpul sesiunii, în cazul în care nu îl au deja acasă. Acest lucru le permite accesul imediat și continuu la procesul lor de conștientizare.

- Urmăriți fiecare secțiune a cursului Coaching pentru Emoții Esențiale (pe platforma GrooveMember).
- Dețineți și știți cum să utilizați instrumentele pentru Emoții Esențiale:
 - Cartea și / sau aplicația Emoții Esențiale
 - Fișa de lucru pentru conștientizare
 - Optional:*
 - Roata Emoțiilor Esențiale
 - Ghidul Sentimentelor
 - Cartonașe informative Emoții Esențiale
 - Pliante Emoții Esențiale
- Citiți paginile 4 - 16 din cartea Emoții Esențiale.
- Citiți acest Ghid de Coaching.
- Completați în secțiunea Resurse a acestui ghid:
 - Verificarea numerelor de urgență și recomandările
 - Verificarea bunelor practici pentru folosirea în siguranță a uleiurilor esențiale
- Completați 10 sesiuni de coaching (cu cel puțin 3 persoane diferite).
- După îndeplinirea condițiilor menționate în această listă, puteți depune solicitarea pentru certificatul Antrenor de Emoții Esențiale/ Essential Emotions Coach.

*Sentimentele noastre sunt cele noastre cele mai autentice spre
cursa țere.*

-Audre Lorde

PRINCIPII PENTRU UN PROCES DE COACHING DE SUCCES

Principiile adevărate sunt fundamentale pentru succesul tău, iar perfecționarea abilităților tale va aduce conștientizări mai mari. Următoarele concepte sunt esențiale pentru un proces de coaching de succes:

Fiți un Ghid

Este important să îi comunicați persoanei cu care lucrați că sunteți antrenor de Emoții Esențiale. În această calitate, nu sunteți un profesionist în domeniul sănătății mintale, terapeut sau consilier. Nu diagnosticați sau tratați persoana și nici nu oferiți sfaturi profesionale. Sunteți doar un GHID, sprijinind persoana în accesarea propriilor răspunsuri de-a lungul călătoriei acesteia de regăsire a plenitudinii și libertății emoționale. Permiteți-vă să fiți observator, și nu salvator. Voi și clientul vostru sunteți parteneri în acest proces și este important ca aceștia să aibă o experiență neutră imparțială, fără judecată. Poate fi descurajant pentru acesta, dacă veniți în sesiune cu sfaturi și răspunsuri.

Setați limite clare

"A crea un spațiu de vindecare" a devenit o expresie populară în comunitățile de susținere și vindecare. Înseamnă să fii prezent fizic, mental, spiritual și emoțional pentru o altă persoană. Te concentrezi doar asupra lor pe măsură ce îți simți sentimentele. Crearea acestui spațiu sănătos în calitate de coach ajută persoana cu care lucrați să-și extindă capacitatea de a fi deschisă și de a-și regla propriile răspunsuri emoționale. "A crea un spațiu de vindecare" nu implică grăbirea, salvarea, sau însușirea procesului acestora. Practicați menținerea unor limite adecvate în procesul de coaching ascultând cu compasiune, în timp ce nu deveniți prea implicat sau atașat de ceea ce aceștia experimentează.

Lăsați-i să se deschidă

În calitate de coach, nu puteți să vă doriți vindecare pentru persoana respectivă mai mult decât își dorește pentru ea însăși. O persoană trebuie să fie dispusă să se implice în acest proces pentru ca acesta să aibă succes. Dacă nu sunt pregătiți să înțeleagă acum, respectați-le alegerile și lăsați-le spațiu să construiască această dorință. Puteți, de asemenea, să le recomandați să consulte capitolul "Experți și lecturi suplimentare" din secțiunea Resurse a acestui ghid înainte de a rezerva o altă sesiune. În cazul în care persoana este pur și simplu rezistentă la a se identifica cu orice dintre conceptele prezentate, nu forțați nicio conștientizare și nu atribuiți niciun sens rezistenței acestora. Rețineți că această sesiune pregătește calea pentru o mai mare conștientizare în viitor. Totul se întâmplă la momentul potrivit.

Aționați cu intenție și detașare

La începutul fiecărei sesiuni, stabiliți-vă intenția personală de a facilita o conștientizare pentru persoana respectivă. Apoi, eliberați tot atașamentul față de rezultat sau de modul în care credeți că sesiunea "ar trebui să meargă". Aveți încredere că sesiunea se va desfășura exact așa cum este menită să o facă.

*Ascultarea este o atitudine a inimii, o dorință autentică de a fi cu
alteineva, care atrage și vindecă totodată.*

-L. J. Isham

Ascultați

Ascultarea cu scopul de a înțelege – în loc de a găsi o rezolvare – creează un sentiment de siguranță și cultivă conexiunea autentică. Ascultarea activă echilibrează condițiile jocului și favorizează respectul reciproc. Rețineți că limbajul non-verbal comunică chiar mai mult decât cuvintele. Acordați deci, de asemenea, atenție la tonul vocii lor și urmăriți limbajul corpului. Persoana se va întoarce probabil la tine și la acest proces dacă se simte cu adevărat văzut și auzit.

Oglindiți

Repetând doar ceea ce au spus (de asemenea, cunoscut sub numele de "oglinzire") ajuta persoanele să-și interpreteze ei înșiși emoțiile și duce la cele mai bune rezultate. Este important să nu amplificați, să vă identificați în mod exagerat sau să expuneți ceea ce experimentează. Evitați să puneți întrebări cheie pentru a-i determina să-și interpreteze sentimentele așa cum doriți (adică gândiți-vă la asta ca la faptul că "nu conduceți martorul"). Amintiți-vă, sunteți acolo pentru a oglindi starea lor emoțională, astfel încât ei să-și poată găsi propriile lor răspunsuri.

Faceți pauze

Nu subestimați puterea unei pauze. Rezistați

tenației de a umple toate tăcerile cu cuvinte într-o sesiune. Pauza de reflecție poate facilita o mai mare înțelegere din partea lor decât înțelegerea verbală. Adesea, cele mai mari conștientizări și inspirația vin atunci când antrenorul se oprește și permite persoanei să reflecteze în tăcere pentru câteva momente.

Exersați

Începeți imediat și exersați pe măsură ce continuați. Nu așteptați până la sfârșitul cursului pentru a pune în aplicare ceea ce învățați. Nu va exista niciodată un moment perfect pregătit în viitor pentru a începe. Veți învăța mereu, iar locul în care vă aflați astăzi este perfect pentru ziua de astăzi. Amintiți-vă că scopul este progresul, nu perfecțiunea. Trebuie doar să începeți cu o persoană. Deci, începeți sesiunile de practică și fiți convinși că vă veți dezvolta abilitățile și o mentalitate de creștere pe parcurs.

Rămâneți curios

Evitați teama de eșec rămânând curioși despre modul în care se desfășoară procesul, chiar dacă această se întâmplă în moduri neașteptate. Eliberați orice judecată cu privire la modul în care ar trebui să evolueze o sesiune. Permiteți procesului să se desfășoare în mod natural și alegeți să observați evoluția stării lor emoționale în timpul petrecut împreună.

Alegeți curajul

Dacă vreți să faceți lumea un loc mai bun, miza este mai mare decât dacă să stați confortabil deoparte. Unele persoane se pot simți amenințate atunci când ies din vechile tipare și adoptă moduri noi, mai sănătoase de a fi. Este posibil să apară unele respingeri și eșecuri. Dacă se întâmplă acest lucru, alegeți să mergeți până la capăt cu viziunea și visele voastre. Este nevoie de curaj pentru a crea schimbarea.

Aveți încredere în proces

Așa cum voi ați experimentat progrese cu acest proces, la fel va fi și pentru ceilalți. Aveți încredere că acest proces dovedit va funcționa pentru clientul vostru. Claritatea voastră creează certitudine. Pur și simplu urmați procesul stabilit pentru voi. Este posibil să aveți persoane

care fac excepție de la regulă, dar nu vă lăsați descurajați de acele excepții.

Nu vă descurajați dacă nu puteți vedea imediat rezultatele într-o sesiune. Amândoi ați creat valuri reale pe apă, iar efectul se va manifesta în timp. Această lucrare este puternică. Și, la fel ca vârful unui aisberg, sub apă se întâmplă mai mult decât se poate vedea încă.

Fiți prezent cu toată ființa voastră

După cum a afirmat Thoreau cu înțelepciune, "Prețul oricărui lucru este viața pe care o primiți la schimb pentru acesta." Amintiți-vă, succesul vostru depinde de voi și ceea ce investiți în procesul de învățare va reveni înmulțit la voi. Alegeți să vă manifestați entuziasmul, dăruirea, darurile și punctele voastre forte unice în acest proces și veți fi un antrenor excepțional.

ANTRENOR EFICIENT

GÂNDEȘTE / SIMTE

Învată din provocări
Respectă alegerile celorlalți
Aduce propriile puncte forte
Este încrezător că procesul este eficient
Preia emoțiile celorlalți
Este curajos
Împăcat cu călătoria de vindecare a desfășurare

FACE

Are încredere în capacitatea lor de se coordona
Ascultă
Face pauze pentru a asculta dincolo de cuvinte
Oglindește răspunsurile date
Continuă să pună întrebări
Investește timp și practica
Permite voie procesului să curgă
Coordonează cu intenție

ANTRENOR MAI PUȚIN EFICIENT

Se simte învins de provocări
Vrea vindecarea mai mult decât aceștia
Compară punctele forte cu ale altora
Are îndoieli când nu sunt rezultate imediate
Manifestă compasiune
Are rețineri / ezită să invite
Are nevoie să coordoneze modul de Echilibrat ce și calm

Încearcă să repare

Dă sfaturi

Se grăbește să rupă tăcere

Atribuie sens / interpretează

Emite judecăți

Așteaptă ca el să facă lucrurile perfect

Opune rezistență fluxului / procesului

Atașat de un rezultat specific



PROCESUL

Salvia (Clary Sage) deschide sufletul în fața posibilităților și experiențelor noi. Salvia sprijină deschiderea canalelor creative și înlăturarea blocajelor creative. Elimină orice formă de distragere a atenției și îi ajută pe cei care o folosesc să atingă o stare de claritate mentală, pe durata căreia forțele creative pot ieși la suprafață. -Emoții Esențiale



PREGĂTEȘTE-TE

Înainte de a lucra cu o altă persoană, este important să intrați într-o stare de claritate - mentală, emoțională, fizică și energetică. Acordați-vă puțin timp cu voi înainte de fiecare sesiune de coaching pentru a vă evalua starea personală. Acest lucru vă permite să vă prezentați într-un mod imparțial și sănătos. Puteți verifica următoarele puncte pentru a vă ajuta să deveniți prezenți și să eliberați orice aspect pe care l-ați putea aduce inconștient:

Gânduri

Faceți o pauză și observați unde este focusată mintea voastră. Observați-vă gândurile și faceți o notă mentală pentru a reveni la ele după sesiune.

Emoții

Conectați-vă la inima voastră și discerneți dacă ai vreo apăsare sau emoții nerezolvate. Dacă da, recunoașteți și validați această luptă interioară și apoi detașați-vă cu dragoste de emoțiile voastre, urmând să vă întoarceți la ele după sesiune, și cu aceeași grijă pe care o oferiți și celorlalți.

Corp

Simțiți-vă corpul și scanați-l scurt din cap până în picioare. Observați orice tensiune, blocaj, durere sau greutate. Concentrați-vă atenția asupra părților corpului care trimit aceste mesaje și trimiteți lumină și iubire către fiecare dintre ele. Promiteți-vă să aveți grijă și să vă hrăniți corpul după sesiune, oferind recunoștință pentru sprijinul său permanent.

Energie

Deveniți conștienți de limitele voastre energetice. Observați cum se simte corpul vostru energetic atunci când sunteți doar voi, fără influențe exterioare. Vizualizați în jurul vostru un câmp de lumină permeabil, care servește ca un scut iubitor împotriva transferului nedorit (identificându-vă în mod exagerat sau preluând emoțiile sau energia altora). Luați în considerare utilizarea uleiurilor pentru protecție energetică, cum ar fi On Guard, Tea Tree, Lemon Eucalyptus sau TerraShield prin difuzarea în spațiul vostru, difuzarea sau aplicarea pe ceafă și umeri. Intrați în sesiunea de coaching cu inima și mintea deschise, dar rămâneți centrați și păstrați-vă stăpânirea de sine astfel încât să vă puteți concentra pe susținerea lor.

Inima mea este deschisă pentru a da și a primi dragoste și eu sunt protejat de un câmp auriu de lumină...

Deschiderea sesiunii

Persoana se poate simți nervoasă sau nesigură cu privire la acest proces. Pentru a stabili cu ușurință încrederea, este util să împărtășiți cu aceasta intenția la începutul sesiunii. De exemplu: *"Sunt onorat să lucrez cu tine astăzi. Intenția mea pentru timpul petrecut împreună este să te ghidez pur și simplu în identificarea și eliberarea oricăror emoții nedorite, astfel încât să poți accesa răspunsurile și soluțiile din interiorul tău."*

Explicați prezentarea generală și care sunt așteptările ca urmare a acestui proces. Satisfacerea curiozității naturale a creierului și dorința de a proteja persoana îi permit adesea să-și deschidă inima și să se angajeze la un nivel mult mai profund în sesiune. *"În timpul acestui proces, vom descoperi problema de bază cu care doriți să lucrați și vom identifica uleiurile esențiale care vă vor însoți în acest proces. Vom folosi tehnici simple, cum ar fi vizualizări și afirmații pentru a elibera emoțiile puternice și pentru a face loc celor pozitive. Știm că uleiurile esențiale afectează pozitiv neurochimia creierului, așa că le folosim în timpul acestui proces pentru a îmbunătăți foarte mult efectul general. Vă invit să aveți încredere în acest proces și să vedeți ce conștientizări vor apărea pentru voi."*

Observați cu atenție nivelul lor specific de confort și experiența în efortul de eliberare emoțională. Acordați atenție limbajului corpului, indiciilor și răspunsurilor. Dacă este necesar, încetiniți ritmul sau implicați-vă mai mult în dialog pentru a putea fi la nivelul acestora. Acesta este, de asemenea, un moment perfect pentru a-i invita să inhaleze aroma unui ulei esențial calmant.

Pentru a liniști în continuare sistemul lor nervos, voi asigura persoana:

"Acesta este un spațiu sigur. Orice apare în timpul nostru împreună este strict confidențial."

Apoi, adresați întrebarea:

"Mai este ceva care v-ar ajuta să vă simțiți mai deschiși și mai confortabili cu această sesiune?"

Breakthrough Worksheet

1. Which of these are you noticing most? (choose either oil, emotion, or body)

Oil	Emotion	Body
What oil(s) do you feel drawn to?	What emotion(s) are coming up for you?	What physical issue(s) or tension are you experiencing?
Oil	Emotion	Physical Issue
Read chosen oil description in the Essential Emotions book (p. 15-16) or app. Choose the negative emotion that stands out most to you and look it up in the Emotions Guide (p. 202) before moving on to step 2.	Turn to your identified emotion in the Essential Emotions book (p. 202) or app before moving on to step 2.	Look up issue or body part in the Essential Emotions book (p. 16) or app. Read Emotional Root # and Look Deeper #. Then choose the Underlying Emotion # that feels like the best match. Write that on the emotion line above then look up that emotion in the book (p. 202) or app Emotions tab before moving on to step 2.

2. Look Up: Read chosen oil description in the book (p. 15-16) or app and choose the oil(s) that resonate most for you. Then, apply under nose, over heart, to pulse points, temples, or back of neck, and inhale deeply.

3. Look Deeper: What stands out from the 1. Look Deeper questions in the book (p. 202) or app?

4. Release Statement: I choose to release this emotion with all its negative attachments and hold on me. I now hand it over to the Divine for transformation and healing.

5. Release Visualization: Visualize yourself releasing the emotion. See it floating out of you and away from you, higher and higher, taking all of its attachments with it, feeling lighter and more free as the emotion leaves your mind and body. See it completely absorbed by your higher power. Now inhale the aroma of your chosen oil to create new pathways in your brain.

6. Declare: Write your "I" declarations.

7. Visualize: Write the "I" visualization(s) listed.

Now inhale the aroma again to anchor in this new awareness.

PROCESS, RELEASE, & LIVE FREE

Experience more freedom with the Essential Emotions book and app. For personal use. Not for distribution without permission.

© 2022 Essential Emotions, LLC. All rights reserved.

Pe tot parcursul procesului de coaching, este recomandat ca persoana să rămână implicată prin scris și dialog. Fișa de lucru The Breakthrough Worksheet a fost creată pentru a îi ajuta să participe în mod activ la sesiunea de coaching.

IDENTIFICAȚI

Which of these are you noticing most?



Emoție

Identificarea emoției (emoțiilor) specifice pe care persoana le experimentează este esențială în cadrul Procesului Emoții Esențiale. Exprimarea sentimentelor prin cuvinte, numită și granularitate emoțională, angajează mai multe părți ale creierului și aduce persoana într-un mod activ de vindecare. Acordați-vă timpul necesar în această etapă de început pentru a asculta și a pune întrebări pentru a “detalia” emoția (emoțiile) de bază ale acesteia. Aveți încredere că vor ști pe ce emoție este cel mai bine să se concentreze în timpul sesiunii.

În timpul procesului de identificare, poate fi tentant pentru anumite persoane să-și eticheteze emoțiile puternice sau negative ca fiind rele sau greșite sau să reziste la alegerea emoțiilor pe care le consideră prea negative. Ajutați persoanele cu care lucrați să-și vadă emoțiile ca pe niște *profesori*—în loc de bine sau rău—astfel încât să poată discuta liber despre orice emoție care ar putea ieși la suprafață. Asigurați-i că toate emoțiile sunt normale și universale. Fiecare emoție negativă reprezintă pur și simplu poarta de acces către calea lor de vindecare.

Cartea *Emoții esențiale* carte sau aplicația conțin tot ce aveți nevoie pentru întregul proces. Câteva dintre celelalte instrumentele din cadrul ghidului Emoții Esențiale pot fi foarte utile pentru a ghida persoana către identificarea emoției de bază. Scopul final este de a găsi ulei (urile) esențiale care îi va/vor sprijini cel mai bine în lucrul cu starea lor emoțională actuală. În funcție de instrumentul cu care începeți, există câteva moduri posibile pentru a descoperi uleiurile recomandate pentru emoția identificată. Puteți găsi toate opțiunile în tabelul de mai jos **Caută**. Indiferent de instrumentul ales pentru a începe, căutați întotdeauna emoția (emoțiile) în Ghidul Emoțiilor în carte sau aplicație pentru a finaliza procesul de eliberare și acceptare.

Sfat

Vă străduiți să identificați o emoție? Folosiți un instrument vizual, cum ar fi Ghidul sentimentelor pentru a implica o altă parte a minții acestora.

De asemenea, folosirea Roții sau a secțiunii “Decodarea emoțiilor” (pg. 169 a cărții) ajută la identificarea emoțiilor obișnuite, cum ar fi tristețea sau furia, în sentimente mai nuanțate sau mai țintite, cum ar fi însingurat sau plin de resentimente.

Ascultă-te intuitiv. Îți va spune tot ce trebuie să știi.

Căutați emoția (emoțiile) specifice folosind unul dintre următoarele instrumente pentru a găsi recomandările de uleiuri corespunzătoare:

- Cartea emoții esențiale (pg. 205, Ghidul emoțiilor)
- Aplicația Emoții esențiale
- Roata Emoțiilor esențiale
- Ghidul Sentimentelor



Restrângeți selecția de uleiuri



Ghidul emoțiilor (în carte), aplicația și Ghidul sentimentelor oferă mai multe sugestii de uleiuri pentru fiecare emoție. Restrângeți selecția (selecțiile) de uleiuri folosind oricare dintre modalitățile următoare:

Folosiți intuiția

Dacă aveți la îndemână uleiurile, invitați persoana să inhaleze aroma și să decidă pe care dintre ele dorește să le exploreze.

"Care ulei te atrage cel mai mult?"

Prezentați descrierea uleiului

Împărtășește cu ei descrierea (descrierile) uleiurilor recomandate din carte sau din aplicație, și încurajați-i să le citească pe fiecare în parte.

"Există una sau două din aceste descrieri care iese în evidență mai mult decât celelalte?"

Scanați proprietățile

Rugați persoana să arunce o privire asupra graficului "Emoții negative și proprietăți pozitive" (pg. 283) pentru fiecare ulei sugerat pentru a vedea care dintre ele se potrivește cel mai bine cu emoțiile pe care le-au identificat.

"Ai simțit că vreunul dintre aceste uleiuri ți se potrivește?"

Utilizați protocoalele utile

Consultați secțiunea Resurse din acest ghid (pg. 42) pentru a vedea o listă scurtă de uleiuri esențiale pentru cele mai frecvente stări emoționale.

"Aceste uleiuri sunt recomandate pentru _____ (emoția). Să începem cu ele?"

Semnificația principală de vindecare emoțională a fiecărui ulei esențial este inclusă în descrierea acestuia din cartea sau din aplicația Emoții Esențiale. Rugați persoana să citească singură descrierea (descrierile) sugerată (sugerate) pentru uleiul (uleiurile) care s-a/s-au potrivit cu emoția lor. Încurajați-i să-și acorde tot timpul de care au nevoie pentru a primi pe deplin mesajul puternic și personal al plantei. După ce citesc descrierea, întrebați-i, *"Ai remarcat ceva în mod special atunci când ai citit asta?"* *"Ce părți rezonază cel mai mult cu tine, dacă acestea există?"* Așteptați, ascultați și rămâneți prezenți. Acordați-le timp să citească, să mediteze, să scrie și să vorbească despre conștientizările lor. Dacă acel ulei esențial este menit să-i ajute în acest moment, ei vor ști asta. Voi doar veți fi acolo pentru a susține descoperirea acestora.

Uneori, descrierea uleiului va conține doar un singur cuvânt sau o frază care rezonază profund cu persoana în acel moment. Încurajați-l să păstreze doar ceea ce i s-a potrivit și să elibereze tot ce nu este potrivit acum, știind că uleiul esențial (uleiurile) esențial(e) va fi în continuare un aliat pentru ei în timp ce ei procesează.

Sfat

În cazul în care persoana este **rezistentă la identificarea** with cu oricare sau cu toate punctele sau afirmațiile din descrierea uleiului, nu forțați nici o conștientizare și nici nu atribuiți o semnificație rezistenței acestora. Uleiurile esențiale funcționează prin împărtășirea adevărului care trebuie simțit – nu prin forță. Dacă clientul este încă deschis procesului, pur și simplu treceți la alte uleiuri sugerate.

Înainte de a trece la pasul "Eliberarea", verificați ce simte persoana despre aceste noi conștientizări. Descrierea uleiului pune în lumină adesea probleme inconștiente sau ignorate care pot copleși temporar simțurile. Ei ar putea avea nevoie de un moment pentru a asimila aceste informații. În cazul în care persoana rămâne implicată și pare că face față bine procesului, **sunteți pregătiți pentru a trece la secțiunea "Eliberarea" pg. 21 din acest ghid.**

STUDIU DE CAZ: PROVOCĂRI CONJUGALE Un client căsătorit de 20 de ani și-a exprimat frustrările despre partenerul/partenera lui. După întrebarea țintită de început pentru identificarea emoției, "Ce emoții simți acum?", clientul a exprimat că a avut resentimente pentru că a fost luat întotdeauna de bun. În capitolul "Plin de resentimente" în "Ghidul emoțiilor", sunt recomandate uleiurile esențiale Geranium, Thyme, Forgive, și Neroli. Deoarece avea fiecare dintre aceste uleiuri la îndemână, antrenorul i-a cerut clientului să inhaleze aroma și să decidă de care dintre ele se simte atras. El a ales Neroli și Forgive. (Continuare la pag. 22)



Corpul varsă lacrimile pe care ochii refuza sa le verse.

– Proverb indian

Corp

Fiecare zonă a corpului stochează emoții și credințe. Ca atare, toate simptomele fizice au invariabil o componentă emoțională corespunzătoare. Deși fiecare persoană este unică, există câteva teme constante care apar în anumite părți ale corpului. În calitate de coach, puteți ajuta persoana să se conecteze la semnalele și mesajele pe care corpul lor încearcă să i le transmită și să recunoască emoțiile care se manifestă în exterior după simptomele lor fizice.

Atunci când persoana și-a identificat corpul ca fiind partea cu care dorește să înceapă, căutați partea afectată a corpului, afecțiunea fizică sau senzația în Ghidul corpului în cartea *Emoții Esențiale* carte (pag. 165) sau în aplicație. Odată localizate, rugați-le să citească conceptele corespunzătoare "Cauza emoțională" 🌀 și "Privește dincolo de aparențe" ↓ Apoi, întrebați, "*Ce parte iese în evidență pentru tine?*" sau "*Din ce motiv ai putea experimenta acest lucru în corpul tău?*" Rugați-i să ia act de orice le atrage atenția.

Dacă nu rezonază imediat la conceptele "Cauza emoțională" 🌀 sau "Privește dincolo de aparențe" ↓ concepte, nu te agăța de acele cuvinte specifice care i-ar putea reține să facă acest lucru. Păstrați spațiul energetic deschis și nu atribuiți niciodată sau asociați emoția respectivă cu persoana. Întotdeauna lăsați-i să aleagă ei singuri. Este posibil ca aceștia să aibă nevoie doar de mai multe detalii sau de investigații suplimentare înainte de a putea identifica modul în care aceasta se referă la situația lor.

Schimbați accentul de la domeniul fizic la cel emoțional rugându-i să citească și să reflecteze la "Emoțiile de baza" ♥ și să decidă dacă se identifică cu vreuna dintre emoțiile enumerate. Dacă fac acest lucru, căutați acea emoție specifică în Ghidul emoțiilor din carte sau din aplicație.

IMPORTANT: *Procesul din acest moment este același cu secțiunea Emoții. Mergeți acum la capitolul Restrângeți selecția uleiurilor 📌 la pag. 13 pentru a continua. Indiferent cu ce începeți, scopul este orientat întotdeauna pe emoții sau pe miezul problemei.*

Sfat

În cazul în care aceștia nu rezonază cu "Emoțiile de bază" ♥ menționate pentru simptomele lor fizice, respectă punctul lor de vedere. Întrebați-i dacă pot rămâne curioși suficient de mult timp pentru a explora mai multe opțiuni. Iată un început de discuție sugerat: "*Îmi place să îmi amintesc că aceste emoții pot apărea într-o mulțime de moduri. Poate că nu este o afirmație despre starea ta emoțională, ci mai degrabă despre un singur lucru specific din viața ta. Există vreun lucru specific în viața ta unde simți _____ [inserați "Emoțiile de bază"]?"* Apoi faceți o pauză pentru a le da timp ca emoția să iasă la suprafață. În cazul în care nu se produce conectarea, schimbați abordarea într-una axată pe emoții. De exemplu, ai putea spune, "*Dacă nu simți niciuna dintre aceste emoții, ce ai simțit în ultima vreme?*"

Unii oameni pot opune rezistență la conexiunea minte-corp din cauza metodelor mai vechi, mai tradiționale înrădăcinate de asistență medicală mintală. Asigurați-i că aceste idei sunt de fapt susținute științific. Există cercetări în curs de desfășurare în domeniul emergent al medicinei minte-corp care susține teoria conform căreia emoțiile se manifestă în exterior ca simptome fizice. Consultați și secțiunea "Experți și lecturi suplimentare" din acest ghid.

Uleiuri

Este interesant atunci când o persoană alege să înceapă procesul de emoții esențiale ca răspuns la un ulei care le-a trezit interesul lor- într-un fel sau altul. Fie că îl cunosc sau nu, înseamnă că pot simți mesajul vindecător dincolo de miros. Uleiurile esențiale pot comunica cu corpul, mintea, inima, intuiția, sau câmpul de energie al unei persoane. Ele încep ușor prin pregătirea terenului și identificarea problemelor nerezolvate care sunt gata pentru a fi procesate. O modalitate frumoasă de a duce la vindecarea emoțională este aceea de a îi permite clientului să exploreze plin de curiozitate și să interacționeze în mod direct cu uleiurile esențiale.

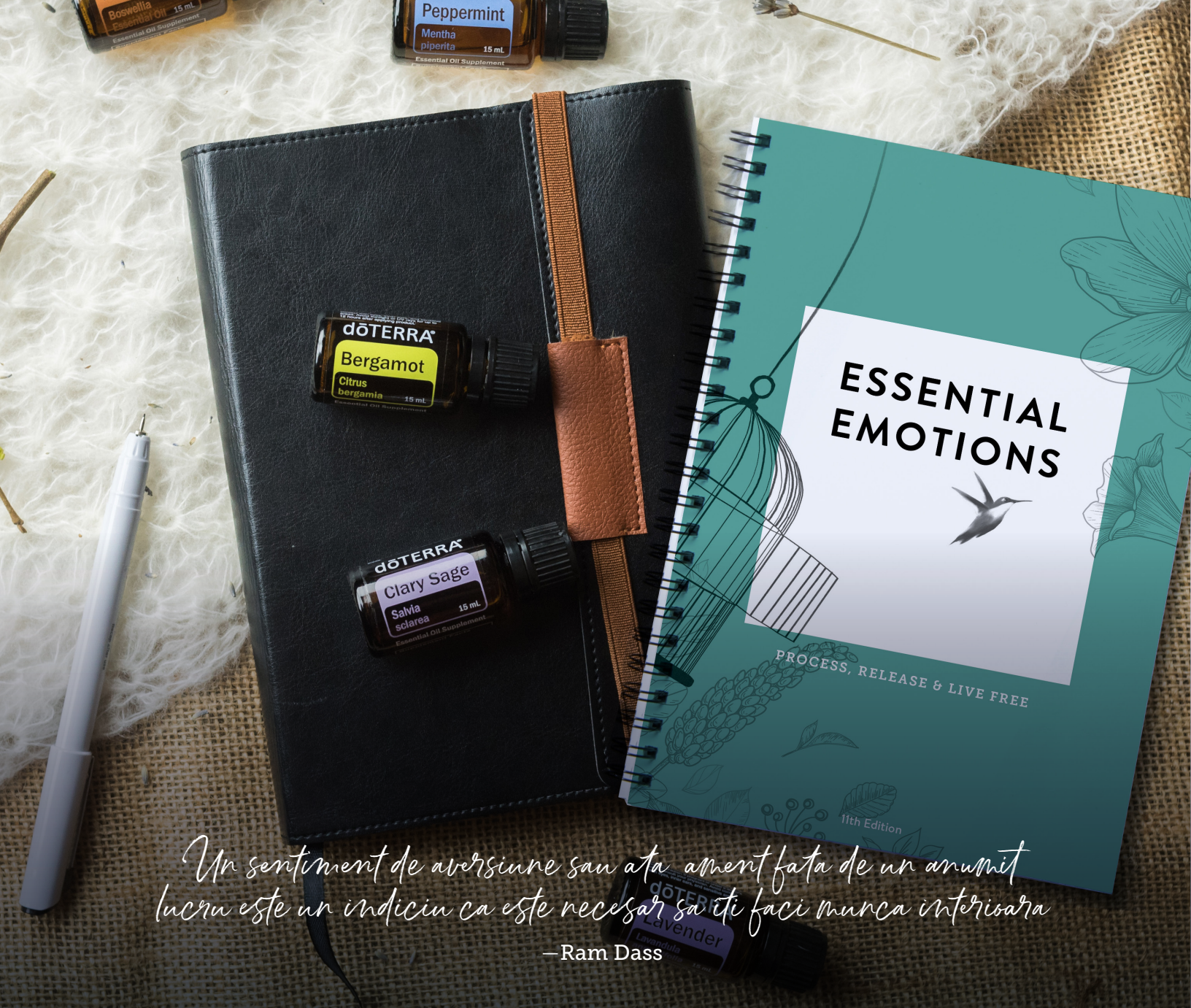
Atunci când conduceți o sesiune de coaching bazată pe răspunsul la uleiurile esențiale, invitați persoana să inhaleze aromele mai multor uleiuri pentru a vedea cu care dintre ele rezonază (dacă nu au identificat deja unul). Dacă un ulei îi interesează, rugați-i să citească descrierea acestuia în cartea sau aplicația Emoții Esențiale. După aceea, întrebați, *“Ce remarcați citind asta?”* or *“Cu ce rezonezi cel mai mult?”* și ascultați cu atenție observațiile lor. Așteptați până când simțiți că au avut suficient timp să citească, să reflecteze și să exploreze în interior. Apoi, rugați-i să-și noteze descoperirile și conștientizările.

Fiecare ulei esențial are o gamă mai largă de proprietăți de vindecare decât pot fi conținute în orice carte. În cazul în care o persoană simte mai multă claritate cu privire la modul în care uleiul poate ajuta în procesul lor de vindecare, acceptați acest lucru permițându-i să exprime sau să își noteze conștientizările. Plantele vor lucra cu fiecare persoană în felul lor unic.

Sfat

În calitatea ta de antrenor, vei descoperi uleiuri esențiale a căror aromă tu, sau persoana cu care lucrezi, fie te atrage, fie o respingi. (Notă: Acest lucru se poate schimba!) În cazul în care persoana respinge un anumit ulei, puteți examina răspunsul lor puternic în același mod ca la un ulei de care sunt atrase într-un mod pozitiv. Îți recomandăm să începeți, în prima instanță, cu uleiuri de care clienții tai se simt atrași. După ce au mai multă experiență în acest proces și se simt mai încrezători, atunci pot explora și mirosurile pe care le resping.

Explorați subiecte și teme emoționale similare, încurajându-i să verifice și “Uleiurile însoțitoare” enumerate pentru acel ulei (în partea de jos a paginii de descriere a uleiului) și să stabilească dacă oricare dintre aceste uleiuri i-ar sprijini, de asemenea, în procesul pe care îl experimentează. Dacă nu există uleiuri însoțitoare enumerate, citiți “Emoțiile negative” enumerate pentru acel ulei și întrebați cu care dintre acele emoții se identifică cel mai mult, în cazul în care acestea există. Ei pot căuta, de asemenea, uleiurile în ingredientele blend-urilor și pot citi ulterior descrierea acestora.



Un sentiment de aversiune sau ataament fata de un anumit lucru este un indiciu ca este necesar sa iti faci munca interioara
— Ram Dass

Acum, odată ce au restrâns în mod firesc uleiurile cu care doresc să lucreze, trebuie să identifice emoția de bază pe care doresc să o elibereze. Odată ce emoția cea mai puternică este identificată, căutați acea emoție în Ghidul emoțiilor în carte sau aplicație. Încurajați-i să revizuiască și uleiurile enumerate în Ghidul emoțiilor pentru a determina ce ulei va fi cel mai potrivit pentru a-i ajuta să-și elibereze emoția. (Reveniți la secțiunea “Restrângeți selecția uleiurilor” (pag. 13), dacă este necesar.)

Înainte de a trece la pasul Eliberează, verificați ce simte persoana despre aceste noi conștientizări. Descrierea uleiului aduce la lumină adesea probleme inconștiente sau ignorate care pot copleși temporar simțurile. Ei ar putea avea nevoie de puțin timp pentru a asimila aceste informații. În cazul în care rămân implicați și par să facă față cu bine, sunteți gata să treceți la secțiunea “Eliberarea” de la pag. 21 din acest ghid.

ULEIURILE

Uleiurile esențiale au un impact direct asupra celor mai profunde niveluri ale corpului, emoțiilor și psihicului. Ele ne susțin în acest proces pentru că facilitează și sporesc conștientizările emoționale. Această secțiune vă va ajuta să înțelegeți modul în care uleiurile esențiale interacționează cu diferite aspecte ale ființei. **Mirosul este cel mai rapid mod de a afecta starea de spirit**, deoarece moleculele aromatice au o cale directă prin sistemul olfactiv în sistemul limbic al creierului unde sunt stocate emoțiile și amintirile. O reacție chimică poate apărea în câteva secunde. Amigdala, împreună cu alte structuri din sistemul limbic al creierului, ia decizii imediate care au efecte în cascadă în întregul organism al persoanei. De exemplu, în cazul în care persoana inhalează ulei esențial de bergamotă, aroma sa trimite semnale către creier pentru a elibera dopamină și serotonină - care sunt neuro-transmițătorii fericirii și ai "stării de bine" - care îmbunătățesc starea de spirit și reduc stresul și anxietatea. Acești neuro-transmițători trimit, de asemenea, mesaje prin sistemul nervos central pentru a elibera tensiunea musculară, reduce senzațiile de durere, reglează bătăile inimii, și de a crește bunăstarea generală.



Moleculele aromatice ale uleiurilor esențiale pot întrerupe vechile modele de răspuns emoțional. Acestea determină crearea de noi căi neuronale care ajută creierul să învețe din nou cum să răspundă în moduri mai sănătoase la situații stresante și încărcate emoțional (cunoscută și sub numele de neuroplasticitate). Invităm persoana să inhaleze uleiuri esențiale în anumite momente în timpul acestui proces pentru a crea "ancore aromatice", sau amintiri parfumate, legate de ceea ce experimentează. Inhalarea aroma uleiului esențial ales este vitală pentru munca lor emoțională, nu numai la momentul desfășurării procesului, dar și pentru o reamintire ulterioară.

Sfat

Inhalarea este mai mult decât simpla mirosire a acestuia. Pentru a obține cele mai bune rezultate, rugați persoana să respire profund aroma pe nas de 2-3 ori în fiecare punct al acestui proces în care este îndemnat să inhaleze.

Deși rar, este posibil să întâlniți pe cineva cu o **memorie negativă a mirosului** la uleiul esențial pe care l-au identificat. Dacă aroma uleiului este prea declanșatoare pentru ei și se simt incapabili să lucreze cu ea, pur și simplu treceți la un alt ulei esențial care îi va înălța și sprijini.



doTERRA®
ADAPTIV™
Calming Blend
Essential Oil Blend 15 mL

*Plantele au multe de spus,
daca iti faci timp sa ascutti.*

–Eeyore

Aplicarea uleiurilor esențiale pe corp are beneficii emoționale—nu doar fizice. Așa cum am învățat în secțiunea “Corp” a acestui ghid, stocăm emoțiile și credințele în corpul nostru. Prin urmare, este util să plasați uleiurile direct acolo unde emoția se manifestă fizic pentru a ajuta la eliberarea a ceva blocat sau care stagnează acolo. Fiecare emoție experimentată poartă o frecvență energetică sau o vibrație în organism. De exemplu, rușinea emite una dintre cele mai joase vibrații energetice, în timp ce recunoștința este una dintre cele mai înalte. Uleiurile esențiale conțin, de asemenea, vibrațiile energetice sau frecvențele plantelor din care provin, făcându-le un instrument eficient pentru a ridica rapid vibrația și starea de spirit a unui individ.

Știința dezvăluie din ce în ce mai mult că există funcții complexe de procesare neuronală în minte, inimă și sistemul digestiv. Acum știm că comunicarea nu vine doar de la creier în jos, ci călătorește și din corp în sus – influențând mintea și starea de spirit. Crearea unei experiențe multi-senzoriale prin aplicarea uleiurilor esențiale în diferite părți ale corpului poate fi terapeutică într-o foarte mare măsură. Aflați mai multe despre acest domeniu interesant consultând secțiunea “Experți & lecturi suplimentare” din capitolul Resurse al acestui ghid. Pentru mai multe recomandări privind aplicarea uleiurilor esențiale, consultați “Bune practici pentru folosirea în siguranță a uleiurilor esențiale ” care se găsesc și în secțiunea Resurse a acestui ghid.

Uleiurile esențiale pot avea o influență puternică asupra energiei și spiritului persoanei. Deși proprietățile energetice ale uleiurilor esențiale nu au fost studiate la fel de riguros ca utilizările lor fiziologice, ele nu sunt mai puțin valabile. Ele pot reechilibra chakrele, pot deschide canale către o comunicare divină mai clară, revitalizează sufletul și pot modela modul de alegere conștientă a alinierii cu Sinele. Uleiurile esențiale nu vindeca de fapt persoana; ele trimit mesajele care ajută organismul să se vindece singur. S-a spus că uleiurile esențiale înmoaie corpul pentru a ajunge la suflet.

Trebuie remarcat faptul că atunci când o persoană citește o descriere a uleiului și experimentează rezonanță, inspirație sau un răspuns pozitiv din partea acesteia, în orice măsură, acel ulei esențial are deja a început să lucreze cu ei. Plantele pot facilita această formă unică de muncă energetică. Dacă o persoană nu are acces la uleiul esențial indicat pentru descrierea emoției la care au răspuns, ei pot invita în continuare energia plantei respective în timpul sesiunii pentru a îi ajuta să proceseze problema lor. Evident, posibilitatea de a interacționa fizic cu acea plantă va spori exponențial și va aprofunda procesul. Trebuie doar să știți că munca poate începe înainte de sosirea uleiului esențial.

*Copacii sunt sanctuare. Cine stie sa le vorbeasca,
cine stie sa -i ascutte, poate afla adevarul.*

–Hermann Hesse

ELIBERAREA

Galbanum ajută la purificarea și eliberarea bolilor sufletului, a greutății și a durerii. Invită indivizii să renunțe la credințele lor limitative și la tradițiile inconștiente și să aleagă să fie cufundați într-o nouă creație.” -Emoții esențiale



În această etapă, individul ar fi trebuit să-și identifice deja emoția provocatoare specifică în Ghidul emoțiilor în carte sau în aplicație, să fi citit descrierea uleiului și să aleagă cel puțin un ulei cu care să lucreze.

PRIVEȘTE DINCOLO DE APARENȚE

Eliberarea emoțiilor negative și limitarea credințelor este o condiție prealabilă pentru a primi sentimente pozitive și a îmbrățișa un nou adevăr. O pasăre nu poate zbura liberă până când nu este eliberată din cușcă. Dacă ezită, asigură-i că eliberarea conștientă a ceea ce i-a ținut prizonieri este singura modalitate de a ajunge la libertatea emoțională care așteaptă de cealaltă parte. Invitați-i să se aplece asupra procesului și să aibă încredere că implicarea lor emoțională merită acest efort.

Rugați persoana să se conecteze la emoția negativă și să o lase să iasă la suprafață. Citiți cu voce tare sau rugați-o să citească singuri, întrebările asociate emoției “Privește dincolo de aparențe” ↓ din Ghidul emoțiilor. Acordă-i puțin timp să le simtă. Ascultați în timp ce clientul vorbește prin fiecare conștientizare pe care o are. Puteți întreba, de asemenea, *“Observații cum unele dintre aceste credințe sau tipare apar într-un anumit aspect al vieții voastre?”* Dacă este necesar, rugați-l să se refere și la descrierea uleiului esențial din carte sau aplicație pentru a face mai multe conexiuni. Pe măsură ce ei aprofundează povestea din spatele emoției negative, validați perspectiva și lupta sa interioară.

Încurajați persoana să se conecteze cu adevărat la emoția lor, astfel încât să se poată elibera cu adevărat. Cu toate acestea, nu-i îndemnați să retrăiască experiențele negative cu detalii explicite, deoarece acest lucru nu este necesar în acest proces. În schimb, dacă puteți spune că persoana nu rezonază cu adevărat la emoția aleasă, încercați să îi puneți una dintre următoarele întrebări pentru a-i ghida spre o conștientizare și implicare emoțională mai profunde:

“De unde vine această [emoție]?”

“Ce crezi că se află în spatele ei?”

“Ce simți față de aceasta?”

Apoi, invitați-l să reflecteze asupra modului în care această emoție sau poveste emoțională îi afectează și rezultatele pe care și le doresc și să observe impactul emoțional și fizic pe care îl are asupra lor.

“Închideți ochii. Puteți identifica locul în care se află (această emoție) în corpul dumneavoastră? Cât din această emoție simți acum (pe o scară de 1-10)?”

“Imaginați-vă energia pe care o consumați pentru a menține această emoție. Ești gata să te eliberezi de ea?”

Cel mai adesea răspunsul este da, ei vor să o elibereze.

Ce se întâmplă dacă nu doresc să-și elibereze povestea în jurul emoției negative? Uneori, atunci când o persoană descoperă convingerile lor mai profunde și povestea reală atașat la emoția lor, ei nu se simt pregătiți să se detașeze de acestea. Este posibil ca ei să aibă nevoie de mai mult timp pentru a accepta atașamentul pe care îl au față de perspectiva(povestea) și durerea lor. Dacă se întâmplă acest lucru, onorați-le poziția, însă încurajați-i cu blândețe să se concentreze pe acea parte a poveștii sau pe acea emoție specifică pe care se simt gata să elibereze chiar acum. "Ești pregătit pentru a începe procesul de eliberare?" Sau, "Vrei să te eliberezi de acea parte care nu îți mai servește și să păstrezi ceea ce este?" Orice progres, chiar dacă este făcut cu pași mici, reprezintă totuși un progres.

Spuneți-le că este esențial să se elibereze de emoție predând-o unei puteri superioare. Dacă nu se conectează la o putere superioară, o pot oferi pământului sau soarelui. Rugați-i să-și pună o mână pe inimă și cealaltă mână pe stomac. Citiți cu voce tare și rugați-i să repete după voi această declarație de eliberare, *"Aleg să mă eliberez de această [emoție] și de toate atașamentele ei negative și de puterea ei asupra mea. Acum o predau [forței divine] pentru transformare și vindecare."*

Apoi, întrebați dacă se simt confortabil să închidă ochii lor în timp ce îi ghidați într-o vizualizare/ imagerie pentru a finaliza eliberarea. Dacă da, invitați-i să închidă ochii și să vizualizeze eliberarea emoției. *"Imaginează-ți cum eliberezi [emoția]. Vizualizează cum te eliberezi de ea și cum ea 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 dispare complet și este dizolvată de către [forța divină]."*

Încheiați eliberarea cerându-le să inhaleze aroma uleiului esențial ales și să respire profund de 3 ori pentru curățare. Acest lucru conectează aroma la eliberarea lor emoțională. Înainte de a continua, întrebați-l, *Cum te simți după această eliberare? Ești gata să creezi o experiență nouă?*

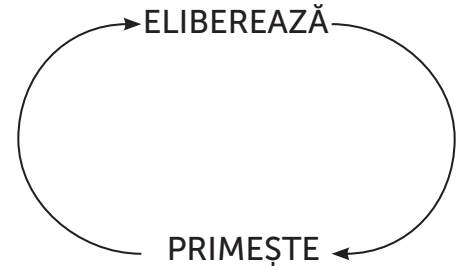
STUDIU DE CAZ: PROVOCĂRI CONJUGALE După ce a citit descrierea uleiurilor Neroli și Forgive, clientul a declarat că a rezonat cel mai mult cu următoarele afirmații pentru uleiul Forgive: "s-a simțit cinic și a început să se aștepte la ce e mai rău de la ceilalți" și "să se simtă îndreptățit să dea vina pe ceilalți", iar aceste afirmații pentru uleiul Neroli: "Stagnarea percepută într-o relație poate provoca disperare și... dorința de a învinovăți, pedepsi sau scăpa" și "acceptarea activă a unui spațiu de susținere pentru partenerul ales". Antrenorul a citit cu voce tare "Privește dincolo de aparențe" ↓ întrebările enumerate la "Plin de resentimente" în Ghidul emoțiilor din carte: "Cum am fost rănit de celălalt? Ce luptă interioară a acelei persoane l-a făcut să mă rănească?" Clientul a început să exploreze aceste întrebări și a discutat despre modul în care a simțit cum partenerul său a fost întotdeauna ocupat și neatent, lucru care a dus la un cerc vicios de răniri, deconectare și învinovățire. El a identificat, de asemenea, că partenerul lor avea dificultăți în a se simți destul de bun, și, prin urmare, și-a concentrat atât de mult din atenția pe anumite preocupări, deoarece îi făcea să se simtă că are succes și este validat. După ce și-a validat emoțiile și lupta interioară, clientului i s-a cerut apoi să reflecteze asupra modului în care această emoție îl afectează și ce rezultate își dorește cu adevărat. El a reușit să identifice faptul că acceptarea și învinovățirea partenerului său au dus doar la lărgirea prăpastiei dintre ei până când a devenit prea mare pentru a o putea rezolva - amândoi simțindu-se mai nesiguri, mai puțin iubiți și având mai puțină încredere unul în celălalt. Când clientul a fost pregătit să se elibereze aceste emoții, antrenorul l-a ghidat în procesul de eliberare și vizualizare. Clientul a inhalat amestecul de uleiuri esențiale Forgive imediat după încheierea vizualizării pentru a asocia ulterior mirosul cu sentimentul de eliberare." (Continuare pe pag. 24)

*Uneori simți greutatea pe care ai carat-o
doar atunci când te eliberezi de ea*

PRIMEȘTE

Un aspect la fel de important pentru eliberarea emoțiilor negative este umplerea spațiului nou curățat cu adevăr și putere. Primirea antidotului sau a imaginii în oglindă a emoției completează cercul vindecării.

Ghidați persoana prin secțiunea finală **"Rostește"** 🗣️ și **"Vizualizează"** 👁️ pentru emoția pe care au identificat-o în Ghidul emoțiilor din carte sau aplicație pentru a finaliza procesul într-un manieră fermă.



Rugați-o să citească cu voce tare sau să repete după dumneavoastră declarația **"Rostește"** 🗣️. Rostirea afirmațiilor este puternică din punct de vedere energetic, deoarece gâtul este autostrada dintre inimă și minte. Exprimarea verbală a acestei noi conștientizări stabilește coerența minte-inimă. Rugați-l să o scrie și să o personalizeze după cum dorește. El ar putea avea nevoie să îl repete de câteva ori pentru a aprofunda impactul. Apoi, întrebați, *"Ce schimbare ați observat în voi când ați spus asta?"*

Apoi, dacă se simte confortabil, invitați-o să închidă din nou ochii în timp ce citiți afirmația **"Vizualizează"** 👁️. Notă: Dacă nu se simt confortabil să închidă ochii, rugați-i să citească în tăcere afirmația **"Vizualizează"** și să își ia un moment pentru a o integra. Dacă nu o pot vedea cu ochii minții lor, nu o pot crea. Îi puteți sugera, de asemenea, să aducă în discuție orice alte informații sau inspirație pe care trebuie să le primească acum. Rugați-o să o scrie și să o personalizeze după cum doriți.

În cele din urmă, rugați-o ca, înainte de a deschide ochii, să inhaleze profund uleiul esențial. *"Acum inhalează profund [uleiul ales] și conectează-te profund la modul în care te simți în acest moment."* Rostirea, vizualizarea și inhalarea aromei inițiază o schimbare fiziologică care va ancora aceste noi credințe.

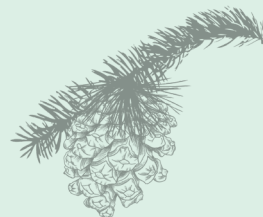
*O pasare cântă nu pentru ca are un raspuns, ci pentru ca are un cântec
de oferit.*

— Maya Angelou

IARTĂ

“După un moment de reflecție, toți oamenii vor găsi momente de regret și momente pe care le prețuiesc. Siberian Fir ne învață că, fără împrejurările neprielnice, oamenii nu ar fi câștigat niciodată înțelepciunea și puterea pe care le posedă acum. De asemenea, el ne reamintește că iertarea – atât nevoia de un ierta, cât și nevoia de un fi iertat – este parte integrantă a evoluției.”

- Emoții esențiale



Iertarea de sine

Iertarea este absolut necesară pentru o vindecare deplină. Cu toate acestea, acest concept poate avea un puternic impact declanșator și poate trezi persoanei sentimente de rezistență sau vinovăție.

Ca antrenor, nu puteți dicta ca aceasta să îi ierte complet în acest moment pe cei care au rănit-o.

Punctul central al sesiunii ar trebui să fie iertarea de sine. Încurajați-o să nu suprapună nicio nouă conștientizare asupra acțiunilor lor din trecut. Ajută-o să îmbrățișeze învățarea lor cu compasiune și să elibereze orice sentimente de rușine sau de judecată de sine care pot ieși la suprafață. De exemplu, puteți pune oricare dintre aceste întrebări: *“Te poți privi cu compasiune pentru ceea ce ai învățat în acest proces? “Poți să îți oferi mai multă dragoste chiar acum?”*

Pe măsură ce se iartă pe ea însăși, inima ei se deschide și către cei care i-au provocat suferință. După ce practică în mod activ iertarea de sine și compasiunea, ea vor fi într-o poziție mai bună pentru a ști când și cum să o extindă în mod natural la alții. Iertarea celorlalți va fi călătoria sa personală. Cu toate acestea, dacă pare deschisă sau dornică să ierte, puteți adăuga pur și simplu: *“Pe măsură ce te ierți, dorința ta de a o transmite în mod natural și altora va crește. Vei primi inspirație cum și când să le oferi iertare altora.”*

STUDIU DE CAZ: PROVOCĂRI CONJUGALE După ce a experimentat o eliberare puternică a emoțiilor intense pentru partener și căsnicia lor, clientul a afirmat că este mai receptiv să-și ierte partenerul și este pregătit să treacă la etapa de primire. Antrenorul rostește afirmațiile “Rostește” 🗣️ asociate emoției “Plin de resentimente”: “cum pot să iert și să uit. Inima mea se deschide acum spre dragoste și recunoștință.” Clientul a închis apoi ochii în timp ce antrenorul a citit afirmațiile “Vizualizează” 🌀: “Imaginează-ți inima plină de dragoste perfectă. Așa cum este, o vezi cum se extinde pentru a primi dragoste și vindecare.” În timpul pauzei a apărut o emoție astfel încât antrenorul a întrebat: “Te poți privi cu compasiune pentru ceea ce tocmai ai învățat?” Clientul a răspuns că va încerca să fie mai răbdător și mai blând cu el însuși de acum înainte. El a adăugat, de asemenea, că are intenția să îl ierte și pe partenerul lor. El a ales să inhaleze uleiul esențial Neroli în această etapă pentru că a vrut să aducă în viața sa de acum și în cea viitoare proprietățile pozitive ale acestuia privind relațiile. (Continuare pe Pag. 28)

TRĂIEȘTE LIBER

INTEGREAZĂ

Clientul a consumat multă energie emoțională pe tot parcursul acestui proces. Acum invitația este de a integra și asimila munca care a fost făcută. Vindecarea este un proces, nu un eveniment unic. Explicați-i că *“Transformarea și descoperirea ta vor continua acasă. Este posibil să primești informații suplimentare sau să experimentezi alte emoții care pot ieși la iveală în zilele următoare. Reține că totul este normal și de așteptat”*.

Adresarea de întrebări blânde îl poate ajuta să integreze conștientizările pe măsură ce se întorc la viața de zi cu zi, *“Cum vei avea grijă de tine pentru a-ți continua procesul de vindecare?”*

Încurajați-l să facă din iubirea de sine o prioritate pentru a-și maximiza și îmbunătăți rezultatele. Este esențial ca el să se hidrateze, să se odihnească, să facă mișcare și să asculte muzică înălțătoare sau relaxantă pentru a-și liniști simțurile. Îl puteți întreba, *“Ce opțiuni te-ar sprijini cel mai bine?”* Mai jos o lista cu câteva idei după sesiunea de coaching:

Iubire de sine

Iată o listă cu câteva metode puternice pentru a stimula integrarea noilor conștientizări.

Alegeți 1-3 dintre următoarele idei:

-Hidratarea refăce nivelul de energie și ajută organismul să curețe tot ce a fost eliberat în timpul ședinței. Amintiți-vă să îi oferiți apă imediat după sesiune și să îi recomandați să crească aportul de apă în următoarele câteva zile.

-Mișcarea este crucială în facilitarea eliberării finale a deșeurilor emoționale din organism. Încurajați-l să facă mișcare cât mai curând după sesiunea de coaching (de exemplu, stretching, scuturarea brațelor și picioarelor, plimbări scurte, “dans” în mașina în drum spre casă etc.).

-Odihna va fi vitală. Încurajați-l să tragă un pui de somn sau să meargă la culcare mai devreme. De asemenea, o baie cu săruri Epsom înainte de culcare, cu uleiuri esențiale calmante, va ajuta la relaxare și circulație.

-Terapia prin muzică ajută la asimilarea schimbărilor nivelului de energie care au fost inițiate pe parcursul ședinței. Este recomandat să asculte muzică în casă sau la căști, să cânte cu vocea, să cânte/să învețe să cânte la un instrument nou, să participe la concerte și evenimente culturale de înaltă vibrație, să fredoneze, să compună noi melodii, să participe la o sesiune de vindecare cu sunete sau să folosească bolurile tibetane.

-Căutarea Adevărului pentru a înălța, susține și extinde învățarea și creșterea acestuia. El poate studia subiecte care îi fascinează, poate ține un jurnal la îndemână pentru a nota informații, poate citi învățături spirituale, poate explora Biblia sau alte texte sacre, poate asculta cărți audio sau podcasturi, poate explora informații interioare sau poate explora contemplarea interioară.

-Meditația a și lucrul cu sine sunt recomandate pentru integrarea învățării la un nivel profund al ființei. Explicați că poate face acest lucru observându-și pur și simplu respirația, luându-și câteva momente de liniște, “meditând” cu ajutorul muzicii sau a imageriilor ghidate, poate practica Yin yoga, yoga Nidra, Mantre sau Mudre poate medita la rostul lor în Univers sau chiar să viseze cu ochii deschiși.

-Notebooking este o modalitate rapidă de a nota impresiile lor pe fugă. Este menit să fie o practică rapidă și accesibilă. Încurajați-l să păstreze un caiet cu ei, astfel încât să poată mângăli fraze, idei și cunoștințe pe măsură ce le primesc. Apoi, el îl poate expune mai târziu în jurnalul lor.

-Ținerea unui jurnal conectează indivizii la gândurile și sentimentele lor cele mai profunde. Există mai multe tipuri de jurnal și toate au beneficiile lor, cum ar fi paginile dimineții care curg liber, scrierea poeziei "conștiente", cercetarea sufletului prin scrierea de întrebări către Divin, scriind scrisori către sau de la sinele vostru superior, eliberând-scriind tot ceea ce apasă inima și mintea; eveniment procesarea unor dureroase care este menită să fie arsă după aceea, scrisori către copilul lor interior, și așa mai departe.

-Rugăciunea creează un spațiu pentru a pune întrebări la nivel de suflet. El poate asculta profund și cugeta fără graba de a primi răspunsuri. Este un spațiu sacru unde își poate exprima recunoștința pentru ceea ce este deja prezent în viața lor. Rugăciunea este, de asemenea, modul de a cere sprijin nevăzut, în funcție de credința lor (adică Sinele Divin, îngeri, ghizi, strămoși îndrumători, etc.)

-Practicarea recunoștinței are puterea de a face minuni. Printre activitățile concrete care integrează recunoștința se numără următoarele: valorizarea launtrică, ținerea unui jurnal al recunoștinței, o plimbare plină de recunoștință, renunțarea la ceva timp de 40 de zile ca dar de recunoștință pentru Divin, scrierea unei scrisori de recunoștință către Sinele Divin, documentând o listă cu darurile și binecuvântările din viața lor meditația concentrată pe recunoștință sau contemplarea.

-Aromaterapia, sau crearea unei practici care să includă uleiurile esențiale, să sprijine corpul, mintea, și spiritul. Încurajați-l să își creeze propriul ritual cu uleiurile lor esențiale pentru vindecare emoțională sau spirituală, aplicând uleiuri esențiale în punctele chakra de pe corp cu compasiune, difuzând uleiuri, baia în care s-au adăugat picături de uleiuri esențiale sau un masaj aromatic.

-Exprimarea creativă ajută persoana să canalizeze noile informații și energia în formă fizică. El poate lua în considerare proiecte cum ar fi sculptura, scrapbooking (realizarea de albume), scrierea creativă, compunerea de poezii, crearea de muzică, realizarea de decorațiuni, cusut, meșteșuguri, pictat, realizarea unei planșe cu obiective, fotografiatul, grădinăritul, crearea de mandale, gătitul, coptul prăjiturilor, sau luarea mesei cu atenție și bucurie.

-Joaca și râsul sunt atât de vindecătoare. Ei pot râde cu poftă, pot alerga, face wrestling, dansa, sări, se pot da în balansoar, pot înota, stropi, să își facă timp să fie pur și simplu cu alții care știu să se joace (cum ar fi copiii și animalele de companie), practica un sport, se pot angaja în jocuri de interior sau în aer liber, și urmări filme amuzante sau motivaționale.

-Înfrumusețarea spațiului lor de locuit invită energia curată și proaspătă să curgă. Luați în considerare aducerea de flori proaspete, adăugarea de cristale sau plante vii în întreaga casă, crearea unor locuri dedicate pentru exprimarea de sine, crearea unui altar pentru a servi scopurilor sale unice, decorarea, organizarea, eliberarea spațiului, zugrăvitul, crearea unui colaj pentru design, sau decorarea cu imagini semnificative.

-Incursiunile în natură reprezintă un suport pentru toate simțurile. Pe pământ, el poate practica "împământarea" mergând cu picioarele pe pământ, poate petrece timp în aer liber în toate anotimpurile, poate simți razele soarelui pe față sau poate asculta sunetele naturii. Poate face plimbări sau drumeții, căuta pietre, alege flori sălbatice, privi păsările, privi stelele și luna, face o baie în natură, bălăci, pluti sau înota în apa unui pârâu, râu, lac sau a oceanului, îmbrățișa un copac, dansa în ploaie sau face un înger pe zăpadă.

Mergând mai departe

Acțiunea inspirată izvorăște cu ușurință pe terenul fertil creat de acest proces. Ideile și conștientizările vor începe să curgă în mod natural către persoana respectivă. Fără a-l copleși cu presiuni sau sarcini suplimentare, încurajați-i să identifice **doar un singur lucru pe care** îl pot face pentru a permite acestui proces să facă schimbări reale în viața lor – după ce se încheie sesiunea. Există o putere extraordinară în simplitate. Concentrarea energiei creatoare doar pe lucrul cel mai bun va menține procesul de vindecare activ. *“Cum vei acționa după această nouă conștientizare? “Care este următorul pas?” “Care este acel lucru pe care îl poți face și care poate face cea mai mare diferență?”*

Ajutați-l să se pregătească mental pentru obstacolele pe care le-ar putea întâmpina după sesiune (de exemplu, îndoiala de sine, judecățile altora, distragerile, obligațiile, vechile tipare), întrebându-i: *“Ce obstacole ar putea apărea?” “Când acest lucru se va întâmpla, cum vei răspunde?”*



*Îmi place libertatea aripilor mele.
Îmi place spațiul gol de deasupra solului.
Ma bucur de libertatea mea..*

—Banani Ray

“Recunoștința este exprimarea acceptării totale și a abundenței. Nardul îi învață pe cei în cauză că trebuie să fie recunoscători în viață, atât pentru provocările cu care se confruntă, cât și pentru binecuvântările de care au parte...Deschizându-le sufletul în fața acceptării și recunoștinței, Nardul îi sprijină pe aceștia să vadă înțeleșurile mai profunde ale propriei vieți.” – Emoții Esențiale



DĂRUIEȘTE RECUNOȘTINȚĂ

Recunoștința pecetluiește procesul de învățare și permite procesului de vindecare și integrare să continue în moduri mai profunde, mai semnificative. Încurajați-i să încheie cu recunoștință. *“Care a fost cea mai puternică conștientizare pentru tine în acest proces?” “Întotdeauna îmi place să închei o sesiune păstrând un moment de tăcere pentru a le mulțumi emoțiilor mele care mi-au fost astăzi profesor.”* Rugați-l să-și pună mâna pe inimă și să-și mulțumească în tăcere pentru că a avut curaj să-și facă munca interioară.

Apoi, ia-ți un scurt moment pentru a recunoaște și celebra ceea ce tocmai a realizat. Spuneți-i, *“Această problemă nu va mai avea niciodată exact aceeași încărcătură emoțională pe care a avut-o când ai început.”* El a deblocat o parte din ei înșiși și a eliberat-o. Acesta este un lucru pentru care trebuie să fii recunoscător! Ai putea spune, de asemenea: *“Deja recreezi și aduci vindecare în viața ta.” sau “Amintește-ți că ești extrem de puternic și capabil de lucruri incredibile!”*

Încrederea este rodul recunoștinței. Experiența lor directă cu acest proces îi va ajuta să aibă încredere și să-și onoreze intuiția și să se reîntoarcă aici cu inima ușoară—pentru că acum au încredere că poate funcționa pentru ei.

Încheiați sesiunea declarând ceva de genul următor: *“Vă mulțumesc că ai împărtășit spațiul emoțional cu mine. Este o onoare pentru mine să îți simt strălucirea și să fiu martor al călătoriei tale.”*

Recunoștința este cel mai apropiat lucru de frumusețe manifestat într-o emoție —Mindy Kaling

Atunci când clientul se află într-o stare vulnerabilă imediat după proces, rezistați nevoii de a prezenta o mulțime de opțiuni de produse. Este o idee bună să îi lăsați să plece acasă cu o mostră de uleiuri și cu o invitație de a afla mai multe despre ele. De exemplu, atunci când ședința s-a încheiat, puteți spune, *“Ne auzim peste câteva zile pentru a vedea cum te simți și să îți dau mai multe detalii despre sesiunile viitoare.”*

Invitați-i să continue să utilizeze uleiurile esențiale pe parcursul următoarelor 2 săptămâni, cu afirmațiile și exercițiile de vizualizare selectate, alături de practicile de iubire de sine.

STUDIU DE CAZ: PROVOCĂRI CONJUGALE În ultimele minute ale sesiunii, antrenorul a atins importanța iubirii de sine pentru a integra pe deplin munca interioară pe care tocmai a încheiat-o. După ce a enumerat câteva idei, clientul a exprimat faptul că va scrie în jurnal conștientizările și se va ruga pentru ghidare suplimentară și vindecare în căsnicie. El a spus că știa că următorul și cel mai important pas după aceea a fost să-și ceară scuze partenerului pentru resentimentele și învinovățirea pe care i le adusese. El a continuat cu conștientizarea faptului că ei amândoi vor avea mult de lucru pentru a schimba tiparele relației lor, însă fiecare ar putea începe prin a fi responsabili pentru partea lor din această dinamică. În concluzie, el și-a exprimat recunoștința pentru emoțiile descoperite care i-au servit drept profesor în acea zi. Antrenorul l-a lăudat pentru voința sa de a pune în discuție tiparele dificile și de a căuta vindecare pentru căsnicia lor. El i-a mulțumit clientului pentru că i-a permis să asiste la călătoria lor incredibilă.

Puterea cea mai mare a uleiului Tulsi este în plan spiritual și energetic. Revelează tensiunea de cele mai multe ori nevăzută de a trăi în afara alinierii cu scopul spiritual. Le reamintește oamenilor – la nivel de suflet - de misiunea lor care a existat înainte de existența fizică pe acest Pământ.

– Emoții Esențiale



Vă mulțumim pentru că ați mai făcut un pas înainte în serviciul celorlalți și pentru că ați făcut tot posibilul pentru a împărtăși vindecarea care a schimbat viața voastră. Împreună, putem ajuta la înălțarea sufletelor spre mai multă lumină și dragoste – și astfel vom trăi cu toții liberi. Vă mulțumim pentru că sunteți parte din această mișcare, strălucind cu lumina ta, și făcând astfel o diferență reală. Cu drag, Natalie & Andy, Amanda, Robin, & Cherie

Reflectează

Cât timp sesiunea este încă proaspătă în mintea dumneavoastră, luați-vă câteva momente după încheierea acesteia pentru a reflecta asupra a ceea ce a ai făcut bine în calitate de antrenor, și asupra aspectelor pe care le-ai putea îmbunătăți data viitoare. Notați-le! Iată câteva întrebări pentru contemplare:

Cum considerați că a decurs sesiunea în general?

Ce a avut cel mai mare impact?

Unde te-ai simțit cel mai puternic?

Unde ai simțit că a mers mai greu?

Ce ai face diferit data viitoare?

Ce credeți că a avut cel mai mare impact asupra clientului?

Este întotdeauna o idee bună să faceți o curățare energetică a spațiului fizic după o sesiune. Puteți pullveriza sau difuza Lemongrass, Lemon Eucalyptus, Purify sau orice alt ulei de care vă simțiți atrași ca o modalitate de a reseta energia din jur.

În fiecare sesiune, există întotdeauna o lecție care, vă este menită să o învățați și să o primiți, ca și antrenor. Reflectează o clipă asupra lecțiilor învățate. Ce te-a impresionat? Notați și rețineți lecția.

Vă amintiți că în timpul pregătirii pentru această sesiune, ați evaluat starea gândurilor, emoțiilor, corpului și energiei? Acum este momentul să-ți onorezi promisiunile pe care ți le-ai făcut atunci. Fă-ți timp să ai grijă și să te îngrijești și de tine acum. Ce practici integrative veți alege?

Păstrați legătura

Imediat după sesiune, faceți fotografiile ale paginilor utilizate în timpul sesiunii din cartea *Emoții Esențiale* (inclusiv Ghidul emoțiilor, Ghidul corpului, Descrierea uleiurilor) sau faceți capturi de ecran din aplicația *Emoții Esențiale* pentru a le trimite clientului prin text sau e-mail.

Luați legătura cu el peste câteva zile prin text sau e-mail, întrebându-l ce a experimentat de la ultima sesiune. Dacă i-ați trimis acasă mostre și încă mai trebuie să achiziționeze uleiurile descoperite în sesiunea lor, puteți combina acest ocazie cu o invitație de a comanda acele uleiuri. De exemplu, puteți spune " *Vă pot ajuta să obțineți uleiurile care vă vor sprijini cel mai bine spre vindecarea continuă?*"

Amintiți-vă că vindecarea nu este singurul scop. Când ești eliberat de greutățile bagajului emoțional, vei avea energia și viziunea necesare pentru a-ți îndeplini menirea vieții. Utilizați uleiurile esențiale și instrumentele care v-au servit în timpul procesului de vindecare pentru a vă ajuta să manifestați viața pe care ați fost menit să o trăiți. A deveni cine ești menit să devii este cea mai eliberatoare alegere dintre toate. Libertatea ta emoțională va crește pe măsură ce o transmiți celor pe care îi iubești.
—Essential Emotions

Pașii următori

Vindecarea este o călătorie, nu o destinație. Acceptarea stării de bine ca un dat permanent va încuraja persoanele cu care lucrați să aibă răbdare și în propria călătorie. De asemenea, toată lumea are nevoie din când în când de reamintire. Păstrați câteva memento-uri cheie în care le puteți accesa cu ușurință pentru acele momente în care vă confrunțați cu propriile îndoieli și lupte, cum ar fi:

Sunt recunoscător că, chiar și atunci când apar temeri, îmi amintesc despre ce este vorba cu adevărat și am încredere în ceea ce învăț și creez. Am încredere în intuiția mea pe măsură ce navighez în acest proces. Cred că fac o diferență.

Pe măsură ce continuați să vă manifestați așa cum sunteți și să îi serviți pe ceilalți, încrederea voastră va spori și veți descoperi din ce în ce mai multe dintre darurile și talentele voastre înnăscute. Credeți că sunteți capabili să vă manifestați scopul și potențialul vieții voastre – și continuați să mergeți înainte pentru a lăsa lumina voastră să strălucească!

Echipa Emoții Esențiale dorește să vă ajute să continuați dezvoltarea ca antrenor și ca om, astfel încât să puteți avea un impact cât mai mare. Comunitatea antrenorilor va fi locul tău pentru conectare și formare continuă în viitor. Profitați de aceste resurse și continuați călătoria voastră genială.



*De îndată ce are loc vindecarea, iesiți
afară și vindecați pe altcineva.*

—Maya Angelou

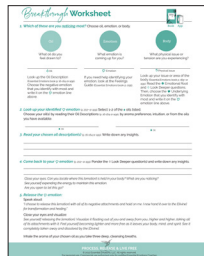
EMOTII ESENTIALE

Resource

INSTRUMENTE
PENTRU INCEPUT

CONTINUT DE BAZA

SPRIJIN CONTINUU



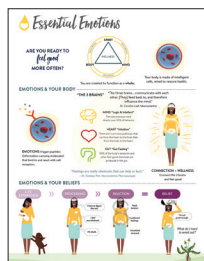
Fișa de lucru



Roata Emoțiilor



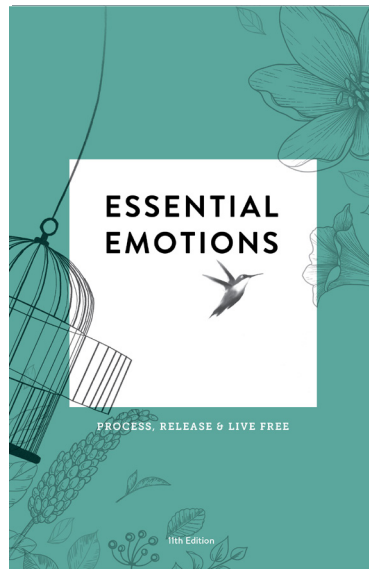
Ghid Sentimente



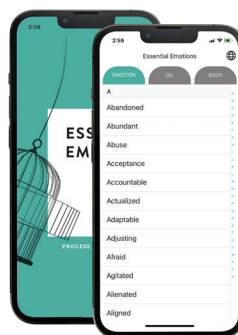
Flyere



Cartonașe



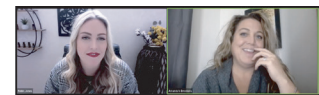
Carte



Aplicație



Comunitate



Training

Pentru antrenori



Instrumente pentru
Coaching



Comunitatea
antrenorilor



Certificări



Retraeat anual

Check out how to use
the product video here:





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 [emoție] 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 [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 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 creezi 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



PROCESEAZĂ, ELIBEREAZĂ ȘI TRĂIEȘTE LIBER

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

PREGĂTIREA

- Verifică-ți starea pentru a vă asigura că sunteți centrat în inimă și în minte pentru a putea susține acest procesul 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.

DESCHIDEREA 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

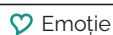


Cu ce problemă fizică sau tensiune te confrunți? Pag. 15 Ghid de coaching



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).



Ulei

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

Ce parte îți atrage atenția? SAU cu care parte rezonezi 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 lemoție în corpul dumneavoastră? Ce observați?

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

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

34 *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 persoana 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.

NUMERE DE URGENȚĂ ȘI RECOMANDĂRI

În calitate de coach, este important să identifici și să recunoști când persoana (sau familia) cu care lucrezi are o problemă care este în afara domeniului voastră de pregătire și are nevoie de mai mult ajutor decât poate oferi acest proces. Dacă observați semnale de avertizare că situația lor ajunge la un nivel inconfortabil sau incontrolabil, opriți procesul și începeți un dialog onest despre ceea ce trebuie să se întâmple în continuare. Vă rugăm să rețineți că este responsabil să le recomandați servicii profesionale care pot satisface mai bine nevoile lor specifice.

“Observ că acest exercițiu îți provoacă durere și îmi pare foarte rău să văd acest lucru. Mi-ar plăcea să continui să te ajut, dar simt ca acest lucru este dincolo de capacitatea mea de a aborda acest proces. Pot să vă dau numărul (sau informații) cuiva căruia să vă adresați și care v-ar putea ajuta mai bine?”

Alternativ, dacă vă aflați într-o stare mentală sau emoțională precară, indiferent de motiv, amintiți-vă că nu sunteți singuri. Singurătatea provocărilor noastre personale ne poate face să credem în mod eronat că trebuie să ne purtăm poverile în izolare și să nu cerem ajutor și sprijin atunci când avem nevoie. Nu credeți acest lucru! Vindecătorii au nevoie, de asemenea, de vindecare. Întinde mâna și cere ajutor atunci când ai nevoie. Conectarea cu ceilalți este o parte a procesului de vindecare și necesare pentru noi toți. Uneori, tot ce avem nevoie este cineva să ne țină de mână pentru a trece printr-o altă zi.

Statele Unite ale Americii Resurse:

Linia telefonică națională pentru ajutor în caz de suicid și situații de criză: 988

Linia telefonică națională de urgență pentru agresiuni sexuale: 1-800-656-4673

Linia telefonică națională de urgență pentru violența domestică: 1-800-799-7233

Linie telefonică națională de urgență pentru traficul de persoane: 1-888-373-7888

Linia telefonică națională de urgență pentru abuzul asupra copiilor 1-800-422-4453

Linia telefonică națională Proiectul Trevor (LGBTQ): 1-866-488-7386

Trans Lifeline: 1-877-565-8860

Eldercare Locator: 1-800-677-1116

Tratament

- [FindTreatment.gov-https://findtreatment.gov/](https://findtreatment.gov/) (Căutați un furnizor care tratează tulburări cauzate de utilizarea substanțelor halucinogene, dependență și boli mintale.)
- [American Psychiatric Association Foundation-https://apafdn.org/](https://apafdn.org/) (Căutați un psihiatru.)
- [American Academy of Child and Adolescent Psychiatry-https://www.aacap.org/](https://www.aacap.org/) (Găsiți un psihiatru pentru copii și adolescenți.)
- [American Psychological Association-https://www.apa.org/](https://www.apa.org/) (Căutați un psiholog.)

BUNE PRACTICI PENTRU FOLOSIREA ÎN SIGURANȚĂ A ULEIURILOR ESENȚIALE

Uleiurile esențiale sunt concentrate, extracte de plante puternice care au potențialul de a aduce transformări uimitoare. Toate metodele de aplicare au impact asupra corpului, minții și spiritului într-o multitudine de moduri. Este nevoie doar de o cantitate mică pentru a induce un beneficiu terapeutic puternic.

Metode de aplicare

Consultați un ghid de referință de încredere atunci când utilizați uleiuri esențiale pentru uz aromatic, topic sau intern

Aromat

Pentru a utiliza un ulei esențial aromatic, pur și simplu mirosiți uleiul direct din sticlă sau adăugați câteva picături în palme, frecați palmele și inhalați. O altă opțiune este de a pune câteva picături într-un difuzor pentru difuzare.

Topic

Pentru a utiliza un ulei esențial topic, diluați în palmă, câteva picături cu ulei purtător și aplicați pe zona dorită. Uleiurile esențiale sunt foarte puternice, astfel încât o cantitate mică este de obicei suficientă. Datorită volatilității lor și tendinței de evaporare, diluarea uleiurilor esențiale cu un ulei purtător poate crește absorbția și eficacitatea. Diluarea este recomandată în special celor cu piele sensibilă, inclusiv copiilor și bebelușilor.

Siguranță

- Evitați contactul cu ochii, nu aplicați uleiurile în nas și urechi.
- Se diluează cu ulei de cocos fracționat pentru pielea sensibilă și pentru o absorbție sporită. Consultați instrucțiunile dōTERRA privind diluția. Pentru o aplicare mai ușoară, dōTERRA Touch® conține uleiuri pre-diluate.
- Evitați expunerea la soare timp de cel puțin 12 ore după aplicarea topică a uleiurilor Lemon, Wild Orange, Bergamot, Lime, Grapefruit sau a altor uleiuri citrice.
- Citiți etichetele și urmați recomandările.
- Evitați uleiurile esențiale contraindicate pentru sarcină, cum ar fi Clary Sage și ClaryCalm®.
- Evitați utilizarea "uleiuri fierbinți" pe față. Uleiurile fierbinți sau uleiurile puternice sunt Cassia, Cinnamon, Clove, Oregano, Thyme și altele.
- Persoanele cu afecțiuni medicale critice ar trebui să consulte un cadru medical.

EXPERTI ȘI LECTURI SUPLIMENTARE

Mind-Body Science:

The Biology of Belief: *Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* by Bruce H. Lipton, PhD (Stem Cell Biologist)

The Body Keeps the Score: *Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* by Bessel van der Kolk, MD (Psychiatrist; PTSD Specialist)

Emotional: *How Feelings Shape Our Thinking* by Leonard Mlodinow, PhD (Theoretical Physicist)

How Emotions Are Made: *The Secret Life of the Brain* by Lisa Feldman Barrett, PhD (Neuroscientist and Psychologist)

Molecules of Emotion: *Why You Feel the Way You Feel* by Candace B. Pert, PhD (Neuroscientist & Pharmacologist)

Is the Mind-Body Connection Scientific? (YouTube panel discussion with neuroscientists Richard Davidson and Amishi Jha and clinical mindfulness expert Jon Kabat-Zinn, Feb. 17, 2013)

Move: *How the New Science of Body Movement Can Set Your Mind Free* by Caroline Williams (Science Journalist)

Your Body Speaks Your Mind: *Understanding How Your Emotions and Thoughts Affect You Physically* by Deb Shapiro (Intuitive Expert)

Mind-Body Medicine: *The New Science of Optimal Health* (Audiobook on Audible, 36 lectures of Jason M. Satterfield, PhD and Professor of Medicine, Sept. 2013.)

Why You Are In Pain (YouTube, Dr. Gabor Maté, Mar. 15, 2021.)

Body Guide:

Truman, K. (1995). *Feelings Buried Alive Never Die*. St. George, UT: Olympus Distributing.

Rose, E. (2013). *Metaphysical Anatomy; Your Body is Talking, Are you Listening?*

Hay, L. (2010). *Heal Your Body A-Z*. Oceanhouse Media.

Jensen, W. (2015). *The Healing Questions Guide*. Mesa, AZ: Inspired Body Network, LLC

Healing with Essential Oils:

Schnaubelt, K. (2011). *The Healing Intelligence of Essential Oils*. Rochester, VT: Healing Arts Press.

Stewart, D. (2003). *Healing Oils of the Bible*. Marble Hill, MO: Care Publications.

Emotions Guide:

Siegel, D. (8 December 2014). "Name It or Tame It." The Dalai Lama Center for Peace and Education. <https://www.youtube.com/watch?v=ZcDLzppD4Jc>

Lipton, B. (2015). "Is There a Way to Change Subconscious Patterns?" <https://www.brucelipton.com/blog/there-way-change-subconscious-patterns>

Forsyth, L. (2017). *Repeat After Me; How to Liberate Yourself from the Chains of Mental and Emotional Stress*.

Hamilton, D. (2014). "Does Your Brain Distinguish Real from Imaginary?" <https://drdavidhamilton.com/does-your-brain-distinguish-real-from-imaginary/>

Moreton, V. S. (1992). *A New Day in Healing!* San Diego, CA: Kalos Publishing.

E-Motion *Documentary Film* (Amazon Prime Video featuring Neale Donald Walsch, Dr. Joe Dispenza, Sonia Choquette, Nassim Haramein, Don Tolman, Dr. Bradley Nelson, 2016; E-Motion 2.0 version on Gaia TV.)

Quick Reference Guide

OIL	OIL OF	EMOTIONS ADDRESSED
Abode	Responsabilitate	Responsabil, Conștient de sine, În evoluție, Realiniat
Adaptiv™	Adaptabilitate	Liniștit, Acceptare de sine, Încrezător, Susținut
Air-X	Discernământ	Discernământ, Clarificare, Realiniat, Armonios
Align	Centrare	Centrat, Aliniat, Întegritate, Îubitor
Amāvi®	Echilibrarea energiei masculine	Masculinitate stabilă, Puternică, Conștientă, Echilibrat
Anchor	Echilibrare	Prezent, Susținut, Limpede, Curajos
Arborvitae	Har divin	Pașnic, Încrezător, Relaxat, Capitulare
Arise	Revelație	Intuitiv, Vesel, Entuziast, Manifestat
AromaTouch®	Relaxare	Relaxat, Echilibrat, Flexibil, Mângâiat
Balance®	Împământare	Întemeiat, Stabil, Dedicat, Perseverent
Basil	Reînnoire	Plin de energie, Reînnoit, Întărit, Odihnit
Beautiful	Respect de sine	Încrezător, capabil, Îubit, Vrednic
Bergamot	Acceptare de sine	Acceptare de sine, Optimist, Încrezător, Plin de speranță
Bergamot Mint	Inima reînviată	Înălțător, Plin de speranță, Îubitor, Deschis
Birch	Susținere	Hotărât, Întărit, Ancorat Receptiv
Black Pepper	Demascarea	Autentic, Motivată, Conștient de sine, Integritate
Black Spruce	Stabilitate	Stabil, Hotărât, Ancorat, Echilibrat
Blue Tansy	A acțiune inspirată	Inspirat, Angajat, Responsabil, Cu intenție
Brave™	Curaj	Curajos, Respectuos, Vrednic, Hotărât
Respira®	Respirație	Iubit, Vindecare, Încredere, deschis
Calmer®	Odihnitor	Calm, Capitulare, liniștit, Pașnică
Cardamom	Obiectivitate	Autocontrol, Respectuos, Tolerant, Răbdător
Cassia	Asigurarea de sine	Curajos, Sigur pe sine, Fără rușine, Autentic
Cedru	Comunitate	Conectat, Apartenență, Acceptat, Acceptare
Celery Seed	Detoxificare	Refăcut, Curățare, Stare de bine, Aliniat
Cheer®	Veselie	Plin de speranță, Înălțat, Hotărât, Refăcut
Coriander	Eliberarea de control	Purificare, Eliberare, Non-atașament, Eliberare
Cinnamon	Armonia sexuală	Intimitate, Siguranță, Sexualitate Sănătoasă, Acceptare corporală
Cistus	Inima purificată	Iubitor, Mângâiat, Plin de compasiune, Vindecat
Citronella	Evitare	Conștient, Alegerea, Discernământ, Iertător
Citrus Bliss®	Creativitate	Revigorat, Creativ, Motivată, Spontan
Citrus Bloom	Noi începuturi	Metamorfoză, Aventuroasă, Emoționată, Optimistă
ClaryCalm®	Vulnerabilitate	Receptiv, Empatic, Hrănit, Legat
Clary Sage	Claritate & Viziune	Spiritual clar, Intuitiv, Deschis la minte, Discernământ
Clove	Limitele	Abilitat, Limite clare, Independent, Asertiv
Console®	Consolare	Mângâiat, Întreg, Tămăduitor, Susținut
Copaiba	Dezvelirea	Vrednic de iubire. Iertat, Redefinit. Intentionat
Coriander	Integritate	Autentic, Integritate, Unic, Sincer cu sine
Cypress	Mișcare și curgere	Flexibil, Fluid, Încrezător, Adaptabil
Davana	Curgere liberă	Creativ, Pasionat, Senzual, Curgător
DDR Prime®	Transformare	Tranziție, Vitalitate, Transformare, Credință

OIL	OIL OF	EMOTIONS ADDRESSED
Deep Blue®	Renunțarea la durere	Întărit, Acceptare, Mângâiat, Tămăduitor
DigestZen®	Asimilare	Prezent, Hrănit, Entuziast, Angajat
Dill	Învățare	Angajat, Motivată, Integrat, Claritate mentală
Douglas Fir	Înțelepciunea generațiilor	Vindecarea generațiilor, Înțelepciune moștenită, Respect, Legătură
Elevation™	Bucurie	Vesel, Optimist, Lipsit de griji, Elevat
Eucalyptus	Sănătate	Protejat, Capabil să vindece, Întreg, Eliberat
Fennel	Responsabilitate	Pro activ, Conectat la corp, Responsabil
Forgive®	Iertător	Iertător, Iubitor, Tolerant, Empatic
Frankincense	Adevăr	Aliniat, Iluminat, Discernământ, Conectat spiritual
Galbanum	Purificarea sufletului	Purificat, Reechilibrat, Eliberat, Ancorat
Geranium	Dragoste & Încredere	Empatic, Iertător, Blând, Iubitor
Ginger	Împuternicire	Împuternicit, Angajat, Capabil, Intenționat
Grapefruit	Cinstirea Trupului	Acceptarea corpului, Grija de sine, Recunoștința, Hrănit
Green Mandarin	Potențial pur	Emoționat, Plin de speranță, Neînfricat, Copilăresc
Guaiaacwood	Descoperire	Progresează spiritual, Conectat emoțional, Curge, Aliniat
Harvest Spice®	Apartenență	Dăruire conectată, Centrat, Prezentă, Recunoscătoare
HD Clear®	Acceptarea imperfecțiunilor	Acceptarea de sine, Vrednic, Iertător, Exprimare
Helichrysum	Pentru durere	Vindecare, Curajoasă, Plin de speranță, Transformare
Hinoki	Armonie naturală	Sacru, Calm, Relaxat, Respectuos, Fluid
Holiday Joy®	Sărbătoare centrată	Cald, Conectat, Echilibrat, Celebrare
Holiday Peace®	Contemplare	Iertător, Pașnic, Calm, Vindecare generațională
Hope®	Refugiu	Curajos, Acceptare de sine, Credința, Renaștere
Hygge	Depășirea	Mulțumit, Protejat, Împărtășire, Recunoscător
Hyssop	Pregătirea spirituală	Pregătit, Răscumpărat, Conectat, Plin de speranță
Immortelle®	Înțelegere spirituală	Recunoscător, Plin de speranță, Har divin, Transformat spiritual
InTune®	Prezență	Concentrat, Calm, Ancorat, Prezent
Island Mint®	Răgaz	Relaxat, Revigorat, Entuziast, Optimist
Jasmine	Puritate sexuală & Echilibru	Sexualitate Sănătoasă, Intenții pure, Intimitate, Respect
Juniper Berry	Noapte	Protejat, Visător, Curajos, Sigur
Kumquat	Prezență autentică	Autentic, Cinstit, Sincer, Aliniat
Laurel Leaf	Triumf	Încrezător, Crezând, Depășire, Victorios
Lavender	Comunicare & Calm	Calm, Cinstit, Conștient, Exprimare de sine
Lemon	Focar	Plin de energie, Fericit, Raționament, Angajat
Lemon Eucalyptus	Spațiu protejat	Sigur, Protejat, Autonom, Hotărât
Lemon Myrtle	Clarificarea	Claritate mentală, Calm, Intenționat, Rațional
Lemongrass	Purificare	Claritate spirituală, Non-atașament, Discernământ, Eliberare
Lime	Poftă de viață	Curajos, Revitalizat, Determinat, Recunoscător
Litsea	Manifestare	Inspirat, Intuitiv, Pionierat, Aliniat
Magnolia	Compașiune	Interconectate, Empatice, Atent, Amabil
Manuka	A fi susținut	Iubit, Îngrijit, Cunoscut, Vindecat
Marjoram	Conexiune	Cald, Deschis, Iubitor, Încrezător
Melissa	Lumină	Iluminat, Entuziast, Eliberat, Optimist
MetaPWR	Acceptarea corpului	Demn, Acceptare de sine, Încrezător, Frumos
Midnight Forest	Ritmii naturii	Ancorat, Refăcut, Armonie, Conviețuire Pașnică
Motivate®	Motivare	Încurajat, Plin de speranță, Plin de energie, Încrezător
Myrrh	Mama Pământ	Legătură, Hrănit, Iubit, În siguranță
Myrtle	Progresie	Rafinat, Progresist, Rezistent, Recunoscător

OIL	OIL OF	EMOTIONS ADDRESSED
Neroli	Scop comun și parteneriat	Pacient, Empatic, Cooperant, Intim
Niaouli	Amenințare percepută	Claritate emoțională, Rațional, Smerit, Atent
Northern Escape	Tranziții stabile	Stabil, Adaptare, Durată, Acceptare
On Guard®	Protecție	Limitat, Protejat, Capabil, Întărit
Oregano	Umilință & Non-atașament	Umil, Non-atașament, Docil, Flexibil
Passion®	Găsirea pasiunea ta	Pasionat, Inspirat, Spontan, Creativ
PastTense®	Relief	Calm, Relaxat, Ușurat, Recunoscător
Patchouli	Fizicitate	Ancorat, Moderație, Acceptarea corpului, Putere
Peace®	Reasigurare	Senin, Conținut, Încredere, Spiritual conectat
Peppermint	O inimă geamandură	Claritate mentală, Flexibilitate, Optimist, Ușurat
Petitgrain	Acceptarea strămoșilor	Ruperea lanțului, Pionierat, Păstrarea tradițiilor, Vindecare trans-generațională
Pink Pepper	Egalitate intrinsecă	Non-judecată, Acceptare de sine, Blând, Lertător
Purify	Purificare	Curățare, Despovărat, Eliberarea toxicității
Ravensara	Creștere	Deschis, Receptiv, Clar, Care curge
Red Mandarin	Perspectiva copilărească	Dulceață, Inocență, Perspectivă, Simplitate
Rescuer™	Liniștitor	Rezistent, Mângâiat, Capabil, Curajos
Roman Chamomile	Scop spiritual	Intenționat, Pașnic, Împlinit, Conectat spiritual
Rose	Iubire divină	Dragoste, Compasiune, Vindecare, Acceptare
Rosemary	Cunoștințe și tranziție	Claritate mentală, Docil, Ajustare, Inspirat
Sandalwood	Devotament sacru	Conectat spiritual, Credință, Liniștit, Capitulare
Serenity®	Serenitate	Pașnică, Relaxat, Plin de compasiune, Conectat
Siberian Fir	Înțelepciune & Perspectivă	Înțelepciune, Mângâiere, Lertător, Cinstit
Spanish Sage	Memorie	Adaptabil, Depășire, Liniștitor, Acceptare
Spearmint	Discurs încrezător	Încrezător, Articulat, Expresiv, Curajos
Spikenard	Recunoștință	Recunoscător, Acceptare, Conținut, Abundență
Stabil™	Împământare	Centrat, Stabil, Liniștit, Consolidat
Stronger™	Protector	Consolidat, Protejat, Independent, Sigur
Sunny Citrus	Delectare	Copilăresc, Fără griji, Spontan, Umor
SuperMint™	Perspectivă	Odihnit, Calmat, Energizat, Concentrat
Tamer™	Integrare	Asimilare, Clar, Aliniat, Cinstit
Tangerine	Spontaneitate	Creativ, Cu inima deschisă, Spontan, Optimist
Tea Tree	Limite energetice	Sigur, Protejat, Împuternicit, Rezistent
TerraShield®	Ecranare	Curajos, Autonom, Sigur pe sine, Sigur
Thinker™	Focar	Calm, Atent, Angajat, Clar la minte
Thyme	Eliberator & lertător	lertător, Răbdător, Înțelegător, Cu inima deschisă
Tulsi	Integrare spirituală	Integrat, Viu, Flux energetic, Vindecat
Turmeric	Restaurare	Credință, Rezistent, Refăcut, Încrezător
Vanilla	Desfășurare	Dorința, Sincronicitate, Posibilitate, Mirare
Vetiver	Centrare și coborâre	Cunoaștere de sine, Centrat, Ancorat, Prezent
Whisper®	Feminitate	Acceptare, Vindecare, Atenuare, Conectat la Mama Divină
Wild Orange	Abundență	Abundenta, Jucăuș, Generozitate, Vesel
Wintergreen	Predare	Capitularea, Har, Detașare, Întărit
Yarrow Pom	Siguranța energetică	Discernământ, Sigur, Sprijinit, Împăcat
Ylang Ylang	Copilul interior	Tandru, Copilăresc, Inocent, Conectat emoțional
Zendocrone®	Vitalitate & tranziție	Deschis, Ajustare, Revitalizat, Eliberator

Protocoloale utile

 Furios →  Iubitor

Simplu:

Forgive®
Magnolia
Geranium

Forte:

+ Trandafir
+ Immortelle
+ Turmeric Dual Chamber Capsules
+ DigestZen®

 Epuizat →  Energizat

Simplu:

Eucalipt
Basil
Balance®

Forte:

+ Lime + LLV
+ Motivate® + Mito2Max®
+ SuperMint™ Beadlets sau capsule moi de mentă



 Anxios →  Calm

Simplu:

Adaptiv®
Peace®
Steady®

Forte:

+ Midnight Forest + Adaptiv® capsule
+ Neroli + Serenity® Capsule moi
+ Breathe®

 Descurajat →  Inspirat

Simplu:

Vanilla
Blue Tansy
Passion®

Forte:

+ Immortelle
+ DDR Prime®
+ Melissa
+ Adaptiv® capsule

 Rușinat →  Încrezător

Simplu:

Cassia
Bergamot
Laurel Leaf

Forte:

+ MetaPWR™ + Beautiful
+ Copaiba capsule moi + Jasmine
+ Ginger



 Distras →  Intenționat

Simplu:

Thinker®
Lemon
Roman Chamomile

Forte:

+ Vetiver
+ DigestZen®
+ Copaiba capsule moi
+ TerraZyme®

 Confuz →  Clar

Simplu:

Spanish Sage
InTune®
PastTense®

Forte:

+ Spearmint + TerraZyme®
+ Rosemary + Zendocrine®
+ SuperMint™

 Îndoliat →  Mângâiat

Simplu:

Breathe®
Console®
Trandafir sau Geraniu

Forte:

+ Aromatouch® + Siberian Fir
+ Manuka + Rescuer™
+ Deep Blue® + Copaiba capsule moi

Protocoale utile

 Fricos →  În siguranță

Simplu:

Juniper Berry
Brave®
Black Spruce

Forte:

+ Midnight Forest + On Guard®
+ Turmeric Dual + Melaleuca
Chamber Capsules + TerraShield®
+ Yarrow | Pom

 Însingurat →  Conectat

Simplu:

Marjoram
Cedarwood
Hygge®

Forte:

+ Myrrh
+ Frankincense
+ AromaTouch®



 Îndurerat →  Vindecat

Simplu:

Helichrysum
Eucalipt
Rescuer™

Forte:

+ Deep Blue® + Manuka
+ Turmeric Dual + Copaiba capsule moi
Chamber Capsules

 Copleșit →  Vesel

Simplu:

AromaTouch®
Midnight Forest
Citrus Bliss®

Forte:

+ Adaptiv® Capsules + Melissa
+ Serenity® Capsule moi + Ylang Ylang
+ DDR Prime®



 Nesigur →  Încrezător

Simplu:

Bergamot
Beautiful
HD Clear®

Forte:

+ Davana + MetaPWR™
+ Jasmine + Turmeric Dual Chamber Capsules
+ Ginger

 Traumatizat →  Împăcat

Simplu:

Helichrysum
Hope®
Black Spruce

Forte:

+ Curcuma Capsulă dublă aparat foto + Myrrh
+ Yarrow | Pom + Rose
+ Copaiba capsule moi



*Nu este minunat sa descoperi ca tu esti
cel pe care l-ai asteptat?
Ca tu esti propria ta libertate?*

—Byron Katie

