



## 1. Millist neist sa kõige enam märkad? Vali öli, emotsioon või keha.



Milline öli sind kõnetab?

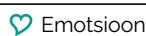


Öli

Vaata ölide kirjeldust (Eeterlikud emotsioonid, lk 18-151). Vali see negatiivne tunne, mida kõige tugevamalt tunned ja kirjuta see ♥ emotsiooni reale.



Mis emotsioon sinu jaoks üles kerkib?



Emotsioon

Kui vajad abi oma emotsiooni tuvastamiseks, vaata emotsioonide määraja peatükki (Eeterlikud emotsioonid, lk 200+).



Milliseid sümptomeid või pingeid koged oma füüsilises kehas?



Füüsiline probleem/sümptom

Määra ka oma füüsiline sümptom või keha piirkond (Eeterlikud emotsioonid, lk 154-198). Loe läbi juurpõhjus ja ↓ vaata sügavamale küsimused. Siis vali ♥ seotud emotsioon, mis on kõige tugevamalt pinnal ja kirjuta see ♥ emotsiooni reale.

## 2. Otsi raamatust üles vastav ♥ emotsioon (lk 200+). Vali selle alt 1-2 soovitatud ♦ öli.

Loe valitud ölide kirjeldusi (lk 18-151), ja tee oma valik vastavalt intuitsioonile, lõhna eelistusele või olemasolevatele ölidele.



Öli



Öli

## 3. Loe hoolega läbi valitud öli kirjeldus (lk 18-151). Kirjuta üles oma taipamised.

## 4. Tule tagasi ♥ emotsioonide määraja juurde (lk 200+). Mõtiskle küsimuste üle, mis aitavad ↓ sügavamale vaadata ja kirjuta üles oma taipamised/seosed.

Sulge silmad. Kas sa tunned, kus see emotsioon sinu kehas kinni on? Mida sa märkad?  
Pane tähele, et sellest emotsioonist kinni hoidmine kulutab sinu energiat.  
Kas sa oled valmis sellest lahti laskma?

## 5. Vabasta ♥ emotsioon:

Ütle valjult:

"Ma vabastan selle emotsiooni ja kõik selle negatiivsed mõjud. Ma annan selle nüüd jumaliku hoole alla, et saaksin terveneda ja muutuda."

Sulge silmad ja visualiseeri:

Kujutle, kuidas see emotsioon vabaneb. Visualiseeri, et see väljub ja eemaldub sinust hõljudes üha kõrgemale, viies endaga kaasa kõik, mis sellega seotud. Tunneta, kuidas muutud kergemaks ning sinu kehas, meeles ja hinges on rohkem vabadust. Näe, et see on sinust täielikult eemaldunud ja kõiksuse poolt lahustatud.

Hinga sisse oma valitud öli – tee kolm sügavat puhastavat hingetõmmet.



**6. Võta vastu uus olemise viis:** Kuidas sa end tunned peale sellest emotsioonist lahti laskmist? \_\_\_\_\_

Kas oled valmis looma enda jaoks uusi kogemusi?

**7. Ütle välja 🗨️:** Uue olemisviisi aktiveerimiseks korda valju häälega selle 💖 emotsiooni afirmatsiooni. Kirjuta see üles ja muuda seda vastavalt oma soovile. Afirmeeeri seda seni kuni hakkad uskuma. \_\_\_\_\_

**8. Visualiseeri ☺:** Loe visualiseerimise osa valitud 💖 emotsiooni juures. Kirjuta see üles ja muuda seda vastavalt oma soovile. Sulge silmad ja kujutle. \_\_\_\_\_

Hinga uuesti eeterliku õli aroomi, et ankurdata uus teadlikkus ja luua uued ühendused närvisüsteemis.

**9. Hoolitse enda eest - see toetab integratsiooni:**

Kas suudad selle õppetunni omandamise protsessis olla enda suhtes kaastundlik?

Kuidas saaksid enda eest veel paremini hoolitseda, et tervenemist jätkata?

(näiteks: kasutad õlisid, puhkad, jood rohkem vett, võtad vanni, tantsid, teed venitusharjutusi, kuulad muusikat, teed teadveloleku praktikaid, mediteerid, veedad aega looduses)

**10. Liigu edasi oma uues teadlikkuses:** Mis on sinu järgmised sammud?

(näiteks: palud toetust, sead uued prioriteedid, paned piirid paika, otsid lepitust, lased lahti enesekriitikast, andestad endale ja teistele)

Mis võib saada takistuseks? (näiteks: kahtlused, teiste hinnangud, kohustused, tähelepanu hajumine, vanad mustrid) \_\_\_\_\_

Kui see juhtub, mida sa siis teed? \_\_\_\_\_

**11. Leia üles tänulikkus:** Mis on sinu jaoks olnud kõige olulisem läbimurre selles õppimise protsessis?

Aseta käsi südamele ja väljenda endale tänu, et oled selle töö ettevõtnud.

**12. Seda protsessi võid vajadusel korrata:** Tervenemine on teekond. Tee seda protsessi nii palju kordi kui vaja. Tea, et sa oled toetatud kõrgemate jõudude poolt ja usalda, et sinu sees on jõud ennast tervendada ja oma elu muuta!

*Mõnikord on need tunded, mis sulle enim haiget teevad, just need, mis toovad kõige suurema tervenemise.*

—Nicholas Sparks

Õpi seda juhendit kasutama ja kui soovid teisi aidata, tee läbi Eeterlike Emotsioonide juhendaja kursus:  
[www.essentialemotions.com/breakthrough](http://www.essentialemotions.com/breakthrough)



TÖÖTA LÄBI, VABASTA JA ELA VABALT

© 2023 Essential Emotions, LLC. Kõik õigused kaitstud.

Isiklikuks kasutamiseks. Teistele võivad seda pakkuda ainult sertifitseeritud Eeterlike Emotsioonide juhendajad.