



1. Qual destes está notando mais? Escolha o óleo, a emoção ou o corpo.

Óleo

A que óleo você se sente atraído?

👉 Óleo

Procurar a Descrição do Óleo (Livro Emoções Essenciais p.16-173 ou aplicativo). Escolha a emoção negativa com a qual você mais se identifica e escreva-a na linha de emoção acima.

Emoção

Que emoção está surgindo para você?

Emoção

Se precisar de ajuda para identificar sua emoção, consulte o Guia de Sentimentos. Livro Emoções Essenciais p. 295).

Corpo

Qual problema físico ou tensão você está experimentando?

Problema físico

Procure o seu problema ou área do corpo (Livro Emoções Essenciais p.174+ ou aplicativo). Leia a Raiz Emocional e as perguntas Olhe Mais Profundo Em seguida, escolha a Emoção Subjacente com a qual você mais se identifica e escreva-a na linha de emoção acima.

2. Procure a sua emoção identificada (p. 211+ ou aplicativo). Selecione 1-2 dos óleos listados.

Escolha seu(s) óleo(s) lendo suas Descrições de Óleo (p. 16-173 ou aplicativo), por preferência de aroma, intuição ou a partir dos óleos que você tem disponíveis.

Óleo

Óleo

3. Leia a(s) descrição(ões) do óleo escolhido (p. 16-173 ou aplicativo). Anote quaisquer ideias ou percepções. Inspire profundamente o aroma.

4. Volte para a sua emoção (p. 211+ ou aplicativo). Reflita sobre a(s) pergunta(s) Olhe Mais Profundo e anote quaisquer percepções.

Feche os olhos. Você consegue identificar onde essa [emoção] está localizada em seu corpo? O que está percebendo? Veja-se gastando a energia necessária para manter essa emoção. Você está aberto(a) para liberá-la?

5. Libere a emoção:

Fale em voz alta:

"Escolho liberar esta [emoção] com todas as suas conexões negativas e influências sobre mim. Agora, entrego-a ao [Divino] para transformação e cura."

Feche os olhos e visualize:

Veja-se liberando a [emoção]. Visualize-a flutuando para fora de você e se afastando... mais alto e mais alto... levando consigo todas as suas ligações. Sinta-se tornando mais leve e livre à medida que ela deixa seu corpo, mente e espírito. Veja-a sendo completamente levada e dissolvida pelo [Divino].

Âncora Aromática:

Inale o aroma do óleo escolhido enquanto faz três respirações profundas e purificadoras.



6. Receba uma nova forma de ser: Após essa liberação, como você essa se sentindo? _____
Está pronto(a) para criar uma nova experiência?

7. Declare 🗣️: Para ativar uma nova forma de ser, fale em voz alta a declaração listada para sua ♥ emoção. Escreva-a e personalize conforme desejado. Continue declarando até começar a acreditar. _____

8. Visualize 👁️: Leia a visualização listada para sua ♥ emoção. Escreva-a e personalize conforme desejado. Feche os olhos e visualize. _____

🕯️ Inale novamente o aroma para ancorar essa nova consciência e criar novas vias neurais

9. Integre através do autocuidado:

Você consegue se oferecer compaixão pelo que aprendeu nesse processo?

De que outra forma você vai cuidar de si mesmo para continuar a sua cura?

(ou seja, aplicar óleo, descansar, hidratar, tomar banho, escrever em um diário, dançar, alongar, ouvir música, praticar a atenção plena, passar tempo na natureza, meditar)

10. Avance com essa nova consciência: Quais são os seus próximos passos?

(ou seja, buscar ajuda, realinhar prioridades, estabelecer limites, reconciliar com outros, liberar autocrítica, perdoar a si mesmo ou aos outros)

O que poderia atrapalhar? (ou seja, autodúvida, julgamentos de outras pessoas, distrações, obrigações, padrões antigos)

Quando isso acontecer, como você vai responder? _____

11. Encerre com gratidão: Qual foi a descoberta mais poderosa que você teve nesse processo?

Coloque a mão sobre o coração e agradeça silenciosamente a si mesmo por estar aqui para fazer esse trabalho.

12. Volte a esse processo: A cura é uma jornada. Volte sempre que necessário. Saiba que você está divinamente apoiado e confie que o poder está dentro de você para transformar e curar!

A emoção que pode partir seu coração é, às vezes, exatamente aquela que o cura.

—Nicholas Sparks

Saiba mais sobre esta planilha e ajude outros se tornando um Coach de Emoções Essenciais



PROCESSAR, LIBERAR E VIVER LIVREMENTE

© 2023 Essential Emotions, LLC Todos os direitos reservados.
Permissão para copiar para uso não comercial.