

Эмоции и Эфирные масла

Тренерское
руководство



Эмоции и Эфирные масла

Тренерское руководство

УВЕДОМЛЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Информация, содержащаяся в данной книге, не предназначена для диагностики, профилактики, лечения или иным образом снижения последствий любых заболеваний или диагнозов. Изложенная в настоящем издании информация предназначена исключительно для ознакомительных целей и ни при каких обстоятельствах или условиях не предназначена и не может быть использована в качестве квалифицированной медицинской помощи. Обращайтесь за медицинской помощью только к лицензированным и квалифицированным врачам. Автор, издатели и распространители данной книги снимают с себя любую ответственность, вытекающую из использования информации, содержащейся в данной книге или любого неблагоприятного исхода от использования содержащейся здесь информации, по любой причине, включая, но не ограничиваясь неправильной диагностикой любого состояния или каких-либо иных недоразумений, неправильного применения или неправильного толкования изложенной здесь информации. Авторы, издатели, переводчики, дизайнеры, распространители и EssentialEmotionsLLC ни при каких условиях не несут ответственность за любые прямые, косвенные, побочные, частные либо специфические убытки, вред или ущерб в любом виде, связанные с использованием информации содержащейся в настоящем издании. Текст может содержать опечатки и расхождения. Использование данного издания означает полное согласие со всеми вышеперечисленными условиями.

© 2022 Essential Emotions, LLC

Все права защищены.

Никакая часть этого руководства не может быть воспроизведена или передана в любой форме или любыми средствами, электронным или механическим способом без письменного разрешения Essential Emotions.



Добро пожаловать в ваше путешествие, чтобы стать Тренер по Эмоциям!

Настоящие изменения и прорыв возможны для себя и других
помогая другим ПРОЖИТЬ ПРОЦЕСС, ОТПУСТИТЬ и ЖИТЬ СВОБОДНО!

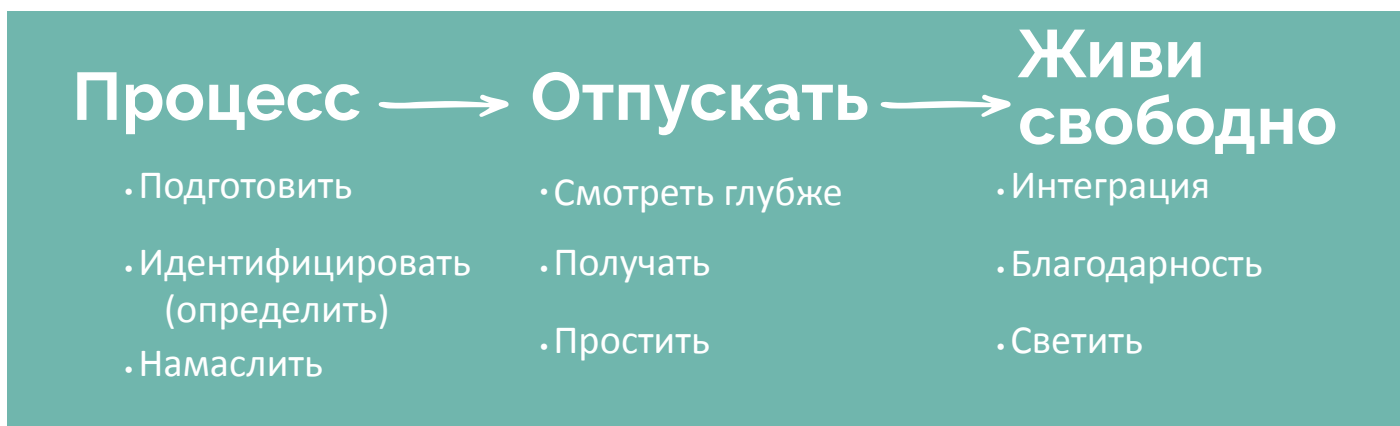
Жизнь может быть лучше, чем вы могли себе представить!

В нашем мире очевидно, что психологическая и эмоциональная поддержка необходима ПРЯМО СЕЙЧАС.

Спасибо, что присоединились к этому глобальному движению, чтобы помочь другим освободиться от травмы, ограничивающих историй и подавлений того, что их мучает. Настало время ПРОРЫВА!

Это руководство содержит проверенный процесс, который вы будете использовать в качестве тренера по эмоциям. Следуя этим шагам и интегрируя свои собственные дары и идеи, вы будете уверенно вести других к эмоциональному балансу.

Вот краткий обзор простого процесса, которому вам необходимо следовать:



ОГЛАВЛЕНИЕ

Список требований для получения сертификации	5	Essential Emotions Ресурсы	31
Принципы успешного коучинга	6	Эмоциональный Прорыв Рабочая тетрадь	32
Процесс	10	Советы тренерам.	34
Эмоции	12	Критические номера телефонов и кризисные рекомендации.	36
Тело	15	Техника безопасности использования эфирных масел и лучшие практики	36
Эфирные масоа.	16	Эксперты и дополнительная литература.	37
Отпускать.	21	Краткий справосник по руководству	39
Живи свободно.	25	Полезные протоколы	43
Сияй как тренер	29		

Вот список требований, который необходимо заполнить, чтобы получить сертификат тренера по основным эмоциям:

Список требований для получения сертификации

- Подготовьтесь с эфирными маслами. Для начала мы рекомендуем набор Aroma Essentials Kit или аналогичный. По мере того, как вы переходите к коучингу, полезно иметь под рукой широкий выбор масел — в конечном итоге каждое масло (даже пробник подойдет) — поскольку любое масло может проявиться во время сеанса.
- Подготовьте флаконы с пробниками: оптимально отправить человека домой с эфирным маслом (маслами), которые проявились во время его сеанса, если у него их нет дома. Это дает им прямой и постоянный доступ к их процессу.
- Посмотрите каждый сегмент обучающего курса Essential Emotions (на платформе Groove-Member).
- Иметь в доступе и знать, как использовать инструменты Essential Emotions:
 - Книга и/или приложение Essential Emotions
 - Рабочий лист эмоционального прорыва
 - Дополнительные, но необязательные инструменты:
 - Колесо эмоций Essential Emotions
 - Путеводитель по чувствам
 - Карточки эмоций Essential Emotions
 - Раздаточный материал для класса по эмоциям Essential Emotions
- Прочтите страницы 4–16 книги «Essential Emotions».
- Прочтите это руководство по коучингу.
- Внимательно изучите раздел «Ресурсы» данного руководства:
 - Ознакомьтесь с номерами телефонов кризисных линий и направлениями рекомендаций для особых ситуаций.
 - Ознакомьтесь с информацией о технике безопасности в использовании эфирных масел.
- Пройдите 10 коуч-сессий (потренируйтесь как минимум с 3-мя разными людьми).
- После заполнения этого контрольного списка отправьте заявку на получение сертификата тренера по Essential Emotions.

Наши чувства — это наши самые подлинные пути к знанию.

-Одре Лорд

ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО КОУЧИНГА

Истинные принципы лежат в основе вашего успеха, и совершенствование ваших навыков принесет больше масштабных прорывов. Следующие концепции являются ключевыми для успешного коучинга:

Будь гидом

Важно донести до человека с которым вы работаете, что вы Тренер по Essential Emotions. В этом качестве вы не специалист в области психического здоровья, терапевт или советник. Вы не диагностируете и не лечите человека, и вы не даете профессиональные советы. Вы всего лишь ГИД, поддерживающий человека в процессе нахождения своих собственных ответов на их пути к признанию целостности и эмоциональной свободы. Позвольте себе быть наблюдателем, и не беритесь активно исправлять состояние клиента. Вы и ваш клиент партнеры в этом процессе, и важно, чтобы они испытывали беспристрастный, непредвзятый нейтралитет. Это может быть отталкивающим для человека если вы придете на сеанс с советом и ответами.

Держите границы

«Удержание пространства» стало популярной фразой в сообщества помощи и исцеления. Это просто означает быть физически, умственно, духовно и эмоционально присутствует для другого человека. Ты сосредоточи все свое внимание на них, когда они почувствуют свое чувства. Создавая это здоровое пространство в качестве тренера помогает человеку, с которым вы работаете, расширить их способность быть открытыми и регулировать свои собственные эмоциональные реакции. «Пространство для хранения» не включают спешку, спасение, спасение или владение их процесс. Практика

проведения соответствующих коучинг границы, слушая с

сострадание, при этом не становясь чрезмерно вложенным или запутались в том, что они испытывают.

Позвольте им проявиться

Как тренер, вы не можете хотеть исцеления человек больше, чем они хотят для себя. Человек должен быть готов участвовать в этот процесс, чтобы он был успешным. Если они не готов к процессу изменений сейчас, уважайте их выбор и дайте им пространство для создания этого желания. Вы можете также поделиться ресурсами с главы «Эксперты и дополнительная литература». в разделе Ресурсы этого руководства, чтобы клиент ознакомился перед бронированием следующего сеанса.

Если человек просто сопротивляется самоидентификации с любым представленных концепций, не навязывайте осознанность или значение их сопротивлению. Знайте, что эта сессия готовит путь для большей осознанности в будущем. Все происходит в нужное время.

Будьте преднамеренными и непривязанными

Заходя в каждую сессию, устанавливайте своё личные намерение способствовать прорыву личности. Затем отпустите все привязанности к результат или как, по вашему мнению, сессия «должна идти.» Поверьте, что сеанс будет проходить именно так, как он предназначен.

Слушать — это отношение сердцем, искреннее желание быть с другим, которое и привлекает, и исцеляет.

-Л. Дж. Ишам

Слушать

Слушать, чтобы понять — вместо того, чтобы решать — создает чувство безопасности и культивирует подлинную связь. Активное слушание выравнивает поле и способствует взаимному уважению. Знай, что их невербальные сигналы сообщаются даже больше, чем их слова. Так что тоже обратите внимание к тону их голоса и следите за языком тела. Человек, вероятно, вернется к вам и этому процессу, если они чувствуют, что их действительно увидели и услышали.

Отражать

Отражая только то, что они сказали (также известный как «рефлексивное слушание») помогает человеку самому интерпретировать свои эмоции и приводит к лучшим результатам. Это важно не усиливать, чрезмерно отождествлять или разъяснять о том, что они испытывают. Не спрашивайте наводящие вопросы, чтобы заставить их интерпретировать свои чувства так, как вы хотите (т.е. думайте об этом как не «приводить свидетеля»). Помните, вы там, чтобы отразить их эмоциональное состояние, чтобы они могли найти свои ответы.

Пауза

Не стоит недооценивать силу паузы. Избегайте желания заполнить все пустые места словами во время сеанса. Безмолвное пространство может способствовать более глубокому пониманию с их стороны, чем словесная обработка. Часто

величайшие озарения и вдохновение приходит, когда тренер делает паузу и позволяет человеку поразмышлять немного в тишине.

Практика

Начните прямо сейчас и тренируйтесь по ходу дела. Не дожидитесь окончания обучения, чтобы применять то что вы изучаете. Никогда не будет совершенно идеальное время в будущем, чтобы начать. Вы будете

всегда учиться, и то, где вы сегодня, идеально на сегодня. Помните, что цель — прогресс, не совершенство. Вам просто нужно начать с одного

человека. Итак, приступайте к тренировкам и знайте, что вы разовьете навыки и расширите мышление в пути.

Оставайтесь исследователем

Избегайте страха перед неудачной сессией оставаться любопытным с тем, куда процесс идёт, даже если он идет неожиданными путями. Освободитесь от любых суждений о том, как проходит сеанс. Позвольте процессу развиваться естественным образом и с любопытством изучайте, что происходит в их эмоциональном поле во время вашего совместного время препровождения.

Выберите смелость

Если вы хотите сделать мир лучше, на карту поставлено больше, чем если бы вы сидели сложа руки и оставались в комфорте. Другие могут чувствовать угрозу, когда вы выходите из своих старых привычек и переходите к новым, более здоровым методам существования. Вы можете

испытать некоторое отторжение и неудачи. Если это произойдет, решите придерживаться курса со своим видением и желаниями. Требуется смелость, чтобы создать изменения.

Доверьтесь процессу

Так же, как вы испытали эмоциональные прорывы

с этим процессом, так смогут и другие. Поверьте, что это проверенный процесс будет работать для вашего клиента. Ваша ясность приносит уверенность. Просто следуйте процессу представленному для вас. У вас могут быть люди, которые являются исключением из правил, но не позволяйте этим исключительным личностям подрывать вашу уверенность. Не впадайте в разочарование, если вы не видите результатов

сеанса мгновенно. Вы оба создали настоящую рябь на воде, и эффект проявится со временем. Эта мощная работа. И, как пример айсберга, где под водой происходит нечто большее чем можно увидеть на кончике.

Принесите всех вас

Как мудро сказал Торо: «Цена чего-либо — это количество жизней, которые вы за него отдаете». Помните, ваш успех зависит только от вас, и то, что вы вложите в изучение этого процесса, вернется к вам многократно. Привнесите в этот процесс свою страсть, преданность делу, уникальные способности и сильные стороны, и вы станете феноменальным тренером.

БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНЕР

МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНЕР

МЫСЛИ/ ЧУВСТВА

Учится на трудностях
Уважает их выбор
Приносит свои сильные стороны
Верит, что процесс работает

Чувствует себя побежденным трудностями
Хочет их исцеления больше, чем они
Сравнивает с другими сильными сторонами
Впадает в сомнения, когда не видно немедленных результатов

Практикует чувство сострадания
Остаётся смелым
Спокойно принимает путь исцеления других
Саморегулируемый и спокойный

Берет на себя чужие эмоции
Сдерживается / не решается приглашать
Нуждается в указаниях о повестке дня/график
Раздражается сильными эмоциями

ДЕЛАЕТ

Верит в свою способность управлять собой
Слушает
Делает паузы, чтобы слушать больше чем слова
Повторяет данные ответы
Продолжает задавать вопросы
Инвестирует время и практику
Позволяет проходить процессу
Ведет с намерением

Пытается исправить
Дает совет
Спешит заполнить тишину
Присваивает значение/интерпретацию
Делает заявления
Ожидает совершенства от себя
Сопrotивляется проиходящему потоку/процессу
Привязан к конкретному результату



ПРОЦЕСС

Шалфей Мускатный открывает душу для нового опыта и возможностей. Он помогает открывать творческие каналы и очищать творческие блоки. Он устраняет отвлекающие факторы ума и помогает людям обрести состояние пустоты, в котором могут быть реализованы творческие силы. -Основные эмоции



ПОДГОТОВИТЬ

Прежде чем работать с другим человеком, важно выйти на чистое пространство — умственно, эмоционально, физически и энергетически. Перед каждой коуч-сессией уделяйте время тишине, чтобы оценить свое личное состояние. Это позволяет вам выглядеть беспристрастно и здорово. Вы можете использовать следующие подсказки, которые помогут вам стать настоящим и отпустить все, что вы можете бессознательно нести с собой:

Мысли

Сделайте паузу и наблюдайте, на чем сосредоточен ваш ум. Обратите внимание на ваши мысли и позвольте своим мыслям существовать, чтобы вернуться к любым проблемам после сеанса.

Эмоции

Соединитесь со своим сердцем и определите, есть ли у вас тяжесть или неразрешенные эмоции. Если так, признайте и оцените эту "боль" и с любовью отложите свои эмоции в сторону, приняв решение вернуться к ним после сеанса с той же заботой, которую вы проявляете к другим.

Тело

Сфокусируйтесь на своём теле и быстро просканируйте его от головы до ног. Замечайте любое напряжение, сжатие, боль или тяжесть. Сосредоточьте свое внимание на частях тела, посылающих эти сообщения, и отправьте свет и любовь в каждую из них. Пообещайте себе заботу и уход за своим телом после сеанса, выражая благодарность за постоянную поддержку.

Энергетика

Осознайте свои энергетические границы. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше энергетическое тело, когда это только вы. без каких-либо внешних воздействий. Визуализируйте пористое поле света вокруг вас, которое служит любящим щетом от нежелательного "переселения" (сверхидентификация или перенятие чужих эмоций или энергии). Подумайте об использовании энергетически защищающих масел, таких как OnGuard, Tea Tree, Lemon Eucalyptus или TerraShield, один из которых вы можете разбрызгать в своем пространстве, использовать в диффузоре, или нанести на заднюю часть шеи и плечевую зону. Идите на коуч-сеанс с открытым сердцем и разумом, но оставайтесь верными своим собственным границам, чтобы вы могли сосредоточиться на поддержке клиента.

Мое сердце открыто, чтобы дарить и получать
любовь и весь я защищен
полем из золотого света...

Открытие сессии

Человек может чувствовать нервозность или неуверенность в этом процессе. Для того, чтобы установить легкость и доверие, будет полезно поделиться своим намерением в начале сеанса.

Например: «Для меня большая честь работать с вами сегодня. Мое намерение на время, проведенное вместе, состоит в том, чтобы просто направлять вас к выявлению и освобождению любых нежелательных эмоций, чтобы вы могли получить доступ к ответам и решениям внутри вас».

Объясните общий обзор и чего ожидать от процесса. Удовлетворение естественных потребностей мозга как любопытство и желание защитить человека часто позволяет ему открыть свое сердце и больше вовлекаться полноценно в сеанс. «В ходе этого процесса мы обнаружим основную проблему, над которой вы хотели бы поработать, и определить, с какими эфирными маслами воспользоваться. Мы будем использовать простые приемы, такие как визуализация и осознание заявления, чтобы выпустить тяжелые эмоции и вызвать положительные. Мы знаем, что эфирные масла положительно влияют на нейробиологию мозга, поэтому мы используем их во время этого процесса, чтобы значительно улучшить общий эффект. Я приглашаю вас довериться этому процессу и посмотреть, что для вас откроется»

Будьте чувствительны к их уникальному уровню комфорта и опыту работы с эмоциональным освобождением. Обращать внимание к языку тела, сигналам и реакциям. Если необходимо, идите медленнее или ведите больше диалогов, чтобы встретить их там, где они есть. Это также идеальное время, чтобы пригласить их вдохнуть аромат успокаивающего Эфирного масла.

Чтобы еще больше успокоить нервную систему, заверите человека фразами:

«Это безопасное место. Все, что происходит во время нашей совместной сессии, строго конфиденциально».

Затем спросите:

«Есть ли что-нибудь еще, что помогло бы вам почувствовать себя более открытым и уютно на этом сеансе?»

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?
<small>Oil</small>	<small>Emotion</small>	<small>Physical Issue</small>
<small>Read chosen oil description in the Essential Emotions book (p. 35-36) 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.</small>	<small>Turn to your identified emotion in the Essential Emotions book (p. 202) or app before moving on to step 2.</small>	<small>Look up issue or body part in the Essential Emotions book (p. 36) 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.</small>

2. Look Up: Read chosen oil description in the book (p. 35-36) 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 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 visualization(s) listed.

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

PROCESS, RELEASE, & LIVE FREE

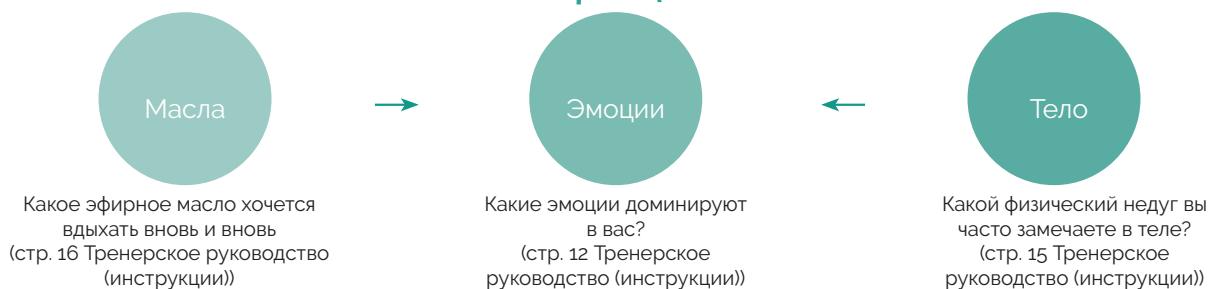
Experience more freedom with the Essential Emotions book and app. www.essential-emotions.com

© 2024 Essential Emotions, LLC. All rights reserved. For personal use. Not for distribution without permission.

Клиенту будет полезно быть вовлеченным в запись и устное изложение мыслей на протяжении всего процесса сеанса. Рабочий лист Эмоционального Прорыва создан помочь им активно участвовать в своей коуч-сессии.

Куркума капсулы

Из перечисленного дальше на что вы больше всего обращаете внимание?



ЭМОЦИИ

Выявление конкретных эмоций, которые испытывает человек, занимает ключевое место в процессе Essential Emotions. Произнесение чувств словами, также называемое эмоциональной гранулярностью (детализацией), задействует несколько частей мозга, переключая человека в режим активного исцеления. Найдите необходимое время в начальной стадии сессии на то, чтобы слушать и задавать вопросы, чтобы «углубиться» в основные эмоции человека. Доверьтесь тому, что они будут знать, на какой эмоции им лучше сосредоточиться во время сеанса.

В процессе выявления у людей может возникнуть соблазн обозначить свои тяжелые или негативные эмоции как плохие или неправильные, или сопротивляться выбору эмоций, которые они считают слишком негативными. Помогите человеку, с которыми вы работаете, воспринимать их эмоции как учителей, вместо того что бы разделять на правильных или неправильных, чтобы они смогли свободно обсуждать любые эмоции, которые могут «всплывать» возникать у них. Убедите их, что все эмоции нормальный и универсальный. Каждая отрицательная эмоция просто представляет собой ворота на путь исцеления.

Книга или приложение Essential Emotions содержит все, что вам нужно в сессии для всего процесса. Однако, некоторые другие инструменты Essential Emotions могут быть очень полезно для человека, чтобы определить их основная эмоция. Конечная цель состоит в том, чтобы найти эфирное масла, которые лучше всего помогут им в работе через их текущее эмоциональное состояние. В зависимости от того, с которого инструмент вы начинаете, есть несколько путей, по которым можно отпределить рекомендации по эфирному маслу для выбранной ими эмоции. Посмотреть все варианты ниже в разделе Найди (Look up). Независимо от инструмента или пути вы всегда начинаете с того, что ищете их эмоцию (эмоции) в Руководство по эмоциям в книге или приложении, чтобы завершить процесс отпускания и получения.

Подсказка

А вы затрудняетесь определить эмоцию? Обратитесь к визуальным инструментам, такого как «Путеводитель по чувствам», который поможет задействовать другую часть своего мозга.

Кроме того, Колеса Эмоций или раздел «Расшифровки Эмоции» (стр. 169 книги) могут помочь разложить общие эмоции, как грустный или сердитый, в более тонкие или целенаправленные чувства, такие как одиночество или обида.

Найдите их конкретные эмоции, используя один из следующих инструментов, чтобы найти соответствующее масло рекомендация(и):

- книга «Essential Emotions» (стр. 205, «Руководство по эмоциям»)
- приложение Essential Emotions
- Колесо Essential Emotions
- Руководство по чувствам



Сводить к нужному эфирному маслу

Руководство по эмоциям (в книге), приложение и руководство по ощущениям предлагают несколько рекомендуемых масел для каждой эмоции. Сократите выбор масла используя любой из следующих способов:

Используйте интуицию	Обратитесь к эфирному маслу	Просканировать свойства	Используйте Протоколы
Если у вас есть масла в наличии,	Поделись описанием(описаниями) масла из книга или приложение для рекомендуемое масло(масел) и предложите им тоже прочитать каждое описание.	Что бы определить какое эфирное масло лучше соответствует эмоциям, которые определил для себя человек, предложите взглянуть на график «Отрицательные эмоции и положительные свойства» (стр. 283).	Поддержка
предложите человеку вдохнуть аромат и решить, какой они хотят исследовать.	«Находите ли вы в описании одного или двух масел актуальное содержание для себя больше, чем другие?»	«Чувствуете ли вы совместимость с каким-либо из этих масел?»	Обратитесь к разделу Ресурсы данного руководства (стр. 42) чтобы увидеть кураторский краткий список эфирных масел для большинства эмоциональных состояний.
«К какому эфирному маслу вас больше всего тянет?»			«Эти масла рекомендуются для _____ (эмоции). Может мы начнем с этого?»

Основная цель эмоционального исцеления каждого эфирного масла содержится в его описании из Книги или приложения Essential Emotions. Попросите человека прочитать для себя предложенное описание масла, которое соответствует его эмоциям. Путь воспользуется временем столько сколько им нужно, чтобы полностью получить мощное и личное сообщение от растения. После того, как они прочитают описание, спросите их, «Есть ли что-то особенное что вы заметили при прочтении этого» «Какие обзацы, если таковые имеются, больше всего резонируют с вами?» Подождите, послушайте, и оставайтесь в настоящем моменте. Дайте им время прочитать, обдумать, записать и обсудить свои мысли и идеи. Если это эфирное масло предназначено, чтобы помочь им в этот момент, они это узнают. Вы просто будете там, чтобы поддержать их открытие и откровение.


Иногда описание масла будет содержать только одно слово или фразу, которая глубоко резонирует с человеком в данный момент. Поощряйте их держаться за то, что с ними заговорило, и отпускать все что не подходит прямо сейчас, зная, что эфирное масло (масла) по-прежнему будет их союзником в этом процессе.

Подсказка

Если человек сопротивляется самоидентификации с какой-либо или всеми темами или утверждениями в описании масел, не принуждайте к осознанию и не предлагайте значения их сопротивлению. Эфирные масла работают, делаясь правдой, которую нужно прочувствовать, а не создавать силой. Если клиент все еще открыт для процесса, просто переходите к другим предлагаемым маслам.

Прежде чем перейти к этапу «Отпускание», проверьте у человека, как он себя чувствует с этими новыми осознаниями. Описания масла часто освещают бессознательные или игнорируемые проблемы которые могут временно подавлять чувствительность. Возможно, им потребуется время, чтобы усвоить эту информацию. Если они остаются заинтересованными, кажется, что хорошо справляются, вы готовы перейти к раздел «Отпускание» на стр. 21 этого руководства.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ: ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ Клиентка, состоящая в браке 20 лет, выражала чувство разочарование по поводу своего супруга. После того, как вы задали начальный вопрос, сфокусированный на эмоциях: «Какие эмоции возникают у вас?» клиента сказала, что она обижена по поводу того что её всегда воспринимается как должное. В разделе «Обиженный» в «Руководстве по эмоциям» рекомендуются такие эфирные масла как герань, тимьян, прощение, и нероли. Потому что у тренера было каждое из этих масел под рукой они попросили клиента вдохнуть аромат и решить, к каким ароматам её тянет больше. Они выбрали Нероли и Прощение. (Продолжение на стр. 22)



Тело проливает слезы, которые отказываются проливать глаза.

—Индийская пословица

ТЕЛО

Каждая область тела хранит эмоции и убеждения. Таким образом, все физические симптомы неизменно имеют соответствующий эмоциональный компонент. Не смотря на то что каждый человек уникален, есть некоторые неизменные темы, которые появляются в определенных областях тела. Как коуч, вы можете помочь человеку соединиться с сигналами и сообщениями, которые их тело пытается послать им, и распознавать проявляющиеся внешне эмоции с их физическими симптомами.

Когда человек идентифицировал свое тело как место, к которому его тянет начать сессию, в книге *Body Guide of the Essential Emotions* (стр. 165) или в приложении найдите эту пораженную часть тела, физическое недомогание или ощущение. Найдя, попросите их прочитать соответствующий концепции в «эмоциональный корень» 🌱 и «посмотрите Глубже» ⚡. Затем спросите, **Какая часть вам особенно запомнилась?** или **«Почему вы можете испытывать это в своем теле?»** Попросите их записать все, что зацепило их внимание.

Если они автоматически не соединили с понятиями в концепциях «эмоциональный корень» 🌱 или «заглянуть глубже» ⚡ не закливайтесь на тех конкретных словах, которые могут их сбить с толку. Держите энергию открытой и никогда не диагностируйте и не приписывайте самостоятельно эмоции человеку. Всегда позволяйте им выбирать самим. Они могут просто нуждаются в дополнительной информации или дополнительном запросе, прежде чем они смогут точно определить, как это относится к их ситуации.

Сместите фокус с физического на эмоциональную сферу, попросив их прочитать и обдумать «Скрытые эмоции» ❤️ и решите, соответствуют ли они какой-либо из перечисленных эмоций. Если обозначиться эмоция, то посмотрите эту конкретную эмоцию в Руководстве по эмоциям книги или приложения.

ВАЖНО: The process from this point on is the same as the Emotions section. с этого момента процесс такой же, как и в разделе «Эмоции». Для продолжения сеанса обратись теперь к 📢 "уменьшить список масел" на стр. 13. Независимо от того, с чего начать, цель всегда состоит в том, чтобы перейти к эмоциям, или к корню проблему.

Подсказка

Если они не могут резонировать со списком «Скрытые эмоциями» ❤️ перечисленными для их физического симптома, уважайте их позицию. Спросите их, могут ли они оставаться любопытными достаточно долго, чтобы изучить другие варианты. Здесь рекомендуется начать дискуссию:

«Эмоции могут проявляться во всех видах и формах. Возможно, это высказывание не обо всем вашем эмоциональном состоянии, а, скорее, лишь об одной конкретной ситуации в вашей жизни.

Есть ли что-то конкретное в вашей жизни, когда вы чувствуете _____ [вставьте чувство из списка «Скрытые эмоции»]?» Затем сделайте паузу, чтобы дать им время, чтобы что-то всплыло на поверхность.

Если это все еще не помогает соединить смыслы, переключитесь на подход, ориентированный на эмоции. Например, можно сказать, **«Если вы не испытываете ни одной из этих эмоций, а что вы чувствовали в последнее время?»** Некоторые люди могут сопротивляться связи между разумом и телом из-за более старого стереотипа традиционные методы лечения психических заболеваний. Убедите их, что эти идеи на самом деле научно подкреплены.

Продолжаются исследования в новой области медицины разума и тела, что поддерживает теорию о том, что эмоции проявляются внешне как физические симптомы. См. «Эксперты & Дополнительная литература» в разделе «Ресурсы» данного руководства.

ЭФИРНОЕ МАСЛО

Очень вдохновляет когда человек решает запустить Процесс Эмоциональной Ароматерапии (Essential Emotions) в ответ на интерес к эфирным маслам. Понимают ли они это сознательно или бессознательно, это означает, что они могут чувствовать исцеляющее послание эфирных масел. Эфирные масла могут говорить с телом, умом, сердцем, интуиция, или энергетическое поле. Они нежно начинают готовить из глубины человеческого бытия и обнаруживать нерешенные проблемы или вопросы, готовые к решению. Прекрасный способ привести к эмоциональному исцелению это предоставить клиенту возможности с любопытством исследовать и напрямую взаимодействовать с эфирные масла.

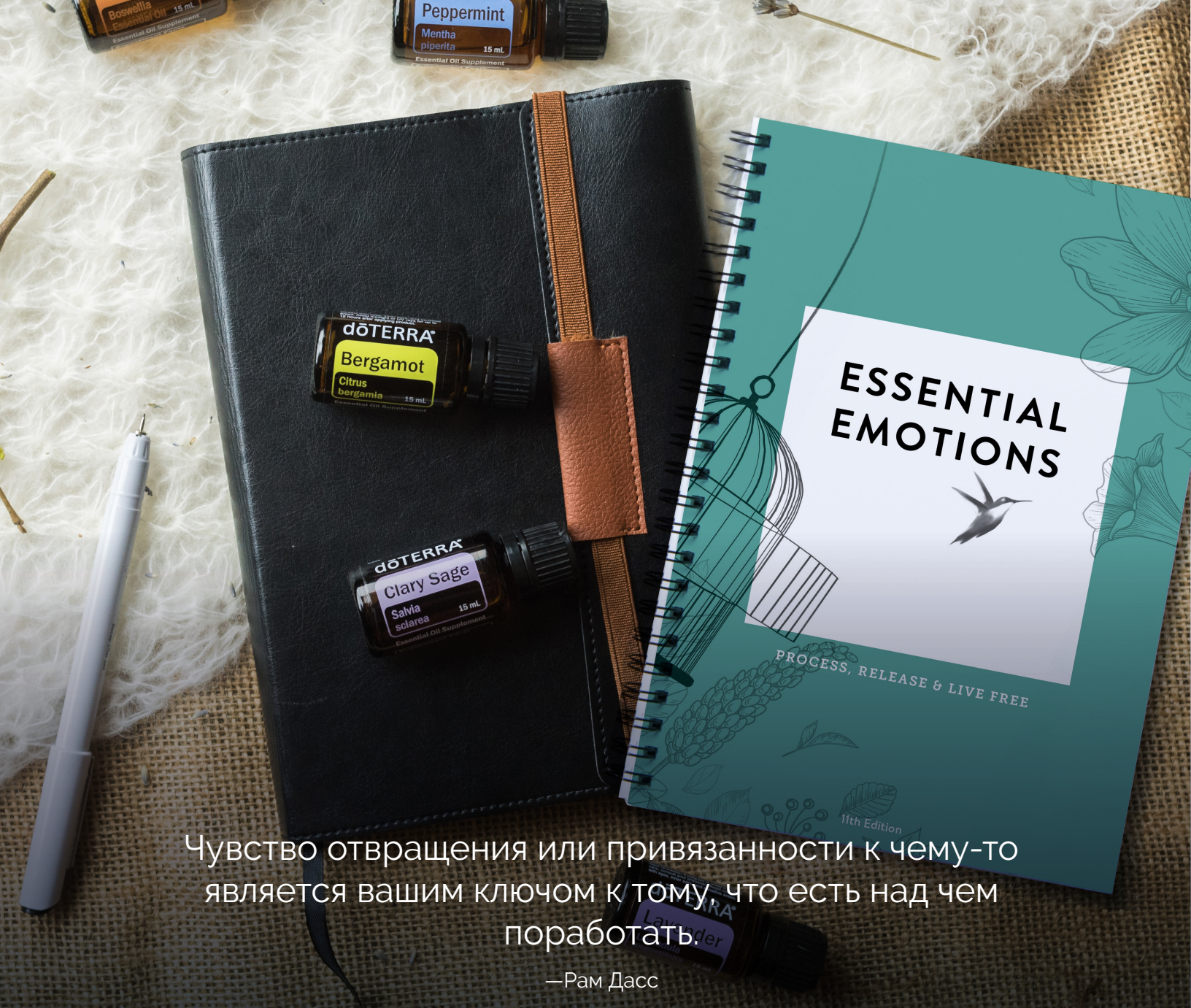
При проведении коуч-сессии, основанной на реакции на эфирное масло, предложите человеку вдохнуть ароматы нескольких эфирных масел, чтобы увидеть, какие из них резонируют с ними (если они еще не определили одно). Если масло их заинтересовало, попросите их прочитать описание масла в книге или приложении Essential Emotions. После этого спросите, «**Что вам запомнилось из этого описания?**» или «**Что вам больше всего резонирует с вами?**» и внимательно слушайте их наблюдения. Подождите, пока вы не почувствуете, что у них было достаточно времени, чтобы прочитать, обдумать, и исследовать изнутри. Затем попросите их записать свои идеи и осознания.

Каждое эфирное масло обладает более широким спектром целебных свойств, чем может быть описано в любой книге. Если у человека появляется дополнительная ясность в отношении того, как это масло может помочь в его пути к исцелению, примите его, позволив ему сформулировать или записать свои идеи. Растения будут работать с каждым человек своим неповторимым образом.

Подсказка

В качестве тренера вы откроете для себя эфирные масла, которые вы или человек, с которыми вы работаете, либо притягивается, либо отталкивается от аромата. (Примечание: это может измениться!) Если человека отталкивает масло, вы можете изучить его сильную реакцию на аромат точно так же, как масло, к которому их положительно тянет. Мы рекомендуем начинать с масел, которые клиенты чувствуют тягу с первого рада. После того, как они приобретут больше опыта в этом процессе и почувствуют больше уверенность, то они могут исследовать ароматы, которые их отталкивают.

Исследуйте схожие эмоциональные чувства и темы, поощряя их смотреть на «Комплементарные масла», которые перечислены для этого масла (внизу страницы описания масла) и определите, подходит ли какое-либо из этих масел к тем эмоциям которые испытывает клиент. Если в описании выбранного масла отсутствуют комплементарные, прочтите раздел «Отрицательные Эмоции», перечисленные для этого масла, и спросите, с какими из этих эмоций они отождествляют себя больше всего. Они также могут посмотреть масла в ингредиентах смеси и прочитать описания этих масел для дальнейшего исследования.



Чувство отвращения или привязанности к чему-то является вашим ключом к тому, что есть над чем поработать.

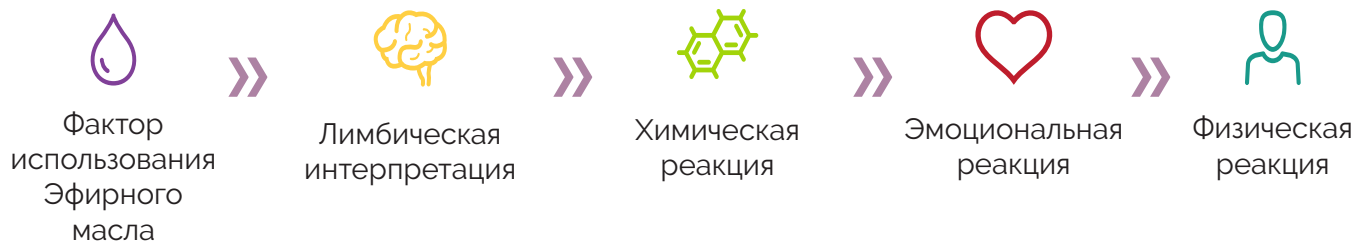
—Рам Дасс

Теперь, когда они, естественно, сузили список масел, с которыми хотят работать, им нужно определить самую сильную эмоцию, которую они хотят отпустить. Как только самая весомая эмоция будет определена, найдите ее в книге или приложении Справочник Эмоций. Предложите им также ознакомиться с маслами, перечисленными в Руководство по эмоциям, чтобы определить, какое масло лучше всего поможет им высвободить свои эмоции. (Вернитесь к Уменьшите количество масел (стр. 13), если необходимо.)

Прежде чем перейти к этапу «Отпускание», проверьте что он чувствует об этих новых осознаниях. Описания масла часто освещают бессознательные или игнорируемые проблемы, которые могут временно вызвать ощущения ошеломленности. Возможно, им потребуется время, чтобы принять эту информация. Если они продолжают участвовать в процессе и, кажется, хорошо справляются, вы готовы перейти к разделу «Отпускание» на стр. 21 этого руководства.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА - ПОЛЬЗА

Эфирные масла оказывают прямое воздействие на самые глубокие уровни тела, эмоции и психику. Процесс проходит в партнерстве с маслами, потому что они облегчают и усиливают эмоциональные прорывы. Эта секция поможет вам понять, как эфирные масла взаимодействуют на различные аспекты человеческого существования. Запах - это самый быстрый способ повлиять на настроение, так как ароматические молекулы имеют прямой путь через обонятельную систему к лимбическому центру мозга, где хранятся эмоции и воспоминания. Химическая реакция может происходить в течение секунд. Миндалевидное тело вместе с другими структурами лимбического центра мозга принимает немедленные решения, которые имеют каскадный эффект на всю систему человека. Например, если человек вдыхает эфирное масло бергамота, его аромат дает сигнал мозгу высвободить дофамин и серотонин — нейротрансмиттеры счастья и «хорошего самочувствия», которые поднимают настроение и уменьшают стресс и тревогу. Эти нейрохимические вещества также посылают сообщения через центральную нервную систему для снятия мышечного напряжения, уменьшения болевых ощущений, регуляции сердцебиения и увеличения общего благополучия.



Ароматические молекулы эфирных масел могут прерывать старые модели эмоциональных реакций. Они стимулируют создание новых нейронных путей, помогающих переобучить мозг реагировать более здоровым образом к стрессовым и эмоционально заряженным ситуациям (также известная как нейропластичность). Мы приглашаем человека вдыхать эфирные масла в определенное время во время этого процесса, чтобы создать «ароматические якоря», или ароматические воспоминания, связанные с тем, что они испытывают. Чтобы они вдыхали аромат своего выбранное масло (масел) крайне важно для их эмоциональной работы не только во время процесса, но и в дальнейших проработках.

Подсказка

Вдох — это больше, чем шмыгание носом. Для достижения наилучших результатов попросите человека глубоко вдыхать аромат через нос 2-3 раза в каждой точке этого процесса, где им предлагается вдохнуть.

Хотя и редко, вы можете встретить кого-то с негативной памятью запаха на идентифицированное эфирное масло. Если аромат масла слишком раздражает их и они чувствуют, что не могут с ним работать,

просто перейдите к другому эфирному маслу, которое поднимет настроение и поддержит их.



doTERRA®
ADAPTIV™
Calming Blend
Essential Oil Blend 15 mL

Растениям есть что сказать, если вы потратите время на то, чтобы их выслушать. —Иа

Нанесение эфирных масел на тело имеет эмоциональные преимущества, а не только физические. Как мы узнали в разделе «Тело» этого руководства мы храним эмоции и убеждения в своем теле. Поэтому полезно нанести масла непосредственно туда, где физически проявляется эмоция, чтобы помочь высвободить все, что застряло или застаивается там. Каждая переживаемая эмоция несет в себе энергетическую частоту или вибрацию тела. Например, стыд излучает одну из самых низких энергетических вибраций, а благодарность — одну из самых высоких. Эфирные масла также содержат энергетические вибрации или частоты растений, из которых они пришли, что делает их эффективным инструментом для быстрого повышения вибрации и настроения человека.

Наука все больше и больше обнаруживает, что существуют сложные функции нервной обработки в мозгу, сердце, и пищеварительная система. Теперь мы знаем, что общение происходит не только от мозга вниз, она также движется от тела вверх, влияя на ум и настроение. Создание мультисенсорного опыта нанесения эфирных масел на разные части тела может быть очень терапевтическим. Изучите больше об этой захватывающей области, ознакомившись с источниками в главе «Эксперты и дополнительная литература», которые можно найти в раздел Ресурсы этого руководства. Дополнительные рекомендации по применению эфирного масла (масел) см. в разделе «Эфирные масла». Для вашего сведения обязательно посмотрите в разделе “Безопасное использование масел” который также находится в разделе «Ресурсы» данного руководства.

Эфирные масла могут оказывать сильное влияние на энергию и дух человека. Хотя энергетические свойства эфирных масел не изучались так тщательно, как их физиологическое применение, они не менее важные. Они могут сбалансировать чакры, открыть каналы для более ясного божественного общения, оживить душу и показать, как сознательно выбирать мировоззрение. Эфирные масла на самом деле не лечат человек; они посылают сообщения, которые помогают телу исцелить себя. Говорят, что эфирные масла смягчают тело, чтобы достичь души.

Следует отметить, что эфирное масло уже начало работать когда человек читает описание масла и испытывает резонанс, вдохновение, или в той или иной степени положительное впечатление от него. Растения могут способствовать этой уникальной форме работы с энергией. Если у человека нет доступа к эфирному маслу, указанному в описании, на которое он реагирует и резонирует, он все равно может пригласить энергию этого масла во время их сеанса, чтобы помочь им решить их проблему. Очевидно, что процесс будет экспоненциально усиливаться и углубляться при физическом взаимодействии с этим растением. Просто знайте, что работа может начаться до того, как придут их эфирное масло.

Деревья – это святилища. Кто умеет говорить с ними, кто умеет их слушать, тот может познать истину.

Куркума капсулы

«Гальбанум помогает в очищении и избавлении от душевных недугов, тяжести и боли. Он приглашает людей отказываться от своих ограничивающих убеждений и бессознательных традиций и выбирают погруженный в новое творение».
-Основные эмоции



На этом этапе человек должен уже определить свою конкретную вызывающую эмоцию. в Руководстве по эмоциям книги или приложения, прочитать описания масел и выбрать хотя бы одно масло сотрудничать с.

СМОТРИ ГЛУБЖЕ

Освобождение от негативных эмоций и ограничивающих убеждений является предпосылкой для получения позитивных чувств и принятие новой истины. Птица не может летать свободно, пока ее не выпустят из клетки. Если они колеблются, заверите им, что сознательное освобождение от того, что держало их в клетке, — единственный способ достичь эмоциональной свобода, которая ждет по ту сторону. Предложите им включиться в процесс и поверить, что их эмоциональные инвестиции того стоят.

Попросите человека соединиться с негативными эмоциями и позволить им выйти на поверхность. Прочитайте вслух или попросите их прочитать про себя вопросы «Взгляни глубже» ↓ под своими эмоциями в Руководстве по эмоциям. Дайте им немного времени, чтобы почувствовать смысл этих вопросов. Слушайте, как клиент говорит, используя любое осознание, которое у него может быть. Вы также можете спросить: «Замечаете ли вы какие-либо из этих убеждений или паттернов, проявляющиеся в каком-либо аспекте вашей жизни?» При необходимости попросите их также вернуться к описанию эфирного масла в книге или приложении, чтобы найти больше связей. По мере того, как они погружаются в более широкую историю негативных эмоций, подбадривайте их перспективы и их борьбу.

Поощряйте человека искренне соединиться со своими эмоциями, чтобы они смогли на самом деле высвободиться. Однако, не побуждайте их подробно перефразировать негативный опыт, так как в данном процессе этого не требуется. Вместо этого, если вы видите, что человек на самом деле не может эмоционально соединиться с выбранной им эмоцией, попробуйте задавая любой из этих вопросов, чтобы направить их к более глубокому осознанию и эмоциональному контакту:

«Откуда эта эмоция появляется?»

«Как вы думаете, что за этим стоит?»

«Как вы к этому относитесь?»

Затем предложите им подумать о том, как удержание этой эмоцией или эмоциональной историей влияет на них и на результаты, которых они хотят, и замечают ли они эмоциональное и физическое воздействие, которое это оказывает на них.

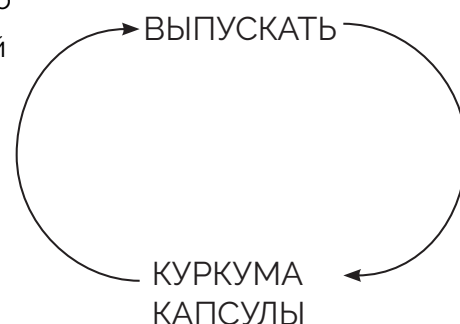
«Закройте глаза. Можете ли вы определить, где эта [эмоция] удерживается в вашем теле? Насколько сильно вы чувствуете сейчас в себе эту эмоцию (по шкале от 1 до 10)?» «Представьте, как вы тратите энергию на поддержание этой эмоции. Готовы ли вы отпустить это?» Чаще всего ответ да, они действительно хотят отпустить. Что, если они не хотят выпускать свою историю вокруг негативных эмоций? Иногда, когда человек обнаруживает свои более глубокие убеждения и реальную историю, связанную с его эмоциями, он не чувствует готов его отпустить. Им, возможно, потребуется больше времени, чтобы сидеть со своей преданности к своей точке зрения и боли. Если это произойдет, уважайте их позицию, но мягко поощряйте их сосредоточиться на том, какая часть этой истории или какую конкретную эмоцию они готовы выпустить прямо сейчас. «Готовы ли вы начать процесс отпуская?» Или: «Готовы ли вы отпустить ту часть, которая вам не служит, и оставить то, что есть?» Прогресс небольшими шагами все равно остается прогрессом. Дайте им понять, что важно высвободить эмоцию, отдав ее высшей силе. Если они не могут довериться высшей силе, они могут отдать его земле или солнцу. Попросите их положить одну руку на сердце и одна рука на живот. Прочтите вслух и попросите их повторить за вами следующее заявление об освобождении: «Я выбираю отпустить эту [эмоцию] со всеми ее негативными остатками и привязанностями держащимися за меня. теперь я передаю его [Богу, Вселенной, Солнцу] для трансформации и исцеления.» Затем спросите, удобно ли им закрывать глаза, пока вы проводите их через визуализацию, для завершения высвобождения. Если это так, предложите им закрыть глаза и визуализировать высвобождение эмоции. «Представьте, как вы отпускаете [эмоцию]. Визуализируйте, как оно вылетает из вас и прочь от вас... выше и выше. выше... забирая с собой все свои привязанности. Почувствуйте, как вы становитесь легче и свободнее, когда оно уходит из вашего тела, разума и духа. Увидьте как оно полностью ушло и растворилось [Богом].» Завершите высвобождение, попросив их вдохнуть аромат выбранного ими эфирного масла и сделать три глубоких очищающих вдоха. Это связывает аромат с их эмоциональным освобождением. Прежде чем двигаться дальше, спросите, «Как вы себя чувствуете после этого высвобождения? Готовы ли вы создать новый опыт?»

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ: ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ После прочтения описания масел Нероли и Прощение, клиент объяснил, что они больше всего резонирует с этими утверждениями в «Прощение:» «чувствовать циничность и ожидать худшего от других» и «чувствовать себя вправе обвинять», а также эти детали в описании «Нероли»: «Воспринимаемый застой в отношениях может вызвать отчаяние и... желание обвинить, наказать или сбежать» и «активное принятие и пространство поддержки для выбранного ими партнера». Тренер прочитал вслух «Смотрите Глубже» ↓ вопросы, перечисленные в разделе «Обиженный» в «Руководстве по эмоциям» в книге: «Как меня обидел другой? Какая борьба внутри этого человека могла заставить его распространять свою боль на меня?» Клиент начал исследовать эти вопросы и обсудил, как, по их мнению, их супруг всегда был занят и невнимателен, что привело к нисходящей спирали боли, разъединения и обвинений. Они также выявили что их супруг боролся с тем, что не чувствовал себя самодостаточным, и поэтому сосредоточил много своего внимание на определенные цели и планы, вместо того чтобы проводить время с супругой. Реализация планов и достижение целей помогало ему чувствовать себя успешными и одобренными. После проверки их эмоции и страданий, клиента попросили подумать о том, как зацикленность на этой эмоции влияет на их результаты, которых они действительно хотели бы достигнуть. Они смогли определить, что их не принятие и обвинение своего супруга расширили пропасть между ними, пока она не стала слишком широкой, чтобы ее пересечь... оба чувствуют себя более незащищенными, менее любимыми и менее безопасными друг с другом. Когда клиент был готов высвободить эти эмоции, коуч провел их через заявления о высвобождении и визуализацию. Клиент вдохнул смесь эфирных масел «Прощение» сразу после завершения визуализации, чтобы еще больше связать аромат с отпущением»

Иногда вы не чувствуете вес того, что несли, пока не почувствуете вес его освобождения.

ПОЛУЧАТЬ

Важно понимать что освобождения от негативных эмоций равносильно необходимо наполненность нового очищенного пространства истиной и мощью. Важно получить противоядия, или отзеркалить образ эмоции что бы замкнуть круг исцеления. Для того что бы завершить процесс мощно, проведите клиента через заключительные этапы «Заявить» 🗣️ и «Визуализировать» 👁️ под выбранной эмоцией, которую они определили в Руководстве по эмоциям в книге или приложении.



Попросите их прочитать вслух или повторить за вами утверждение «Заявить» 🗣️ Декларировать вслух это энергически мощная практика, потому что горло — это проход между сердцем и разумом. Озвучивание этого нового осознание устанавливает согласие между разумом и сердцем. Попросите их записать это и персонализировать по желанию. Возможно, им придется повторить это несколько раз, чтобы усилить эффект воздействие. Затем спросите: «Какой сдвиг вы заметили внутри тебя, когда вы произносили это?»

Затем, если их это устраивает, предложите им снова закрыть глаза, пока вы читаете утверждение в этапе «Визуализировать» 👁️ Примечание: если им неудобно закрывать глаза, попросите их молча прочитать утверждение «Визуализируйте» и найдите время, чтобы усвоить его. Если они не могут увидеть это мысленным взором, они не могут его создать. Вы также можете предложить, чтобы они открылись любым другим идеям или вдохновению, которые им нужно получить сейчас. Попросите их записать это и персонализировать по желанию.

Наконец, попросите их в последний раз глубоко вдохнуть эфирное масло, прежде чем открыть глаза. «Теперь глубоко вдохните [выбранное масло] и соединитесь с тем, что вы чувствуете в данный момент.» Заявление, визуализация и вдыхание аромата инициирует физиологические изменения, которые закрепят эти новые убеждения.

Птица поет не потому, что у нее есть ответ, она поет, потому что у нее есть песня.
—Майя Энджелу

ПРОСТИТЬ



«Поразмыслив, все люди найдут моменты сожаления и моменты, которыми они дорожат. Сибирская пихта учит, что без ветров оппозиции, люди никогда бы не обрели мудрость и силу, которыми они теперь обладают. Это также напоминает, что прощение — как потребность прощать, так и потребность быть прощенным — это неотъемлемая часть развития.» - Essential Emotions



Самопрощение

Прощение крайне необходимо для полного исцеления. Тем не менее, эта концепция может быть триггером и привести к сопротивлению или чувству вины в человеке. Как тренер вы не диктуете, что бы они полностью простили тех, кто, возможно, причинил им боль. Акцент на сеансе должен быть сделан на прощении самих себя. Поощряйте их не накладывать новое осознание на свои прошлые действия. Помогите им принять их новые знания с состраданием и отпустите любые чувства стыда или самоосуждения, которые могут выйти на связь поверхностью. Например, вы можете задать любой из следующих вопросов: «Можете ли вы проявить сопереживание к чему вы научились в этом процессе?» «Можете ли вы получить (принять) больше любви к себе прямо сейчас?»

По мере того, как они сочувствуют себе, принимают благословения, их сердца также открываются другим людям которые, причинили им страдания. После того как они активно практикуют самопрощение и сочувствие, они будут в лучшем понимании, чтобы знать, когда и как естественным образом распространить его на других. Прощение других станет их личным путешествием. Однако, если они кажутся открытыми или готовыми простить, вы можете просто добавить: «Когда вы даете себе милость, ваше желание естественно передать милосердия другим будет расти. Вы будете вдохновлены тем, как и когда прощать других.»

ПРИМЕР: СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ После мощного освобождения сильных эмоций, связанные с их супругом и их браком, клиент заявил, что он более восприимчив к прощению своего супруга и готов перейти к стадии принятия. Тренер прочитал утверждение «Заявление»  под «Обиженным»: «Я могу теперь простить и забыть. Мое сердце теперь расширяется в любви и благодарности». Затем клиент закрыл глаза, пока коуч прочитал утверждение в этапе «Визуализировать» : «Представьте, что ваше сердце наполнено совершенной любовью. Как оно появилось, удержите, посмотрите... разверните, чтобы получить любовь и исцеление». В последовавшей паузе всплыли какие-то эмоции, поэтому Коуч спросил: «Можете ли вы проявить сочувствие к тому, что вы только что узнали?» Клиент ответил что они попытаются быть более терпеливыми и добрыми к себе, двигаясь вперед. Они также добавили что они собирались оказать некоторую милость и своему супругу. Они выбрали эфирное масло Нероли что бы вдыхать на этом этапе, потому что они хотели пригласить его позитивные свойства, ориентированные на отношения, в свою жизнь сейчас и в предстоящие дни. (Продолжение на стр. 28)

Куркума капсулы

ИНТЕГРАЦИЯ

Клиент потратил много эмоциональной энергии на этот процесс. Теперь возможность к интегрировать и адаптировать проделанную работу. Исцеление — это процесс, а не разовое событие. Объясните

им: «Ваша трансформация и прорыв продолжатся дома. Вы можете получить дополнительную осознания или почувствовать другие эмоции, всплывающие на поверхность в ближайшие дни. Знайте, что это все нормально и должно быть ожидаемо.»

Заботливые вопросы могут помочь им принять свои прорывы, когда они вернутся к повседневная жизнь. «Как вы будете заботиться о себе, чтобы продолжить свое исцеление?»

Поощряйте их поставить в приоритет заботу о себе, чтобы максимизировать и улучшить свои результаты. Очень важно, чтобы они пили воду, отдыхали, каким-то образом практиковали движения своим телом и слушали бодрящую или расслабляющую музыку, для успокоения их чувств. Вы можете спросить: «Какие варианты ухода за собой лучше всего помогут вам?» Исследуйте после сеанса

Список идей по уходу за собой ниже:

Самостоятельное лечение

Вот список эффективных способов поощрения интеграции нового обучения. Выберите 1-3 из этих идей:

-Гидратация восполняет энергию и помогает организму вымыть все, что было выпущено во время сессия. Рассмотрите возможность дать им воды сразу после сеанса и порекомендуйте им увеличить прием воды в ближайшие дни.

-Движение имеет решающее значение для окончательного высвобождения эмоционального мусора из тела. Поощряйте их двигать телом как можно скорее после тренировки (например, растягиваться, встряхиваться). руки и ноги, совершить небольшую прогулку, «потанцевать» в машине по дороге домой и т. д.).

-Отдых будет жизненно важен. Поощряйте их вздремнуть или пораньше лечь спать. Кроме того, ванну с английской солью перед перед сном, с успокаивающими эфирными маслами, которые помогут расслабиться и улучшить кровообращение.

-Музыкальная терапия помогает ассимилировать энергетические сдвиги, которые были инициированы во время сеанса. Рекомендую слушать красивые песни по всему дому или в наушниках, петь, повторять, играть/учиться. инструмент, посещать яркие концерты и культурные мероприятия, напевать, писать песни, участвовать в сеанс исцеления звуком или игра в звуковые чаши.

-Ищите Истину, чтобы поднимать, поддерживать и расширять их обучение и рост. Они могут изучать темы, которые очаровывают их, держите поблизости дневник, чтобы записывать идеи, читайте учения мудрости, исследуйте Священные Писания или другие священные тексты, слушайте аудиокниги или подкасты или исследуйте внутреннее созерцание.

-Медитация и работа в тишине настоятельно рекомендуются для глубокой интеграции обучения существо. Объясните, что они могут сделать это, просто наблюдая за своим дыханием, делая неподвижные, осознанные момент, «уйти внутрь» с помощью музыки или управляемых образов, участвовать в инь-йоге, йога-нидре, мантрах или мудры, созерцайте свое место во вселенной или даже мечтайте.

-Блокнот – это быстрый способ запечатлеть свои впечатления на ходу. Это должно быть быстро и доступная практика. Поощряйте их носить с собой блокнот, чтобы они могли писать фразы, идеи и идеи по мере их поступления. Затем они могут разъяснить их позже в их журнал.

- Ведение журнала связывает людей с их самыми глубокими мыслями и чувствами. Существует несколько типов ведения дневника, и все они имеют свои преимущества, такие как свободное утреннее поэзия «осознания», исследование души путем написания вопросов Божественному, написания писем к или от ваше высшее Я, освобождающее и записывающее все, что давит на их сердце и разум; эмоциональная обработка болезненных событий, которые впоследствии должны быть сожжены, письма своему внутреннему ребенку, и так далее.

-Молитва создает пространство для вопросов на уровне души. Они могут глубоко слушать и размышлять, не торопясь с ответами. Это священное место для выражения благодарности за то, что уже присутствует в их жизнь. Молитва также является средством для просьбы о невидимой поддержке, в соответствии с их системой верований (т. Е. Божественного, ангелов, наставников, помощи предкам и т. Д.).

- Практика благодарности способна творить чудеса. Некоторые конкретные мероприятия, объединяющие благодарность включает в себя следующее: внутренняя похвала, запись благодарности в журнал, принятие неторопливой благодарности ходить, отказываться от чего-то на 40 дней в качестве благодарственного дара Божественному, писать благодарственное письмо Божественному, документируя список своих даров и благословений, медитацию, сосредоточенную на благодарности, или созерцание.

-Ароматерапия, или создание масляной практики, поддерживает тело, разум и дух. Поощряйте их заниматься своими эфирными маслами путем эмоционального или духовного самопомазания, применяя эфирные масла на точки чакр на теле с состраданием, распыление масел в воздухе, купание с каплями эфирных масел или ароматический массаж.

-Творческое самовыражение помогает человеку направить новую информацию и энергию в нужное русло. физическая форма. Они могут рассмотреть такие проекты, как скульптура, скрапбукинг, творческое письмо, сочинение стихотворения, сочинение музыки, декорирование, шитье, рукоделие, рисование, изготовление доски визуализации, фотографирование, садоводство, создание мандалы, приготовление пищи, выпечка или прием пищи осознанно и с радостью.

-Игра и смех так лечат. Они могли громко смеяться, бегать, бороться, танцевать, прыгать, качаться, плавать, плескаться, находить время, чтобы просто побыть с теми, кто умеет играть (например, с детьми и домашними животными), занимайтесь спортом, участвуйте в играх в помещении или на открытом воздухе и смотрите забавные или поднимающие настроение фильмы.

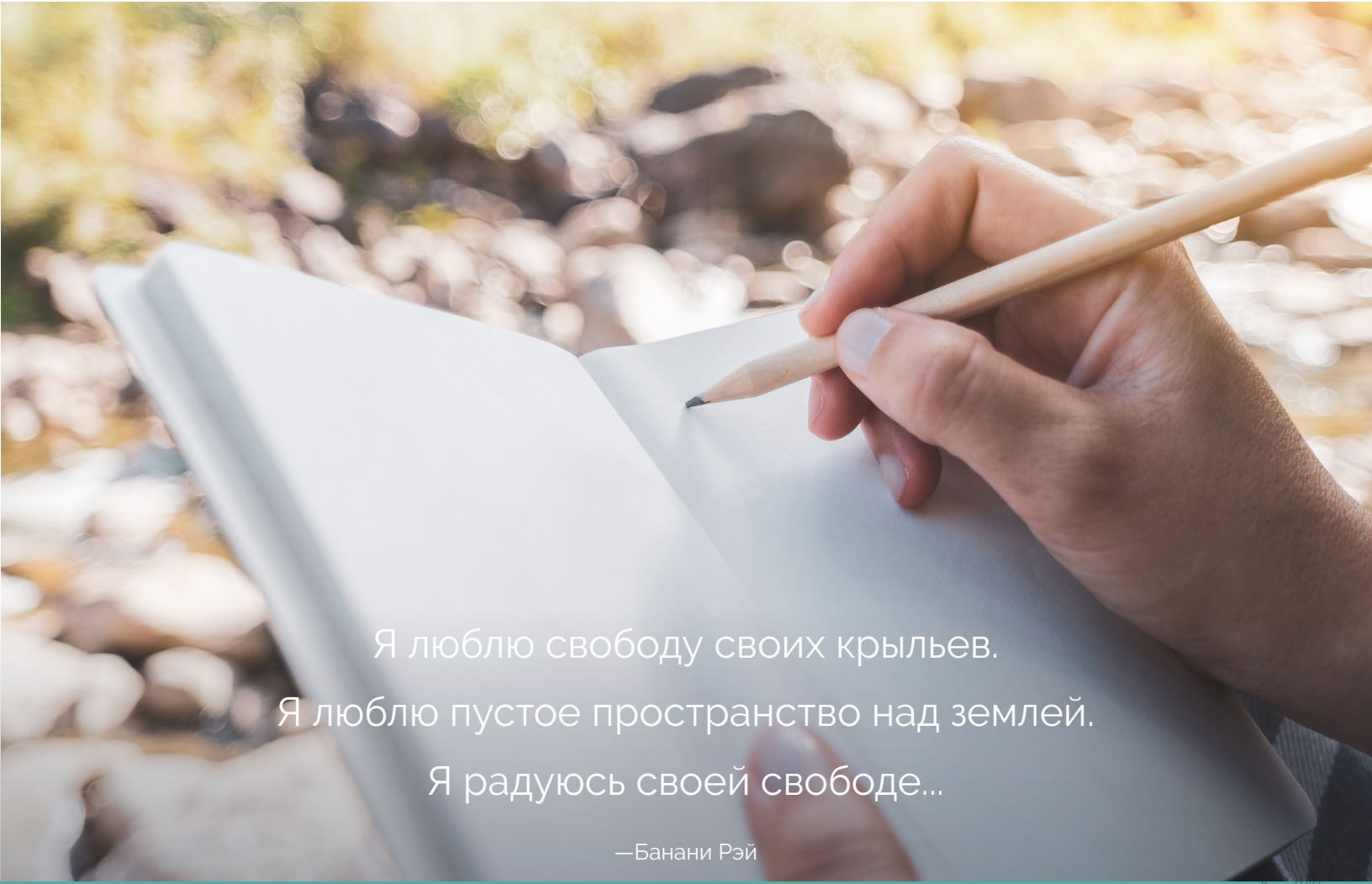
-Украшение их жизненного пространства приглашает свежую чистую энергию течь. Подумайте о том, чтобы принести свежие цветы, добавляя кристаллы или живые растения по всему дому, создавая специальные станции для самовыражения, создания алтаря для своих уникальных целей, украшения, организации, расхламления, раскрасьте, сделайте дизайнерский коллаж или повесьте осмысленные картины.

-Природное погружение благотворно влияет на все органы чувств. Чтобы заземлить, они могут практиковать «заземление» ставя босые ноги на землю, проводить время на свежем воздухе в любое время года, чувствовать солнце на своих лицо или слушать звуки природы. Совершите прогулку или поход, отправьтесь на охоту за камнями, соберите полевые цветы, наблюдение за птицами, наблюдение за звездами и/или луной, купание в лесу, переход вброд, плавание или плавание в водоеме как ручей, река, озеро или океан, обнять дерево, танцевать под дождем или сделать снежного ангела.

Двигаться вперед

Вдохновенное действие легко возникает на плодородной почве, созданной этим процессом. Идеи и идеи начнет течь к человеку естественным образом. Не перегружая их дополнительным давлением или заданий, предложите им определить только одну вещь, которую они могут сделать, чтобы позволить этому процессу сделать реальные изменения в их жизни — после того, как они выходят за дверь. В простоте заключена огромная сила. Сосредоточение их творческой энергии только на следующем лучшем деле будет способствовать их исцелению. «Как будет вы переходите к действию с этим новым осознанием? «Каков ваш следующий шаг?» «Что ты можешь сделать это может иметь большое значение?»»

Помогите им мысленно подготовиться к препятствиям, с которыми они могут столкнуться после сеанса (например, неуверенность в себе, суждения, отвлекающие факторы, обязательства, старые шаблоны), задав им вопрос: «Что может помешать?» «Когда это так, как вы ответите?»»



Я люблю свободу своих крыльев.
Я люблю пустое пространство над землей.
Я радуюсь своей свободе...

—Банани Рэй

«Благодарность — это выражение полного принятия и изобилия... Спикенард учит людей быть благодарными за свои трудности, а также за свои благословения... Открывая душу принятию и благодарности, Спикенард помогает людям увидеть более глубокий смысл в их жизни.» - Основные эмоции



ДАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность закрепляет процесс обучения и позволяет процессу исцеления и интеграции продолжаться глубже и глубже. осмысленные способы. Попросите их закончить с благодарностью. «Что было самым мощным прорыв для вас в этом процессе?» «Мне всегда нравится заканчивать сеанс молчанием чтобы поблагодарить мои эмоции за то, что они появились сегодня в качестве моего учителя.» аПусть они положат руку на сердце и молча поблагодарить себя за то, что пришли, чтобы сделать эту работу.

Затем уделите короткое время тому, чтобы признать и отпраздновать то, что они только что сделали. Позволь им Знать, «Эта проблема никогда больше не будет иметь того же эмоционального заряда, который был у вас, когда вы начали». Они открыли часть себя и освободили ее. Есть за что быть благодарным! Ты можно также сказать: «Вы уже воссоздаете и приносите исцеление в свою жизнь». или «Помни, что ты безмерно могущественный и способный на невероятные вещи!»

Доверие — плод благодарности. Их непосредственный опыт в этом процессе поможет им доверять и ценить свою интуицию и чувствовать себя спокойно, возвращаясь сюда снова, потому что теперь они верят, что это может работать во благо для них.

Завершите сеанс, сказав что-то вроде следующего: «Спасибо, что поделились своим эмоциональным полем со мной. Для меня большая честь чувствовать вашу уникальность(ваше великолепие) и быть свидетелем вашей трансформации.»

Благодарность ближе всего к красоте, проявляется в эмоциях.

—Минди Калинг

Когда клиент находится в уязвимом состоянии сразу после процесса, не поддавайтесь желанию представить много продукта выбор. Хорошей идеей будет отправить их домой с образцом масла) и приглашением узнать больше. их. Например, по завершении сеанса вы можете сказать, «Я свяжусь с вами через несколько дней, чтобы узнать, как у вас дела, и сообщить о предстоящих занятиях.»

Предложите им продолжать использовать свои эфирные масла в течение следующих 2 недель с выбранной декларацией и визуализировать заявление наряду с практиками заботы о себе.

ПРИМЕР: СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ На последних минутах тренировки тренер коснулся о важности заботы о себе, чтобы полностью интегрировать работу, которую только что проделал клиент Перечислив несколько идей, клиент заявил, что будет вести дневник о своих «агах» и молиться. для дополнительного понимания и исцеления в их браке. Они сказали, что знают, что следующий и самый После этого важным шагом было извинение перед супругом за обиду и вину. Они продолжали осознавать, что им обоим предстоит пройти долгий путь, чтобы измениться свои модели взаимоотношений, но они могли бы начать с того, что взяли на себя свою роль в динамике. В заключение они выразили молчаливую благодарность за эмоции, которые проявились, чтобы научить их в тот день. тренер похвалил их за готовность бросить вызов сложным моделям и искать исцеление в своих свадьба. Они поблагодарили клиента за то, что он позволил им стать свидетелями их невероятного путешествия.

Проявляйся как Тренер

Наибольшее влияние Тулси находится на духовном и энергетическом плане. Оно раскрывает часто невидимое напряжение жизни, не соответствующей своей духовной цели. Это напоминает людям - на уровне души - об их предназначении, которое существовало до того, как они физически проявились на этой земле.

- Основные эмоции



Спасибо за то, что вы сделали шаг вперед в служении другому и сделали все возможное, чтобы поделиться исцелением, которое изменил вашу собственную жизнь. Вместе мы можем помочь поднять души к большему количеству света и любви — и именно так мы все будем жить свободно. Спасибо за то, что вы являетесь частью этого движения, излучаете свой свет и делаете настоящую разницу. С любовью, Натали и Энди, Аманда, Робин и Шери

Отражать

Пока это еще свежо в вашей памяти, найдите минутку после окончания сеанса, чтобы подумать о том, что вы преуспели в качестве тренера, и где вы могли бы улучшить в следующий раз. Запиши это! Вот некоторые подсказки вопросы для размышления:

Как, по вашему мнению, в целом прошла сессия?

Что произвело наибольшее впечатление?

Где вы чувствовали себя сильнее?

Где, если где-нибудь, вы почувствовали отставание?

Что бы вы сделали по-другому в следующий раз?

Как вы думаете, что оказало наибольшее влияние на клиента?

Всегда полезно энергетически очистить свое физическое пространство после сеанса. Вы можете брызгать или диффузный Лемонграсс, Лимон Эвкалиптовое, очищенное или любое другое масло вы чувствуете влечение как к способу перезагрузки энергия вашего окружения.

На каждом занятии всегда есть что-то, что вы, как коуч, должны изучить и получить как результат. Хорошо. Задумайтесь на мгновение о своем личном выводе. Что говорило с вашим сердцем? Запишите и сохраните урок.

Помните, что во время подготовки к этому сеансу, когда вы оценивали состояние своих мыслей, эмоции, тело и энергетика? Пришло время выполнить обещания, которые вы дали себе тогда. Брать пора заботиться и лелеять себя сейчас тоже. Какие интегративные практики вы выберете?

Следовать за

Сразу после сеанса сфотографируйте использованные во время сеанса страницы из Essential Книга эмоций (включая Руководство по эмоциям, Руководство по телу, Описания масел) или скриншоты из приложения Essential Emotions, чтобы отправить клиенту сообщение или электронную почту.

Через несколько дней свяжитесь с ними по тексту или электронной почте, спросив их, каков их опыт с момента вашего обращения. сессия. Если вы отправили их домой с образцами, а им все еще нужно купить масла с сеанса, вы можете совместить эту точку соприкосновения с приглашением заказать эти масла. Например, вы можете сказать: «**Могу ли я помочь вам получить масла, которые лучше всего поддержат ваше дальнейшее заживление?**»

Помните, что исцеление — не единственная цель. Когда вы освободитесь от тяжести эмоционального багажа, у вас будет энергия и видение, чтобы выполнить цель своей жизни. Используйте эфирные масла и инструменты исцеления, которые служили вам во время вашего процесса исцеления, чтобы помочь реализовать жизнь, которой вы должны были жить. Стать тем, кем вы должны стать, — это самый освобождающий выбор из всех. Ваша эмоциональная свобода будет расти по мере того, как вы будете передавать его тем, кого любите. —Основные эмоции

Следующие шаги

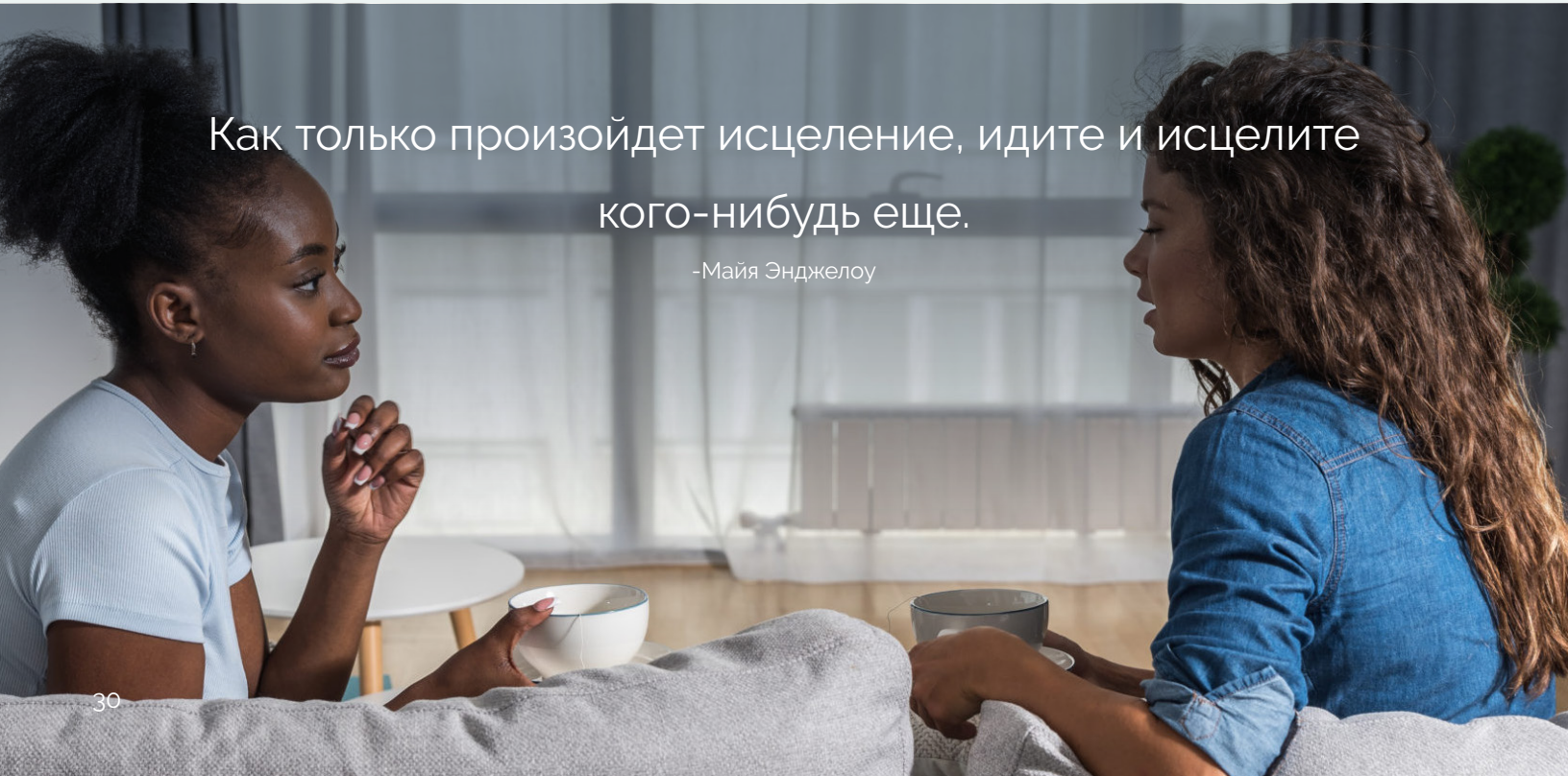
Исцеление — это путешествие, а не пункт назначения. Принятие постоянной природы хорошего самочувствия будет стимулировать людей, с которыми вы работаете, также должны быть терпеливы в своем собственном путешествии. Кроме того, каждый время от времени нуждается в подкреплении. Держите несколько ключевых напоминаний там, где вы можете легко получить к ним доступ для тех, когда вы сталкиваетесь со своими собственными сомнениями и трудностями, такими как:

Я благодарна за то, что даже когда возникают страхи, я помню, что это такое на самом деле, и доверяю тому, что я есть. учиться и творить. Я доверяю своей интуиции, когда ориентируюсь в этом процессе. я верю в разницу я изготовление.

По мере того, как вы продолжаете приходить и служить, ваша уверенность будет расти, и вы откроете для себя больше и больше. больше ваших врожденных даров и талантов. Верьте, что вы способны реализовать цель своей жизни и потенциал — и продолжайте идти вперед, чтобы сиять своим светом!

Команда Essential Emotions будет рада помочь вам продолжать развиваться как тренеру и как индивидуально, чтобы вы могли максимизировать свое влияние. Сообщество тренеров станет вашим центром

подключение и дальнейшее обучение в будущем. Используйте эти ресурсы и продолжайте блестящее путешествие.

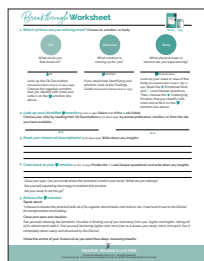


Как только произойдет исцеление, идите и исцелите кого-нибудь еще.

-Майя Энджелу

РЕСУРСЫ ПО ОСНОВНЫМ ЭМОЦИЯМ

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



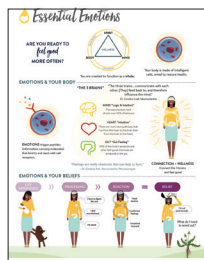
Рабочий лист прорыва



Колесо



Карта чувств



Раздаточный материал класса

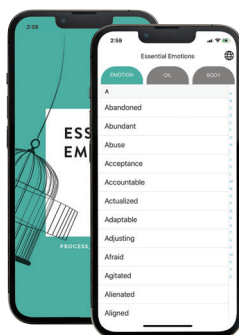


Карты

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ



Книга

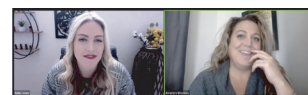


Приложение

ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА



Сообщество



Тренинги

Для тренеров



Инструменты коучинга



Сообщество тренеров



Сертификаты

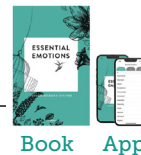


Ежегодный ретрит

Посмотрите, как использовать видео о продукте здесь:



Эмоциональный Прорыв - Рабочая тетрадь



1. Из перечисленного дальше на что вы больше всего обращаете внимание?

Выберете Эфирное масло, Эмоцию, или ощущение в теле

Эфирное
масло

Какое эфирное масло привлекает больше всего?

👉 Эфирное масло

Посмотрите описание эфирного масла (книга «Эмоции и Эфирные масла», стр. 16–164 или приложение). Выберите негативную эмоцию, с которой вы больше всего себя ассоциируете, и напишите ее в строке эмоций выше.

Эмоции

Какие эмоции доминируют в вас?

👉 Эмоции

Если вам нужна помощь в определении своих эмоций, обратитесь к «Руководству по ощущениям» (книга «Эмоции и Эфирные масла», стр. 295).

Тело

Какой физический недуг вы часто замечаете в теле?

👉 Физический недуг

Найдите свой недуг или область тела которое вас беспокоит (книга «Эмоции и эфирные масла», стр. 165+ или приложение). Прочтите вопросы Эмоциональный корень и Загляните глубже вопросы. Затем выберите Истинную эмоцию, которая ярче всего себя проявляет в вас, и напишите ее в строке эмоций выше.

2. Найдите Истинную эмоцию (стр. 202+ или приложение). Выберите 1-2 масла из списка.

После прочтения описания масел (стр. 16-164 или приложение), выберите своё масло (масла) по предпочтениям аромата, интуиции или из масел, которые у вас есть.

👉 Эфирное масло

👉 Эфирное масло

3. Прочтите описание(я) выбранного вами масла (стр. 16-164 или приложение). Запишите что больше всего отзывается с вашим состоянием.

4. Вернитесь к своей эмоции (стр. 202+ или приложение). Поразмышляйте над вопросом (вопросами) Загляните глубже и запишите свои мысла

Закрой глаза. Можете ли вы определить, где эта [эмоция] удерживается в вашем теле? Что вы замечаете? Увидьте, как вы тратите энергию на то что бы удерживать эту эмоцию в теле. Готовы ли вы отпустить это?

5. Отпустите эмоцию:

Произнесите вслух:

«Я выбираю отпустить эту [эмоцию] со всеми ее негативными корнями держащимися во мне. Теперь я передаю его [Божественному] для трансформации и исцеления.»

Закройте глаза и представьте:

Увидьте, как вы отпускаете [эмоцию]. Визуализируйте, как оно уплывает от вас и прочь от вас... все выше и выше... унося с собой все свои эмоциональный корни и привязанности. Почувствуйте, как вы становитесь легче и свободнее, когда оно покидает ваше тело, разум и дух. Увидьте, как оно полностью очищено и растворено [Божественным].

Вдохните аромат выбранного вами масла, сделав три глубоких очищающих вдоха.



ПРОЖИВИТЕ, ОТПУСКАЙТЕ И ЖИВИТЕ СВОБОДНО

6. Примите новое состояние: Как вы себя чувствуете после этого освобождения? _____

Готовы ли вы создать новый опыт?

7. Аффирмация 🗨️: чтобы активировать новый образ жизни, произнесите вслух аффирмацию, указанную для вашей ❤️ Запиши это и модефицируй по желанию. Продолжайте произносить вслух эту аффирмацию, пока не начнете в это верить. _____

8. Визуализация 📺: прочитайте визуализацию, указанную для вашей ❤️ эмоции. Запишите её и персонализируйте по желанию. Закройте глаза и представь это состояние _____

Вдохните аромат еще раз, чтобы закрепить это новое осознание и создать новые нейронные связи.

9. Интегрируйтесь через заботу о себе:

Можете ли вы проявить приятие к тому, чему вы научились в этом процессе?

Как еще вы будете заботиться о себе, чтобы продолжить свое исцеление?

(т.е. наносить эфирное масло, отдыхать, пить больше воды, принимать ванную, вести дневник, танцевать, йога, растяжка, слушать музыку, практиковать осознанность, проводить время на природе, медитировать)

10. С этим новым осознанием двигаясь дальше: каковы ваши следующие шаги?

(т.е. обратиться за помощью, пересмотреть приоритеты, установить границы, помириться с другими, освободиться от самоосуждения, простить себя или других)

Что может оказаться препятствием для того чтобы оставаться на выбранном пути. (т. е. неуверенность в себе, осуждения других, отвлекающие факторы, обязательства, старые модели поведения) _____

Когда это произойдет, как вы отреагируете? _____

11. Заканчиваем с благодарностью: Что стало для вас самым мощным прорывом в этом процессе эмоционального проживания? _____

Положите руку на сердце и молча поблагодарите себя за то, что пришли, чтобы выполнить эту работу.

12. Вернитесь к этому процессу: Исцеление — это процесс. Возвращайтесь к этому процессу так часто, как это необходимо. Знайте, что вас поддерживает божественная сила(вселенская сила), и верьте, что внутри вас есть сила преобразать и исцелять!

“Эмоции, которые могут разбить ваше сердце, иногда именно те что исцеляют его”

—Nicholas Sparks

Узнайте, как использовать этот рабочий лист и помочь другим, став тренером по основным эмоциям в www.essentialemotions.com/breakthrough



ПРОЖИВИТЕ, ОТПУСКАЙТЕ И ЖИВИТЕ СВОБОДНО

© 2023 Essential Emotions, LLC. Все права защищены.

Для личного использования. Коммерческое использование разрешено только сертифицированным тренерам Essential Emotions.

Эмоциональный Прорыв - Рабочая тетрадь

ПОДГОТОВИТЬ

- Проверьте себя, чтобы убедиться, что ваше сердце находится в правильном месте и пространстве, чтобы помогать в качестве тренера. (см. стр. 6 Тренерское руководство)
- Мое сердце открыто, чтобы дарить и получать любовь. Весь я защищен полем золотого света.
- В дифузоре покапайте одно из следующих эфирных масел OnGuard, Tea Tree, Lemon Eucalyptus, TerraShield или другое эфирное масло по вашему выбору, чтобы очистить и защитить пространство перед сеансом.

ОТКРЫТЬ СЕАНС

- Моя цель на нашем сеансе — помочь вам определить и высвободить нежелательные эмоции, чтобы вы могли получить доступ к ответам и решениям внутри себя. Я приглашаю вас довериться этому процессу и посмотреть, что для вас откроется.
- Это безопасное пространство. Все, что происходит во время нашего совместного времяпрепровождения, строго конфиденциально.
- Начните с этого вопроса:

1. На что вы больше всего **обращаете внимание** из перечисленного далее? Выберите Эфирное масло, Эмоцию, или ощущение в теле

Попросите их написать свои ответы в ячейках под кругом выбранной ими области.



Какое эфирное масло хочется вдыхать вновь и вновь?
стр. 16 Тренерское руководство(инструкции)



Какие эмоции доминируют в вас?
стр. 12 Тренерское руководство(инструкции)



Какой физический недуг вы часто замечаете в теле?
стр. 15 Тренерское руководство(инструкции)

🕯 Эфирное масло

- Посмотрите описание эфирного масла (книга «Эмоции и Эфирные масла», стр. 16–164 или приложение).
- Попробуйте эфирные масла-компаньоны (при необходимости).
- Выберите негативную эмоцию, которая вы замечаете себя с большинством и напишите на линия эмоций выше.

💚 Эмоцию

- Определите их эмоции в книге «Эмоции и эфирные масла», приложении, «Колесе» или «Руководстве по эмоциям(ощущениям, чувствам)» (стр. 295 книги «Эмоции и эфирные масла») и запишите их в строке эмоций выше.

👋 Физический недуг

- Найдите свою проблему или область тела в Руководство по Телу (стр. 165 «Эмоции и эфирные масла» книга или приложение).
- Прочитайте вопросы Эмоциональный корень и Вопросы Загляните глубже
 - Какая часть затронула вас больше всего?
 - По какой причине оно возникает в вашем теле?
- Выберите Основную эмоцию, с которое вы себя больше всего ощущаете, и напишите ее в строке эмоции выше.

2. **Найдите отпределившуюся эмоцию** (стр. 202+ или приложение). Выберите 1-2 эфирных масла из списка. Выберите свое эфирное масло (масла), прочитав описания масел (стр. 16-164 или приложение), по предпочтениям аромата, интуиции или из имеющихся у вас масел.



Oil



Oil

Найдите их конкретные эмоции в Руководстве по эмоциям в книге или приложении. При необходимости уменьшите выбор масел (см. стр. 13 Руководство для тренеров).

3. **Прочтите описание выбранного вами масла** (стр. 16-164 или приложение). Запишите ваши осознания.

Какая часть выделяется для вас? ИЛИ Какие части резонируют с вами больше всего?

(Примечание: если они идут по пути через эфирные масла, они могут исследовать дополнительные масла, перечисленные для их эмоций.)

4. **Вернитесь к своей эмоции** (стр. 202+ или приложение). Поразмышляйте над вопросом (вопросами) Загляните Глубже и запишите любые возникающие мысли..

Наблюдаете ли вы какие-либо из этих убеждений или шаблонов в своей жизни?

Закрой глаза. Можете ли вы определить, где эта [эмоция] удерживается в вашем теле? Что вы замечаете?

Насколько сильно вы испытываете это чувство? (по шкале от 1 до 10)

Увидьте, как вы тратите энергию на то что бы удерживать эту эмоцию в теле.

Если колеблятся: готовы ли вы начать процесс отпускания?

5. Отпустите ♥ эмоцию:

Произнесите вслух:

«Я выбираю отпустить эту [эмоцию] со всеми ее негативными корнями держащимися во мне. Теперь я передаю его [Божественному] для трансформации и исцеления»

Закройте глаза и визуализируйте:

Увидьте, как вы отпускаете [эмоцию]. Визуализируйте, как оно уплывает от вас и прочь от вас... все выше и выше... унося с собой все свои эмоциональный корни и привязанности. Почувствуйте, как вы становитесь легче и свободнее, когда оно покидает ваше тело, разум и дух. Увидьте, как оно полностью очищено и растворено [Божественным].

Теперь вдохните аромат выбранного вами масла, сделав три глубоких очищающих вдоха.

6. Примите новый образ бытия: осле процесса отпускания, Как вы себя чувствуете? Какую часть этих эмоций вы испытываете сейчас? _____ (по шкале от 1 до 10)

Готовы ли вы создать новый опыт? _____

7. Аффирмаци ✦: Для того чтобы активировать новый образ жизни, произнесите вслух аффирмацию, указанную для вашей ♥ эмоции. Запиши это и модефицируйте по желанию. Продолжайте произносить вслух эту аффирмацию, пока не начнете в это верить

Прочтите вслух те части заявления «Аффирмация», которые вам нравятся, — не стесняйтесь формулировать их по-своему. Вы можете повторить его 3 раз, чтобы усилить его воздействие. Какое изменение вы заметили внутри себя, когда говорили это?

8. Визуализируйте ☺: Прочтите визуализацию, указанную для вашей ♥ эмоции. Запишите его и персонализируйте по желанию. Закройте глаза и представьте это.

Прочитайте визуализацию, пока они закрывают глаза. Предложите им вдыхать аромат выбранного ими эфирного масла, чтобы «ароматически закрепить» эти новые убеждения.

9. Интегрируйтесь через заботу о себе:

Можете ли вы проявить приятие к тому, чему вы научились в этом процессе? _____

Прощение себя

Помогите им принять свои новые знания с состраданием, принятием и освободиться от любого чувства стыда или самоосуждения, которое может всплыть на поверхность.

Если они готовы прощать других, добавьте: По мере того, как вы дарите себе благодать, ваше желание естественным образом передать эту благодать другим будет возрастать. Вы будете вдохновлены тем, как и когда распространить его на других

Как еще вы будете заботиться о себе, чтобы продолжить свое исцеление?

(т.е. наносить масло, отдыхать, пить больше воды, принимать ванную, вести дневник, танцевать, йога, растяжка, слушать музыку, практиковать осознанность, проводить время на природе, медитировать)

Какие варианты ухода за собой лучше всего помогут вам?

Ваш процесс трансформации и прорыва продолжится дома. Вы можете получить дополнительную информацию или испытать другие эмоции в ближайшие дни, знайте, что все это нормально и ожидаемо

10. С ЭТИМ НОВЫМ ОСОЗНАНИЕМ ДВИГАЯСЯ ДАЛЬШЕ: Каковы ваши следующие действия?

(т.е. обратиться за помощью, пересмотреть приоритеты, установить границы, помириться с другими, освободиться от самоосуждения, простить себя или других)

Что из того, что вы можете сделать, может иметь наибольшее влияние принести изменения в ваше эмоциональное состояние?

Что может оказаться препятствием для того чтобы оставаться на выбранном пути? (т. е. неуверенность в себе, осуждения других, отвлекающие факторы, обязательства, старые модели поведения)

Когда это произойдет, как вы отреагируете? _____

11. Заканчиваем с благодарностью: Что стало для вас самым мощным прорывом в этом процессе эмоционального проживания?

Положите руку на сердце и молча поблагодарите себя за то, что пришли, чтобы выполнить эту работу.

12. Вернитесь к этому процессу: Исцеление — это процесс. Возвращайтесь к этому процессу так часто, как это необходимо. Знайте, что вас поддерживает божественная сила(вселенская сила), и верьте, что внутри вас есть сила преобразовать и исцелять!

Спасибо, что разделили со мной это пространство. Для меня большая честь стать свидетелем вашего трансформационного пути и прочувствовать ваше величие. Лучшее ещё впереди. Дайте мне знать, какие масла послужат вам лучше всего, пока вы продолжаете двигаться вперед

ЗАВЕРШИТЬ СЕАНС

Обратная связь после сеанса

Свяжитесь через 1-3 дня через текстовое сообщение

Эмоции, которые могут разбить ваше сердце, иногда именно те что исцеляют его

—Nicholas Sparks

КРИЗИСНЫЕ НОМЕРА И РЕКОМЕНДАЦИИ

Как коучу важно распознавать и признавать, когда у человека (или семьи), с которым вы работаете, есть проблема, которая выходит за рамки вашей компетенции и нуждается в большей помощи, чем может предложить этот процесс. Если вы видите предупреждающие признаки того, что их ситуация эскалация до неудобного или неконтролируемого уровня, остановите процесс и начните честный диалог о том, что должно произойти дальше. Пожалуйста, знайте, что это ответственный поступок — направить их к профессиональным службам, которые могут лучше удовлетворить их конкретные потребности.

«Я могу сказать, что это причиняет вам много боли, и мне очень жаль это видеть. Я хотел бы продолжать помогать, но я чувствую, что это выходит за рамки моей способности справиться с этим процессом. Я даю вам номер (или информацию) кого-то, с кем вы можете связаться, кто сможет лучше вас обслужить?»

В качестве альтернативы, если вы по какой-либо причине окажетесь в неустойчивом психическом или эмоциональном состоянии, помните, что вы не одиноки. Одиночество наших личных проблем может привести к тому, что мы ошибочно поверим, что мы должны нести свое бремя в одиночестве и не просить о помощи. Помощь и поддержка, когда мы в ней нуждаемся. Не верьте этому! Целители тоже нуждаются в исцелении. Протяните руку и попросите о помощи, когда она вам нужна. Общение с другими является частью процесса исцеления и необходимо для всех нас. Иногда все, что нам нужно есть кто-то, кто держит нас за руку, чтобы пережить еще один день.

Уход

- [FindTreatment.gov-https://findtreatment.gov/](https://findtreatment.gov/) (найдите поставщика медицинских услуг, расстройства, наркомания и психические заболевания.)
- [American Psychiatric Association Foundation-https://apafdn.org/](https://apafdn.org/) (найдите психиатра.)
- [American Academy of Child and Adolescent Psychiatry-https://www.aacap.org/](https://www.aacap.org/) (Найти ребенка и подростковый психиатр.)
- [American Psychological Association-https://www.apa.org/](https://www.apa.org/) (Найти психолога.)

ЭФИРНЫЕ МАСЛА БЕЗОПАСНОСТЬ И НАИЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

Эфирные масла концентрированы, а сильнодействующие растительные экстракты способны вызывать удивительные трансформации. Все методы применения воздействуют на тело, разум и дух множеством способов. Требуется лишь небольшое количество, чтобы вызвать мощный терапевтический эффект.

Методы применения

При использовании эфирных масел для ароматического, местного или внутреннего применения обращайтесь к надежному справочному руководству.

Ароматный

Чтобы использовать эфирное масло в ароматических целях, просто понюхайте масло прямо из флакона или добавьте несколько капель в ладони рук, потрите друг о друга и вдохните. Другой вариант — капнуть несколько капель в диффузор разогнать масло по воздуху

Актуальные

Чтобы использовать эфирное масло местно, добавьте несколько капель на ладонь с маслом-носителем и нанесите на нужную область. Эфирные масла очень сильнодействующие, поэтому небольшого количества обычно достаточно. Из-за их летучести и склонности к испарению разбавление эфирных масел маслом-носителем может увеличить абсорбцию и эффективность. Разбавление особенно рекомендуется для людей с чувствительной кожей, включая детей и младенцев.

Безопасность

- Избегайте контакта с глазами, внутренней частью носа и ушами.
- Разбавьте фракционированным кокосовым маслом для чувствительной кожи и длительного впитывания. Обратитесь к доTERRA рекомендации по чувствительности. Для удобства в линию doTERRA Touch® входят предварительно разбавленные масла.
- Избегайте пребывания на солнце в течение как минимум 12 часов после нанесения лимона, дикого апельсина, бергамота, лайма, Грейпфрутовое или другие цитрусовые масла местно.
- Читайте этикетки и следуйте рекомендациям.
- Избегайте эфирных масел, противопоказанных беременным, таких как шалфей мускатного и ClaryCalm®.
- Избегайте использования «горячих масел» на лице. Горячие масла или крепкие масла включают масло кассии, масло коры корицы, гвоздичное масло, масло, масло орегано, масло тимьяна и другие.
- Лица с критическими состояниями здоровья должны проконсультироваться с врачом.

ЭКСПЕРТЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Наука о разуме и теле:

биология веры: раскрытие силы сознания, материи и чудес, Брюс Х. Липтон, доктор философии (биолог стволовых клеток)

Тело ведет счет: мозг, разум и тело в исцелении травмы, Бессель ван дер Колк, доктор медицинских наук (психиатр; специалист по посттравматическому стрессу)

Эмоциональность: как чувства формируют наше мышление», Леонард Млодинов, доктор философии (физик-теоретик)

Как создаются эмоции: тайная жизнь мозга Лиза Фельдман Барретт, доктор философии (невролог и психолог)

Молекулы эмоций: почему вы чувствуете то, что чувствуете, Кэндис Б. Перт, доктор философии (невролог и фармаколог)

Является ли связь между разумом и телом научной? (Панельная дискуссия на YouTube с участием неврологов Ричарда Дэвидсона и Амиши Джа и эксперта по клинической внимательности Джона Кабат-Зинна, 17 февраля 2013 г.)

Движение: как новая наука о движении тела может освободить ваш разум», Кэролайн Уильямс (научный журналист)

Ваше тело говорит о ваших мыслях: понимание того, как ваши эмоции и мысли влияют на вас физически, Деб Шапиро (интуитивный эксперт)

Медицина разума и тела: новая наука об оптимальном здоровье (аудиокнига на Audible, 36 лекций Джейсона М. Саттерфилда, доктора философии и профессора медицины, сентябрь 2013 г.)

Почему вам больно (YouTube, доктор Габор Мате, 15 марта 2021 г.)

Путеводитель по телу:
Трумэн, К. (1995). Чувства, похороненные заживо, никогда не умирают. Сент-Джордж, Юта: Olympus Distribution.

Роуз, Э. (2013). Метафизическая анатомия; Ваше тело говорит, вы слушаете?

Хэй, Л. (2010). Исцели свое тело от А до Я. Оушенхаус Медиа.

Дженсен В. (2015). Руководство по вопросам

исцеления. Меса, Аризона: Inspired Body Network, LLC

"Исцеление эфирными маслами:

Шнаубельт, К. (2011). Исцеляющий интеллект Эфирные масла. Рочестер, штат Вирджиния.

Стюарт, Д. (2003). Лечебные масла Библии. Марбл-Хилл, Миссури: Care Publications.

Руководство по эмоциям:

Сигел, Д. (8 декабря 2014 г.). «Назови или приручи». Центр мира и образования Далай-ламы. <https://www.youtube.com/watch?v=ZcDLzppD4Jc>

Липтон, Б. (2015). «Есть ли способ изменить подсознательные паттерны?» <https://www.brucelipton.com/blog/there-way-change-subconscious-patterns>

Форсайт, Л. (2017). Повторяй за мной; Как освободиться от цепей умственного и эмоционального стресса.

Гамильтон, Д. (2014). «Отличает ли ваш мозг настоящее от воображаемого?» <https://drdavidhamilton.com/does-your-brain-distinguish-real-from-imaginary/>

Мортон, VS (1992). Новый день в исцелении! Сан-Диего, Калифорния: Издательство Калос.

Документальный фильм E-Motion (Amazon Prime Video с участием Нила Дональда Уолша, доктора Джо Диспензы, Сони Чокетт, Нассима Харамейна, Дона Толмана, доктора Брэдли Нельсона, 2016; версия E-Motion 2.0 на Gaia TV.)

Краткий справосник по руководству

ЭФИРНОЕ МАСЛО	ЭФИРНЫЕ МАСЛА	ЭМОЦИИ ОБРАЩЕНЫ
Освежающая	Ответственность	Ответственность, самосознательность, прогресс, перестраивать
Успокаивающая	Адаптивность	Уверенный, Самопринятый, Доверчивый, Поддержанный
Атмосферная	Проницательный	Проницательный, Проясняющий, Перестроенный, Настроенный
Равновесие	Сонастроенность	Центрированный, Выровненный, Целостность, Любящий
Укрепляющая	Сбалансированная мужская энергия	Стабильная, Сильная, Осознающая, Сбалансированная Мужественность
Йога стабилизирующая	Стабильность	Настоящий, Поддерживаемый, Ясный, Мужественный
Туя	Блаженность	Спокойный, Доверчивый, Расслабленный, Сдающийся
Йога просветляющая	Просветлённость	Интуитивный, Радостный, Восторженный, Актуализированный
Массажная	Расслабление	Расслабленный, Уравновешенный, Гибкий, Комфортный
Заземляющая	Заземление	Заземленный, стабильный, целеустремленный, настойчивый
Базилик	Обновление	Энергичный, Обновленный, Укрепленный, Отдохнувший
Чарующая	Самоуважение	Уверенный, Способный, Любимый, Достойный
Бергамот	Самопринятие	Самопринятие, оптимизм, уверенность, надежда
Бергамот Минт	Возрожденное сердце	Возвышенный, полный надежд, любящий, открытый
Береза	Поддерживать	Решительный, Укрепленный, Заземленный, Восприимчивый
Чёрный Перец	Разоблачение	Аутентичный, мотивированный, самосознательный, честность
Чёрная Ель	Стабильность	Стабильный, Решительный, Приземленный, Уравновешенный
ВГолубая Пижма	Вдохновленное действие	Вдохновленный, Целеустремленный, Ответственный, Целеустремленный
Смелость	Храбрость	Мужественный, Уважительный, Достойный, Решительный
Респираторная	Дыхание	Любимый, Исцеляющий, Доверчивый, Открытый
Детская успокаивающая	Спокойствие	Спокойный, Сдающийся, Успокоенный, Мирный
Кардамон	Объективность	Самоконтроль, Уважительный, Толерантный, Терпеливый
Кассия	Уверенность в себе	Мужественный, самоуверенный, бесстыдный, настоящий
Кедр	Сообщество	Подключен, Принадлежность, Поддерживается, Принятие
Сельдирей	Детоксикация	Восстановлено, Очищено, Хорошо, Выровнено
Для поднятия настроения	Жизнерадостность	Обнадеживающий, воодушевленный, решительный, восстановленный
Кинза	Отпустить контроль	Очищение, Освобождение, Непривязанность, Освобождение
Корица	Сексуальная гармония	Интимная, Безопасная, Здоровая сексуальность, Принятие тела
Ладанник (Дневние Масла)	Очищенное сердце	Любящий, утешенный, сострадательный, исцеленный
Цитронелла	Предотвращение	Сознательный, Выбирающий, Проницательный, Прощающий
Тонизирующая	Творчество	Бодрый, творческий, мотивированный, спонтанный
Весенняя	Новые начинания	Метаморфоза, Авантюрный, Возбужденный, Оптимистичный
Ясность и Спокойствие	Уязвимость	Восприимчивый, Чуткий, Воспитанный, Связанный
Шалфей Мускатный	Ясность и видение	Духовно чистый, интуитивный, открытый, проницательный
Гвоздика	Выстраивать Границы	Уполномоченный, Четкие границы, Независимый, Напористый

ЭФИРНОЕ МАСЛО	ЭФИРНЫЕ МАСЛА	ЭМОЦИИ ОБРАЩЕНЫ
Для утишения и поддержки Копайба	Утешение Открытость	Утешённый, Целостный, Исцеляющий, Поддерживаемый Достойный любви, прощенный, переосмысленный, целеустремленный
Кориандр	Честность	Аутентичный, честность, уникальный, верный себе
Кипарис	Движение и поток	Гибкий, плавный, доверчивый, адаптируемый
Давана	Неограниченный поток	Креативный, Страстный, Чувственный, Текучий
Клеточный Комплекс	Трансформация	Переход, Жизнеспособность, Преобразование, Вера
Успокаивающая при дискомфорте	Безмятежность	Укрепление, Принятие, Утешение, Исцеление
Для Пищеварения	Ассимиляция	Настоящий, Питаемый, Восторженный, Помолвленный
Укроп	Обучение	Вовлеченность, мотивация, интегрированность, ясность ума
Дугласова Пихта	Мудрость поколений	Исцеление поколений, Унаследованная мудрость, Уважение, Связь
Дарующая Радость	Радость	Радостный, Оптимистичный, Беззаботный, Возвышенный
Евкалипт	Благополучие	Защищенный, Способный Исцелять, Целый, Освобожденный
Фенхель	Ответственность	Проактивный, настроенный на тело, ответственный
Обновляющая	Прощающий	Прощающий, Любящий, Терпимый, Сочувствующий
Ладан	Правда	Выровненный, Просветленный, Проницательный, Духовно связанный
Гальбанум (Дневние Масла)	Очищение души	Очищенный, Перебалансированный, Освобожденный, Заземленный
Герань	Любовь и доверие	Чуткий, Прощающий, Нежный, Любящий
Имбирь	Наделять силой	Уполномоченный, целеустремленный, способный, целеустремленный
Грейпфрут	Принятие тела	Принятие тела, забота о себе, благодарность, питание
Зелёный Мандарин	Безграничный потенциал	Возбужденный, Обнадеживающий, Бесстрашный, Детский
Гваяковое дерево	Самопознание	Духовно развивающийся, Эмоционально связанный, Текущий, Выровненный
Объединяющая	Принадлежать	Связанный, Центрированный Предоставление, Настоящий, Благодарный
Очищающая несовершенства	Приятие недостатков	Самопринятие, Достойный, Прощающий, Выражающий
Бессмертник	От боли	Исцеляющий, Мужественный, Обнадеживающий, Преображающий
Хиноки	Естественная гармония	Священный, Спокойный, Расслабленный, Уважительный, Подвижный
Праздничное Настроение	Праздничная Атмосфера	Теплый, связанный, сбалансированный, праздничный
Праздничное Спокойствие	Созерцание	Прощающий, Мирный, Спокойный, Поколенческое исцеление
Вселяющая Надежду	Преодоление	Мужественный, Самопринятие, Вера, Возрождение
Уютная	Святылище	Контент, Защищенный, Обмен, Благодарный
Иссоп (Дневние Масла)	Духовная подготовка	Подготовлено, искуплено, подключено, надеется
Антивозрастная	Духовное понимание	Благодарный, Обнадеживающий, Божественная Милость, Духовно преображенный
Для Концентрации Эмоции	Присутствие	Сосредоточенный, Спокойный, Заземленный, Настоящий
Летная	Передышка	Расслабленный, Воодушевленный, Восторженный, Оптимистичный
Жасмин	Сексуальная чистота и баланс	Здоровая сексуальность, Чистые намерения, Интимность, Уважение
Можжевельник	Ночь	РЗащищенный, Мечтающий, Мужественный, Безопасный
Кумкват	Аутентичное присутствие	Аутентичный, честный, искренний, ровный

ЭФИРНОЕ МАСЛО	ЭФИРНЫЕ МАСЛА	ЭМОЦИИ ОБРАЩЕНЫ
Лавр	Триумф	Уверенный, Верящий, Преодолевающий, Победоносный
Лаванда	Общение и спокойствие	Спокойный, Честный, Осознающий, Самовыражение
Лимон	Фокус	Энергичный, счастливый, рассуждающий, целеустремленный
Лимонный Эвкалипт	Защищенное пространство	Безопасный, Защищенный, Автономный, Решительный
Лимонный Мирт	Ясность	Ясность ума, Спокойствие, Преднамеренность, Рациональность
Лемонграсс	Очищение	Духовная ясность, непривязанность, пронизательность, освобождение
Лайм	Интерес к жизни	Мужественный, Возрожденный, Решительный, Благодарный
Лицея	Манифестация	Вдохновленный, интуитивный, новаторский, согласованный
Магнолия	Сострадание	Взаимосвязанный, Чуткий, Вдумчивый, Добрый
Манука	Чувствовать поддержку	Любил, заботился, знал, исцелял
Майоран	Образование связей	Теплый, открытый, любящий, доверчивый
Мелисса	Свет	Просветленный, Восторженный, Освобожденный, Оптимистичный
Метаболическая	Самопринятие тела	Достойный, Самопринятый, Уверенный, Красивый
Природная	Мать Земля	Заземленное, восстановленное, настроенное, мирное сосуществование
Ободряющая	Мотивация	Воодушевленный, Обнадеживающий, Энергичный, Уверенный
Мирра	Мать Земля	Склеивание, возвращенный, любимый, безопасный
Мирт (Дневные Масла)	Прогресс	Изысканный, прогрессивный, устойчивый; Благодарный
Нероли	Общая цель и партнерство	Терпеливый, Сочувствующий, Сотрудничающий, Близкий
Найоли	Воспринимаемая угроза	Эмоциональная ясность, рациональность, скромность, внимательность
Лесная	Стабильные переходы	Стабильный, Адаптирующийся, Устойчивый, Принимающий
Защитная	Защита	Ограниченный, защищенный, способный, усиленный
Душица	Смирение и непривязанность	Скромный, непривязанный, обучаемый, гибкий
Вдохновляющая	Найдите свою страсть	Страстный, Вдохновленный, Спонтанный, Креативный
Снижающая напряжение	Облегчение	Спокойный, Расслабленный, С облегчением, Благодарный
Пачули	Телесность	Заземленность, Умеренность, Принятие тела, Сила
Вселяющая Уверенность	Подтверждение	Безмятежный, Довольный, Доверчивый, Духовно связанный
Перечная Мята	Жизнелюбивое сердце	Ясность ума, жизнерадостность, оптимизм, облегчение
Петитгрейн	Наследие	Разрыв цепи, новаторство, сохранение традиций, исцеление поколений
Розовый Перец	Истинное равенство	Непредвзятый, Самостоятельный, Добрый, Милосердный
Очищающая	Очищение	Очищенный, необремененный, высвобождающий токсичность
Равинтсара	Расширение	Открытый, Восприимчивый, Ясный, Текущий
Красный мандарин	Мир глазами ребёнка	Сладость, Невинность, Перспектива, Простота
Детская болеутоляющая	Успокаивающий	Стойкий, Комфортный, Способный, Мужественный
Римская Ромашка	Духовная цель	Целеустремленный, миролюбивый, реализованный, духовно связанный



ЭФИРНОЕ МАСЛО	ЭФИРНЫЕ МАСЛА	ЭМОЦИИ ОБРАЩЕНЫ
Роза	Божественная любовь	Любовь, Сострадание, Исцеление, Принятие
Розмарин	Знание и переход	Ясность ума, Обучаемый, Приспосабливающийся, Вдохновленный
Сандал	Священная преданность	Духовно Связанный, Верящий, Тем не менее, Сдаться
Для безмятежности	Спокойствие	Спокойный, Расслабленный, Сострадательный, На связи
Сибирская Пихта	Старение и перспективы	Мудрость, утешение, прощение, честность
Шалфей испанский	Память	Адаптация, Преодоление, Успокоение, Принятие
Садовая Мята	Уверенная речь	Уверенный в себе, тактичный, выразительный, мужественный
Нард	Благодарность	Благодарный, Принятие, Содержание, Обильный
Детская для эмоционального равновесия	Заземление	Сосредоточенный, стабильный, уверенный, усиленный
Детская защитная	Защитный	Усиленный, защищенный, независимый, безопасный
Солнечный цитрус	Наслаждение	Детский, Беззаботный, Спонтанный, Юмор
СуперМинт™	Перспектива	Отдохнувший, успокоенный, энергичный, сосредоточенный
Детская пищеварительная	Интеграция	Ассимилирующий, Ясный, Выровненный, Честный
Мандарин	Спонтанность	Креативный, беззаботный, спонтанный, оптимистичный
Чайное дерево	Энергетические границы	Безопасный, защищенный, усиленный, устойчивый
Репаллентная	Укрытие	Храбрый, Самодостаточный, Уверенный в себе, Безопасный
Детская для концентрации внимания	Фокус	Спокойный, Внимательный, Вовлеченный, Ясный
Тимьян	Освобождение и прощение	Прощающий, Терпеливый, Понимающий, С открытым сердцем
Тулси	Духовная интеграция	Интегрированный, живой, энергичный, исцеленный
Куркума	Восстановление	Вера, Стойкий, Восстановленный, Доверчивый
Ваниль	Раскрытие	Желание, синхронность, возможность, чудо
Ветивер	Обращение к центру и истокам	Самопознание, Сосредоточенность, Заземленность, Настоящее
Женская Гармонизирующая	Женственность	Принятие, Исцеление, Смягчение, Связь с Божественной Матерью
Дикий апельсин	Изобилие	Изобилие, Игривый, Щедрость, Радостный
Грушанка	Уступчивость	Сдача, Благодать, Отпускание, Укрепление
Тысячелистник Гранат	Энергетическая безопасность	Проницательный, Безопасный, Поддерживаемый, Мирный
Иланг-Иланг	Внутренний ребенок	Нежный, Детский, Невинный, Эмоционально связанный
Детоксикационная	Жизненный тонус и процесс перехода	Открытый, корректирующий, оживляемый, освобождающий

Полезные протоколы

 **ЗЛОСТЬ** →  **Любовь**



Легкий:
Обновляющая смесь эфирных масел Магнолия
Герань

Подкрепляющий:
+ Роза (Rose)
+ Антивозрастная смесь
+ Куркума капсулы
+ Для пищеварения смесь

 **Истощение** →  **Энергичность**

Легкий:
Эвкалипт
Бasilik
Заземляющая смесь

Подкрепляющий:
+ Лайм + Долгожитель Карсулы (LLV)
+ Ободряющая + Mito2Max® капсулы
+ СуперМинт™ или Мята перечная капсула

 **Тревожность** →  **Спокойствие**



Легкий:
Успокаивающая смесь
Вселяющая уверенность смесь
Детская для эмоционального равновесия

Подкрепляющий:
+ Природная смесь
+ Нероли + Adaptiv® капсулы
+ Респираторная + Serenity® капсулы

 **Обескураженный** →  **Вдохновленный**


Легкий:
Ваниль
Голубая пихта
Вдохновляющая смесь

Подкрепляющий:
+ Антивозрастная смесь + Adaptiv® капсулы
+ Клеточный комплекс смесь
+ Мелисса

 **Стыдящийся** →  **Уверенный**

Легкий:
Кассия
Бергамот
Лавр

Подкрепляющий:
+ Метаболическая смесь + Чарующая смесь
+ Копайба капсулы + Жасмин
+ Имбирь

 **Рассеянный** →  **Целенаправленный**

Легкий:
Детская для концентрации смесь
Лимон
Рисккая Ромашка

Подкрепляющий:
+ Ветивер + TerraZyme® капсулы
+ Для пищеварения смесь
+ Копайба капсулы

 **Поставленный в тупик (Рассеянный)** →  **Ясность**

Легкий:
Шалфей Испанский
Для концентрации внимания смесь
Снижающая напряжение

Подкрепляющий:
+ Садовая Мята + TerraZyme®
+ Розмарин + Детоксикационная
+ СуперМинт™

 **Скорбь** →  **Утешенный**

Легкий:
Респираторная
Для утишения и поддержки
Роза или Герань



Подкрепляющий:
+ Массажная + Сибирская Пихта
+ Манука + Детская болеутоляющая
+ Успокаивающая при дискомфорте
Копайба капсулы

Полезные протоколы

 **Страшный** →  **Безопасный**

Легкий:
Можжевельник
Смелость
Чёрная Ель

Подкрепляющий:
+ Природная + Защитная
+ Куркума капсулы + Чайное дерево
+ Тысячелистник | Гранат + ТРепаллентная

 **Одинокий** →  **Связанный**



Легкий:
Майоран
Кедр
Уютная

Подкрепляющий:
+ Мирра
+ Ладан
+ Массажная

 **болит** →  **Исцеленный**



Легкий:
Helichrysum
Eucalyptus
Rescuer™)

Подкрепляющий:
+ Успокаивающая при дискомфорте + Манука
+ Куркума капсулы + Копайба

 **Перегруженный** →  **Радостный**



Легкий:
Массажная
Природная
Тонизирующая

Подкрепляющий:
+ Adaptiv® капсулы + Мелисса
+ Serenity® капсулы + Иланг-Иланг
+ Клеточный Комплекс

 **Ненадежный** →  **Безопасный**

Легкий:
Бергамот
Чарующая
Очищающая несовершенства

Подкрепляющий:
+ Давана + Метаболическая
+ Жасмин + Куркума капсулы
+ Имбирь

 **Травмированный** →  **Мирный**

Легкий:
Бессмертник
Вселяющая Надежду
Чёрная Ель

Подкрепляющий:
+ Куркума капсулы + Мирра
+ Тысячелистник | Гранат + Роза
+ Копайба капсулы



Разве не чудесно обнаружить, что вы тот
единственный
кого вы ждали?

Что вы сами способны себя освободить?

—Байрон Кэти

