

VORBEREITEN

- Überprüfe dich selbst, um sicherzustellen, dass du mit dem Herzen und dem Kopf in der richtigen Verfassung bist, um als Coach zu fungieren. (siehe S. 6 Trainingshandbuch)
- *Mein Herz ist offen, um Liebe zu geben und zu empfangen, und alles in mir ist durch ein goldenes Lichtfeld geschützt.*
- Vernebele oder sprühe auf On Guard, Teebaum, Zitronen-Eukalyptus, TerraShield oder einen Duft deiner Wahl, um den Raum vor der Sitzung zu reinigen und zu schützen.

ERÖFFNE DIE SITZUNG

- *Meine Absicht für unsere Sitzung ist es, dich dabei zu unterstützen, unerwünschte Emotionen zu erkennen und loszulassen, so dass du Zugang zu den Antworten und Lösungen in deinem Inneren finden kannst. Ich lade dich ein, diesem Prozess zu vertrauen und zu sehen, was sich für dich entfaltet.*
- *Dies ist ein geschützter Raum. Was auch immer in unserer gemeinsamen Zeit zur Sprache kommt, ist streng vertraulich.*
- Starte mit dieser Frage:

1. Was davon **nimmst du am meisten wahr?** Wähle Öl, Emotion oder Körper.

Lasse sie ihre Antworten unter dem Kreis ihres gewählten Bereichs eintragen.



Zu welchem Öl fühlst du dich hingezogen?
S. 16
Trainingshandbuch



Welches Gefühl kommt bei dir hoch?
S. 12 Trainingshandbuch



Welches körperliche Problem oder welche Anspannung erlebst du gerade?
S. 15 Trainingshandbuch



Öl

- Schlage die Ölbeschreibung nach (Buch Essential Emotions S. 16-173 oder App).
 - Finde begleitende Öle heraus (falls notwendig).
 - Wähle die negative Emotion, mit der du dich am meisten identifizierst, und schreibe sie in die obige Zeile
- ♥ Emotion.



Emotion

- Identifiziere deine Emotion entweder in dem Buch, der App, dem Rad oder dem Gefühlsleitfaden (S. 292 Essential Emotions Buch) und schreibe sie in die obige Zeile ♥ Emotion.



Physisches Problem

- Schlage dein Thema oder deinen Körperbereich nach im dem Body Guide (S. 174+ Essential Emotions Bucher oder App).
- Lies die Fragen 🌱 Emotionale Wurzeln und ⚡ Schau Tiefer
 - *Welcher Teil sticht für dich hervor?*
 - *Warum erlebst du das vielleicht gerade in deinem Körper?*
- Wähle die ♥ zugrunde liegende Emotion, mit der du dich am meisten identifizierst, und schreibe sie auf die obige Zeile ♥ Emotion.

2. **Schlage deine identifizierte ♥ Emotion** (S. 211+ oder App). Wähle 1-2 der 📍 aufgeführten Öle aus.

Wähle deine Öle, indem du die Ölbeschreibungen liest (S. 16-173 oder App), nach Aromapräferenz, Intuition oder aus den Ölen, die du zur Verfügung hast.



Öl

Schlage ihre spezifische Emotion im Emotionsleitfaden im Buch oder in der App nach. Schränke ggfs, die Auswahl der Öle ein (siehe S. 13 Trainingshandbuch).

3. **Lies die von dir gewählte(n) Ölbeschreibung(en)** (S. 16-173 oder App). Schreibe alle Erkenntnisse auf. Tiefe einatmen das Aroma.

Welcher Teil sticht für dich hervor? ODER welche Teile schwingen bei dir am meisten mit?

(Hinweis: Wenn du dem Ölpfad folgst, kannst du weitere Öle erforschen, die für deine Emotion aufgelistet sind).

4. **Komm zurück zu deiner ♥ Emotion** (S. 211+ or app). Denke über die ⚡ Schau Tiefer Frage(n) nach und Schreibe alle Erkenntnisse auf.

Siehst du irgendwelche dieser Glaubenssätze oder Muster in deinem Leben auftauchen?

Schließe deine Augen. Kannst du lokalisieren, wo diese [Emotion] in deinem Körper festgehalten wird? Was nimmst du wahr?

Wie intensiv erlebst du dieses Gefühl? (Auf einer Skala von 1-10)

Siehst du, wie du Energie aufwendest, um diese Emotion aufrecht zu erhalten.

Wenn du zögerst: Bist du offen, den Prozess des Loslassens zu beginnen?

5. **Lass die ♥ Emotion los:**

Sprich laut:

"Ich entscheide mich, diese [Emotion] mit all ihren negativen Anhaftungen und ihrem Einfluss auf mich loszulassen. Ich übergebe sie nun dem [Göttlichen] zur Transformation und Heilung."

Schließe deine Augen und visualisiere:

Sieh, wie du die [Emotion] loslässt. Stelle dir vor, wie sie aus dir heraus und von dir weg schwebt ... höher und höher ... und all ihre Anhaftungen mit sich nimmt. Spüre, wie du leichter und freier wirst, während sie deinen Körper, deinen Geist und deine Seele verlässt. Sieh, wie sie vollständig vom [Göttlichen] weggenommen und aufgelöst werden.

⚓ Aromatischer Anker:

Jetzt atme das Aroma des von dir gewählten Öls ein, während du drei tiefe, reinigende Atemzüge machst.

6. **Empfange eine neue Art des Seins:** Wie fühlst du dich nach dieser Befreiung? Wie viel von dieser Emotion spürst du jetzt? _____

Bist du bereit, eine neue Erfahrung zu machen? _____ (Auf einer Skala von 1 bis 10)

7. **Erkläre** 🗣️: Um eine neue Art des Seins zu aktivieren, sprich die für deine ♥ Emotion aufgeführte Erklärung laut aus. Schreibe sie auf und personalisiere sie nach Wunsch. Erkläre sie immer wieder, bis du beginnst, daran zu glauben. _____

Lies die Teile der Erklärung(en) laut vor, die dich besonders ansprechen - du kannst den Text nach Belieben umformulieren. Vielleicht möchtest du bis zu 3 Mal wiederholen, um die Wirkung zu vertiefen. Welche Veränderung hast du in dir bemerkt, als du das gesprochen hast?

8. **Visualisiere** ☺: Lies die Visualisierung, die für deine ♥ Emotion aufgeführt ist. Schreibe sie auf und personalisiere sie nach Wunsch. Schließe deine Augen und stelle sie dir vor.

⚓ Lies die Visualisierung, während sie ihre Augen schließen. Jetzt atme das Aroma erneut ein, um dich in diesem neuen Bewusstsein "aromatisch zu verankern".

9. **Integration durch Selbstfürsorge:**

Kannst du dir selbst Mitgefühl für das schenken, was du in diesem Prozess gelernt hast? _____

Selbstvergebung

Hilf ihnen, ihr Lernen mit Mitgefühl anzunehmen und alle Gefühle von Scham oder Selbstverurteilung loszulassen, die auftauchen könnten. Wenn sie bereit sind, anderen zu vergeben, füge hinzu: *In dem Maße, wie du dir selbst Gnade gewährst, wird dein Wunsch wachsen, diese Gnade auf natürliche Weise an andere weiterzugeben. Du wirst inspiriert, wie und wann du sie an andere weitergeben kannst.*

Wie wirst du sonst für dich sorgen, um deine Heilung fortzusetzen?

(z. B. Öl auftragen, ausruhen, Wasser trinken, baden, Tagebuch schreiben, tanzen, dehnen, Musik hören, Achtsamkeit üben, Zeit in der Natur verbringen, meditieren)

Welche Möglichkeiten der Selbstfürsorge würde dich am besten unterstützen?

Dein Transformations- und Durchbruchprozess wird zu Hause weitergehen. Vielleicht erhältst du in den kommenden Tagen weitere Einsichten oder erlebst andere Emotionen, die an die Oberfläche kommen. Wisse, dass dies alles normal ist und erwartet wird.

10. **Gehe mit diesem neuen Bewusstsein voran:** Was sind deine nächsten Schritte?

(z. B. Hilfe suchen, Prioritäten neu setzen, Grenzen setzen, sich mit anderen versöhnen, Selbstverurteilung loslassen, sich selbst oder anderen vergeben)

Was ist die eine Sache, die du tun kannst, die den größten Unterschied machen wird?

Was könnte im Weg stehen? (z. B. Selbstzweifel, Urteile anderer, Ablenkungen, Verpflichtungen, alte Muster) _____

Wie wirst du reagieren, wenn es soweit ist? _____

11. **Schließe mit Dankbarkeit ab:** Was war für dich der größte Lernerfolg in diesem Prozess?

Lege dein Hand auf dein Herz und danke dir im Stillen dafür, dass du dich für diese Arbeit zur Verfügung gestellt hast.

12. **Kehre zu diesem Prozess zurück:** Heilung ist eine Reise. Komme so oft wie nötig zurück. Wisse, dass du göttlich unterstützt wirst und vertraue darauf, dass die Kraft zur Transformation und Heilung in dir steckt!

Danke, dass du diesen Raum mit mir teilst. Es ist eine solche Ehre, deine Brillanz zu spüren und einen Teil deines Weges mitzuerleben. Das Beste liegt noch vor uns. Lasse mich wissen, welche Öle dir auf deinem weiteren Weg am besten helfen.

END THE SESSION

Reflektion nach der Sitzung

Follow-up in 1-2 Tagen per SMS

Die Emotion, die einem das Herz brechen kann, ist manchmal genau die, die es heilt.

—Nicholas Sparks