



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



Zu welchem Öl fühlst du dich hingezogen?



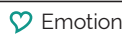
Welches Gefühl kommt bei dir hoch?



Welches körperliche Problem oder welche Anspannung erlebst du gerade?



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



Wenn du Hilfe brauchst, um deine Emotion zu identifizieren, sieh dir den Leitfaden für Gefühle an (Essential Emotions Buch S. 292).



Schlage dein Thema oder deinen Körperbereich nach (Essential Emotions Buch S. 174+ oder App). Lies die Fragen Emotionale Wurzeln und Schau Tiefer. Wähle dann 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. 16-164 oder App), nach Aromapräferenz, Intuition oder aus den Ölen, die du zur Verfügung hast.



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



4. **Komm zurück zu deiner Emotion** (S. 211+ oder App). Denke über die Frage(n) von Schau Tiefer nach und schreibe alle Erkenntnisse auf.

Schließe die Augen. Kannst du lokalisieren, wo diese [Emotion] in deinem Körper festgehalten wird? Was nimmst du wahr? Siehst du, wie du Energie aufwendest, um diese Emotion aufrechtzuerhalten? Bist du bereit, sie loszulassen?

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:

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? _____
Bist du bereit, eine neue Erfahrung zu machen?

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.

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. _____

👉 Atme den Duft erneut ein, um dieses neue Bewusstsein zu verankern und neue Nervenbahnen zu schaffen.

9. Integration durch Selbstfürsorge:

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

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)

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 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!

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

—Nicholas Sparks

Erfahren Sie mehr über dieses Arbeitsblatt und helfen Sie anderen, indem Sie ein Essential Emotions Coach werden.

