



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



Zu welchem Öl fühlst du dich hingezogen?

👉 Öl



Welches Gefühl kommt bei dir hoch?

💖 Emotion



Welches körperliche Problem oder welche Anspannung erlebst du gerade?

👉 Physisches Problem

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

👉 Öl

👉 Öl

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.

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."

Visualisiere ☉ & Aromatischer Anker ⚓

6. **Empfange eine neue Art des Seins:** Wie fühlst du dich nach dieser Befreiung? _____

7. **Erkläre 🗨:** _____

8. **Visualisiere ☉:** _____

Aromatischer Anker ⚓

9. **Integration durch Selbstfürsorge:** _____

10. **Gehe mit diesem neuen Bewusstsein voran:** _____

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

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!

