

ESSENTIAL EMOTIONS COACHING GUIDE



ESSENTIAL EMOTIONS COACHING GUIDE

HINWEIS FÜR DIE LESER

Die in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten, Beschwerden oder psychische Störungen zu diagnostizieren, zu verschreiben, zu behandeln, zu heilen, zu verhindern oder auf andere Weise zu lindern. Die in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen dienen ausschließlich der Aufklärung und sind nicht als Ersatz für eine qualifizierte medizinische Versorgung gedacht und sollten auch nicht als solche verstanden werden. Wenden Sie sich für eine medizinische Diagnose, Pflege und Behandlung immer an einen zugelassenen und qualifizierten Gesundheitsdienstleister. Die Autoren, Herausgeber und Vertreiber dieses Leitfadens lehnen ausdrücklich jede Haftung ab, die sich aus der Verwendung der in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen ergibt, oder für nachteilige Folgen, die sich aus der Verwendung der hierin enthaltenen Informationen ergeben, aus welchem Grund auch immer, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehldiagnosen von Krankheiten oder Missverständnisse, falsche Anwendung oder Fehlinterpretation der hierin enthaltenen Informationen. In keinem Fall haften die Autoren dieses Leitfadens oder Essential Emotions, LLC für direkte, indirekte, spezielle, exemplarische oder andere Schäden im Zusammenhang mit der Verwendung der hierin enthaltenen Informationen.

© 2022 Essential Emotions, LLC
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Leitfadens darf ohne schriftliche Genehmigung von Essential Emotions in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, reproduziert oder übertragen werden.

www.essentialemotions.com



EXPLORE ESSENTIAL OILS
IN A NEW WAY

NEW EDITION INCLUDES

ESSENTIAL EMOTIONS

WITH COLLAGE & LOVE POES

Willkommen auf Deiner Reise, ein Essential Emotions Coach zu werden!

Echte Veränderungen und Durchbrüche sind für dich selbst und für andere möglich, wenn du anderen hilfst, ihre Gefühle zu VERARBEITEN, FREIZUGEBEN und FREI zu LEBEN! Das Leben kann süßer sein, als du es dir jemals vorgestellt hast!

Es ist offensichtlich, dass in unserer Welt JETZT mentale und emotionale Unterstützung gebraucht wird.

Danke, dass du Teil dieser globalen Bewegung bist, um anderen zu helfen, sich von Traumata, einschränkenden Erfahrungen und Überforderung zu befreien. Es ist Zeit für einen DURCHBRUCH!

Dieser Leitfaden enthält den bewährten Prozess, den du als Essential Emotions Coach anwenden wirst. Indem du diese Schritte befolgst und deine eigenen Talente und Einsichten integrierst, wirst du andere sicher zu emotionalem Wohlbefinden führen.

Hier findest du einen Überblick über den einfachen Prozess, dem du folgen wirst:



INHALTSANGABE

Checkliste für die Zertifizierung.	5	Ressourcen für Essential Emotions.	31
Erfolgreiche Coaching-Prinzipien	6	Arbeitsblatt „Durchbruch“	32
Prozess	10	Tipps für Coaches	34
Emotion.	12	Mit einem Coach	36
Körper	15	Krisennummern und Verweise	37
Öl.	16	Sicherheit und bewährte Praktiken bei	
Freigeben.	21	ätherischen Ölen.	38
Frei leben	25	Experten und weiterführende Literatur .	39
Als Trainer glänzen.	29	Kurzreferenz-Leitfaden	40
		Hilfreiche Protokolle	43

Hier ist die Checkliste, die du ausfüllen musst, um als Essential Emotions Coach zertifiziert zu werden:

Checkliste für die Zertifizierung

- Bereite dich mit ätherischen Ölen vor. Wir empfehlen Ihnen, eine gute Auswahl an Ölen zur Hand zu haben - irgendwann kann jedes Öl (auch eine Probe) zum Einsatz kommen - da während einer Sitzung jedes Öl relevant sein kann.
- Bereite dich mit Probefläschchen vor: Optimal ist es, wenn du den/die Coachee mit einer Probe des Öls/der Öle nach Hause schickst, die während der Sitzung zur Sprache kamen, falls er/sie sie nicht zu Hause hat. Dies ermöglicht dem/der Coachee einen sofortigen und kontinuierlichen Zugang zu dem Prozess.
- Sieh dir jedes Segment des Essential Emotions Coaching Kurses.
- Habe die Essential Emotions Tools zur Hand und stelle sicher, dass du weißt, wie sie benutzt werden:
 - Essentielle Emotionen Buch und/oder App
 - Arbeitsblatt Emotionaler Durchbruch /
 - Optional:*
 - Essentielle Emotionen Rad
 - Leitfaden für Gefühle
 - Einsichtskarten für essentielle Emotionen
 - Essentielle Emotionen Handouts für die Klasse
- Lies die Seiten 4 - 16 im Buch *Essentielle Emotionen*.
- Lies diesen Coaching-Leitfaden.
- Überprüfen Sie den Abschnitt "Ressourcen" in diesem Leitfaden:
 - Krisennummern und Verweise
 - Sicherheit von ätherischen Ölen und bewährte Praktiken
- Führen Sie 10 Coaching-Sitzungen mit mindestens 3 verschiedenen Personen durch.
- Mit der Erlaubnis Ihres Kunden nehmen Sie eine Ihrer 10 Coaching-Sitzungen auf (als Sprachmemo, Audio oder Zoom) und laden Sie sie hoch.
- Nehmen Sie an (oder schauen Sie sich die Aufzeichnung an) von mindestens einem Live-Anruf mit Ihren Mentoren für Essential Emotions Coaching teil.
- Nehmen Sie an mindestens 3 Durchbruchssitzungen für sich selbst teil.
- Nach Abschluss dieser Checkliste reichen Sie Ihre Bewerbung ein, um ein Essential Emotions Coach zu werden.

Unsere Gefühle sind der authentischste Weg zur Erkenntnis.

-Audre Lorde

ERFOLGREICHE COACHING-PRINZIPIEN

Echte Werte sind die Grundlage für deinen Erfolg, und die Verbesserung deiner Fähigkeiten wird zu größeren Durchbrüchen führen. Die folgenden Konzepte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Coaching:

Sei die Leaderin - sei der Leader

Es ist wichtig, der Person, mit der du arbeitest, zu vermitteln, dass du ein Essential Emotions Coach bist. In dieser Eigenschaft bist du kein Psychiater, Therapeut oder Berater. Du diagnostizierst oder behandelst die Person nicht und gibst auch keine professionellen Ratschläge. Du bist lediglich ein FÜHRER, der die Person dabei unterstützt, ihre eigenen Antworten auf ihrem Weg zu Ganzheit und emotionaler Freiheit zu finden. Erlaube dir, Beobachter*in zu sein, nicht der Reparatuer*in. Du und dein Klient sind Partner in diesem Prozess, und es ist wichtig, dass er unvoreingenommene, nicht wertende Neutralität erfährt. Es kann auf den Einzelnen abschreckend wirken, wenn du mit Ratschlägen und Antworten in die Sitzung kommst.

Grenzen halten

„Raum wahren“ ist zu einem beliebten Begriff in den Gemeinschaften der Helfer und Heiler geworden. Es bedeutet lediglich, körperlich, geistig, spirituell und emotional für eine andere Person präsent zu sein. Du konzentrierst dich ganz auf diese Person, während sie ihre Gefühle empfindet. Wenn du als Coach diesen gesunden Raum schaffst, hilft das der Person, mit der du arbeitest, ihre Fähigkeit zu erweitern, offen zu sein und ihre eigenen emotionalen Reaktionen zu regulieren. „Raum wahren“ bedeutet nicht, den Prozess zu überstürzen, zu retten oder zu beherrschen. Übe dich darin, angemessene Coaching-Grenzen einzuhalten, indem du mitfühlend zuhörst, ohne

dich zu sehr in das hineinziehen zu lassen, was die Person gerade erlebt.

Lasse dein Gegenüber Präsenz zeigen

Als Coach kannst du nicht mehr Heilung für die Person wollen, als sie für sich selbst will. Eine Person muss bereit sein, sich auf diesen Prozess einzulassen, damit er erfolgreich sein kann. Wenn die Person noch nicht bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen, respektiere ihre Entscheidungen und lasse ihr Raum, diesen Wunsch zu entwickeln. Du kannst sie auch auf die „Experten und weiterführende Literatur“ im Ressourcenteil dieses Leitfadens verweisen, bevor du eine weitere Sitzung buchst. Wenn die Person sich einfach dagegen sträubt, sich mit einem der vorgestellten Konzepte zu identifizieren, erzwinge kein Bewusstsein und weise ihrem Widerstand keine Bedeutung zu. Sei dir bewusst, dass diese Sitzung den Weg für größere Bewusstheit in der Zukunft bereitet. Alles geschieht zu dem Zeitpunkt, für den es bestimmt ist.

Sei absichtsvoll und ungebunden

Setze dir vor jeder Sitzung die persönliche Absicht, der betreffenden Person zum Durchbruch zu verhelfen. Löse dich dann vom Ergebnis oder davon, wie die Sitzung deiner Meinung nach „laufen sollte“. Vertraue darauf, dass sich die Sitzung genauso entfalten wird, wie sie gedacht ist.

Zuhören ist eine Herzenshaltung, ein echter Wunsch, mit einem anderen zusammen zu sein, der sowohl anzieht als auch heilt.

-L. J. Isham

Höre zu

Zuhören, um zu verstehen – statt zu lösen – schafft ein Gefühl der Sicherheit und fördert eine authentische Verbindung. Aktives Zuhören ebnet das Spielfeld und fördert den gegenseitigen Respekt. Sei dir bewusst, dass ihre nonverbalen Signale mehr aussagen als ihre Worte. Achte also auch auf den Tonfall der Stimme und die Körpersprache des Gesprächspartners. Wenn die Person das Gefühl hat, wirklich gesehen und gehört zu werden, wird sie wahrscheinlich auf dich und den Prozess zurückkommen.

Reflektiere

Wenn du nur das wiedergibst, was die Person gesagt hat (auch als „reflektierendes Zuhören“ bekannt), hilft dies der Person, ihre Gefühle selbst zu interpretieren und führt zu den besten Ergebnissen. Es ist wichtig, das Erlebte nicht zu verstärken, sich nicht zu sehr damit zu identifizieren oder es zu erläutern. Vermeide es, Suggestivfragen zu stellen, um die Person dazu zu bringen, ihre Gefühle so zu interpretieren, wie du es möchtest (sieh es als nicht „den Zeugen führen“). Denke daran, dass du den emotionalen Zustand der Person widerspiegelst, damit sie ihre eigenen Antworten finden kann.

Mach Pausen

Unterschätze nicht die Macht einer Pause. Widerstehe der Versuchung, alle leeren Stellen in einer Sitzung mit Worten auszufüllen. Ein stilles Nachdenken kann zu größeren Einsichten führen als

eine verbale Verarbeitung. Oft kommen die besten Einsichten und Inspirationen zustande, wenn der Coach innehält und dem Einzelnen erlaubt, einige Momente in Stille nachzudenken.

Übe

Beginne sofort und übe weiter. Warte nicht bis zum Ende deiner Ausbildung, um das Gelernte umzusetzen. Es wird in der Zukunft nie einen perfekten Zeitpunkt geben, um damit zu beginnen. Du wirst immer dazu lernen, und dein heutiger Stand ist perfekt für heute. Denke daran, dass das Ziel der Fortschritt ist, nicht die Perfektion. Du musst nur mit einer Person anfangen. Stürze dich also in die Praxis und sei dir bewusst, dass du auf dem Weg dorthin Fähigkeiten und eine Wachstumsmentalität entwickeln wirst.

Bleibe neugierig

Vermeide die Angst vor einer gescheiterten Sitzung, indem du neugierig bleibst, wohin sich der Prozess entwickelt, auch wenn er unerwartete Wege einschlägt. Lasse jedes Urteil darüber los, wie sich eine Sitzung entwickelt. Erlaube dem Prozess, sich auf natürliche Weise zu entfalten, und erforsche neugierig, was sich während der gemeinsamen Zeit in der emotionalen Landschaft des Teilnehmers entwickelt..

Sei mutig

Wenn du die Welt zu einem besseren Ort machen willst, steht mehr auf dem Spiel, als wenn du dich zurücklehnst und in deiner Komfortzone bleibst. Andere könnten sich bedroht fühlen, wenn du aus deinen alten Mustern ausbrichst und dich auf neue, gesündere Wege begibst. Du wirst vielleicht Ablehnung und Rückschläge erleben. Wenn das passiert, entscheide dich dafür, an deiner Vision und deinen Träumen festzuhalten. Es erfordert Mut, Veränderungen zu schaffen.

Vertraue dem Prozess

So wie du mit diesem Prozess Durchbrüche erlebt hast, werden auch andere dies tun. Glaube daran, dass dieser bewährte Prozess für deinen Kunden funktionieren wird. Deine Klarheit bringt Gewissheit. Folge einfach dem Prozess, der für dich festgelegt wurde. Es mag Menschen geben, die die Ausnahme von der Regel sind, aber lasse dich

von diesen Ausnahmen nicht aus der Ruhe bringen. Lasse dich nicht entmutigen, wenn du die Ergebnisse einer Sitzung nicht sofort sehen kannst. Ihr beide habt echte Wellen auf dem Wasser erzeugt, und die Wirkung wird sich mit der Zeit zeigen. Diese Arbeit ist kraftvoll. Und wie die Spitze eines Eisbergs geht unter Wasser mehr vor sich, als man bisher sehen kann.

Bringe dich ein

Wie Thoreau weise sagte: „Der Preis einer Sache ist die Menge an Leben, die man dafür eintauscht“. Denke daran, dass dein Erfolg von dir abhängt und dass das, was du in das Erlernen dieses Prozesses investierst, um ein Vielfaches zu dir zurückkehren wird. Bringe deinen Enthusiasmus, deine Hingabe und deine einzigartigen Gaben und Stärken in diesen Prozess ein, und du wirst ein phänomenaler Coach sein.

EFFEKTIVER COACH

DENKT/ FÜHLT

Lernt aus Herausforderungen
Respektiert Entscheidungen
Bringt die eigenen Stärken ein
Vertraut darauf, dass der Prozess funktioniert
Fühlt Mitgefühl
Bleibt mutig
Friedlich mit der Heilungsreise anderer
Selbstreguliert und ruhig

HANDELT

Vertraut auf die Fähigkeit, selbst zu lenken
Hört zu
Hält inne, um über die Worte hinaus zuzuhören
Wiederholt die gegebenen Antworten
Stellt weiterhin Fragen
Investiert Zeit und Übung
Lässt den Prozess zu
Führt mit Intention

WENIGER EFFEKTIVER COACH

Fühlt sich Herausforderungen unterlegen
Möchte die Heilung mehr als die anderer
Vergleicht sich mit den Stärken anderer
Zweifelt, wenn keine unmittelbaren Ergebnisse sichtbar sind
Nimmt die Emotionen anderer an
Hält sich zurück/zögert es, einzuladen
Muss Tagesordnung/den Zeitplan bestimmen
Wird durch starke Emotionen getriggert

Versucht zu korrigieren
Gibt Ratschläge
Beeilt sich, die Stille zu füllen
Weist Bedeutung/Interpretation zu
Gibt Erklärungen ab
Erwartet Perfektion von sich selbst
Widersetzt sich dem Fluss/Prozess
Hängt an einem bestimmten Ergebnis

Öle für die Coaching-Reise

Adaptiv ♦ Balance ♦ Grüne

Mandarine ♦ Lorbeerblatt ♦ Blauer

Rainfarn ♦ Litsea ♦ Ingwer ♦ Arise



PROZESS

Muskatellersalbei öffnet die Seele für neue Möglichkeiten und Erfahrungen. Er hilft, kreative Kanäle zu öffnen und kreative Blockaden aufzulösen. Er befreit den Geist von Ablenkungen und hilft dem Einzelnen, einen Zustand der Leere zu finden, in dem sich die kreativen Kräfte verwirklichen können. - Essentielle Emotionen



Muskatellersalbei ♦ Guajakholz ♦ Hygge

Vorbereiten

Bevor du mit einer anderen Person arbeitest, ist es wichtig, dich in einen klaren Raum zu begeben – mental, emotional, physisch und energetisch. Nimm dir vor jeder Coaching-Sitzung etwas Zeit, um deinen persönlichen Zustand zu überprüfen. Dies ermöglicht es dir, unvoreingenommen und gesund aufzutreten. Die folgenden Hinweise können dir helfen, präsent zu werden und alles loszulassen, was du unbewusst mitbringst:

Gedanken

Halte inne und beobachte, worauf sich dein Geist konzentriert. Nimm deine Gedanken wahr und mache dir eine mentale Notiz, um nach der Sitzung auf etwaige Bedenken zurückzukommen.

Emotionen

Verbinde dich mit deinem Herzen und stelle fest, ob du Schwere oder ungelöste Gefühle hast. Wenn ja, erkenne diese Kämpfe an und lege deine Emotionen liebevoll beiseite. Nimm dir vor, nach der Sitzung mit der gleichen Achtsamkeit auf dich zurückzukommen, mit der du andere behandelt hast.

Körper

Spüre in deinen Körper hinein und scanne kurz von deinem Kopf bis zu deinen Füßen. Achte auf Verspannungen, Einschnürungen, Schmerzen oder Schweregefühl. Richte dein Aufmerksamkeit auf die Körperteile, die diese Botschaften aussenden, und atme Licht und Liebe in jeden einzelnen von ihnen. Verpflichte dich, deinen Körper nach der Sitzung zu pflegen und zu nähren und ihm für seine anhaltende Unterstützung zu danken.

Energetik

Werden dir deiner energetischen Grenzen bewusst. Nimm wahr, wie sich dein Energiekörper anfühlt, wenn du ganz allein bist, ohne äußere Einflüsse. Visualisiere ein durchlässiges Lichtfeld um dich herum, das als liebevoller Schutzschild gegen unerwünschte Übertragungen (Überidentifizierung oder Übernahme von Emotionen oder Energie anderer) dient. Ziehe in Erwägung, energetisch schützende Öle wie OnGuard, Teebaum, Zitronen-Eukalyptus oder TerraShield zu verwenden, indem du eines dieser Öle in deinen Raum sprühst, in einem Diffuser verwendest oder auf deinen Nacken und Schulterbereich aufträgst. Gehe mit offenem Herzen und Verstand in die Coaching-Sitzung, aber bleibe deiner eigenen Selbstbeherrschung verpflichtet, damit du dich auf die Unterstützung der anderen konzentrieren kannst.

Mein Herz ist offen, um Liebe zu geben und zu empfangen, und alles an mir ist von einem goldenen Lichtfeld geschützt...

Eröffnung der Sitzung

Es kann sein, dass die Person nervös oder unsicher ist, was diesen Prozess angeht. Um Leichtigkeit und Vertrauen zu schaffen, ist es hilfreich, wenn du zu Beginn der Sitzung deine Absicht mitteilst. Zum Beispiel: *„Es ist mir eine Ehre, heute mit dir zu arbeiten. Meine Absicht für unsere gemeinsame Zeit ist es, dich einfach dabei zu unterstützen, unerwünschte Emotionen zu erkennen und loszulassen, damit du Zugang zu den Antworten und Lösungen in deinem Inneren finden kannst.“*

Erkläre den allgemeinen Ablauf und was von dem Prozess zu erwarten ist. Die Befriedigung der natürlichen Neugierde des Gehirns und des Wunsches, die Person zu schützen, ermöglicht es ihr oft, ihr Herz zu öffnen und sich voll auf die Sitzung einzulassen. *„Während dieses Prozesses werden wir das Kernthema entdecken, an dem du arbeiten möchtest, und herausfinden, mit welchen ätherischen Ölen du zusammenarbeiten möchtest. Wir werden einfache Techniken wie Visualisierungen und Erklärungen anwenden, um schwere Emotionen loszulassen und positive Gefühle einzuladen. Wir wissen, dass sich ätherische Öle positiv auf die Neurochemie des Gehirns auswirken, daher verwenden wir sie während dieses Prozesses, um die Gesamtwirkung zu verbessern. Ich lade dich ein, diesem Prozess zu vertrauen und zu sehen, was sich für dich entfaltet.“*

Sei sensibel für das individuelle Wohlbefinden und die Erfahrung mit emotionaler Befreiungsarbeit. Achte auf Körpersprache, Signale und Reaktionen. Wenn nötig, gehe langsamer vor oder führe mehr Gespräche, um Teilnehmer dort abzuholen, wo sie sind. Dies ist auch der perfekte Zeitpunkt, um sie einzuladen, den Duft eines beruhigenden ätherischen Öls einzuatmen

Um das Nervensystem weiter zu beruhigen, versichere der Person: *„Dies ist ein sicherer Raum. Was auch immer während unserer gemeinsamen Zeit zur Sprache kommt, ist streng vertraulich.“*

Frage dann: *„Gibt es noch etwas, das dir helfen würde, dich in dieser Sitzung offener und wohler zu fühlen?“*

Es ist hilfreich, die Person durch Schreiben und Sprechen während des gesamten Prozesses zu beschäftigen. Das Breakthrough-Arbeitsblatt wurde erstellt, um ihnen nicht nur dabei zu helfen, aktiv an ihrer Coaching-Sitzung teilzunehmen, sondern auch verschiedene sensorische Wege einzusetzen, um eine effizientere und kraftvollere Freisetzung zu ermöglichen.

ERKENNEN

Welche dieser Eigenschaften nimmst du am meisten wahr?



Emotion

Die Identifizierung der spezifischen Emotion(en), die die Person erlebt, ist ein zentraler Bestandteil des Essential Emotions Prozesses. Gefühle in Worte zu fassen, auch emotionale Granularität genannt, aktiviert mehrere Teile des Gehirns und versetzt die Person in einen aktiven Heilungsmodus. Nimm dir in dieser Anfangsphase die nötige Zeit, um zuzuhören und Fragen zu stellen, um die Kernemotion(en) der Person aufzuspüren. Vertraue darauf, dass sie wissen, auf welche Emotion sie sich in der Sitzung am besten konzentrieren können.

Während des Identifizierungsprozesses kann es für Einzelpersonen verlockend sein, ihre schweren oder negativen Emotionen als schlecht oder falsch zu bezeichnen oder sich dagegen zu wehren, Emotionen zu wählen, die sie für zu negativ halten. Hilf den Personen, mit denen du arbeitest, ihre Emotionen als Lehrer zu sehen - statt als richtig oder falsch - damit sie frei über jede Emotion sprechen können, die bei ihnen auftaucht. Versichere ihnen, dass alle Emotionen normal und universell sind. Jede negative Emotion stellt lediglich das Tor zu ihrem Weg der Heilung dar.

Das Buch oder die App Essential Emotions enthält alles, was du für den gesamten Prozess benötigst. Einige der anderen Werkzeuge der Essential Emotions können jedoch sehr hilfreich sein, um die Person bei der Identifizierung ihrer Kernemotion zu unterstützen.

Das Ziel ist es, das ätherische Öl bzw. die ätherischen Öle zu finden, die am besten dabei helfen, den aktuellen emotionalen Zustand zu verarbeiten. Je nachdem, mit welchem Tool du beginnst, gibt es mehrere Möglichkeiten, die entsprechenden Öle für die gewählte Emotion zu finden. Alle Optionen findest du im Feld „Nachschlagen“ unten. Unabhängig davon, mit welchem Werkzeug oder Pfad du beginnst, schlage immer die Emotion(en) im Emotions Guide im Buch oder in der App nach, um den Prozess des Loslassens und Empfangens zu vervollständigen

Tip

Fällt es dir schwer, eine Emotion zu identifizieren? Greife zu einem visuellen Hilfsmittel wie dem Gefühlsleitfaden, um einen anderen Teil des Geistes anzusprechen. Auch die Verwendung des Rades oder des Abschnitts „Dekodierung von Emotionen“ (S. 169 des Buches) hilft dabei, gängige Emotionen wie Traurigkeit oder Wut in differenziertere oder gezieltere Gefühle wie Einsamkeit oder Groll aufzuschlüsseln.

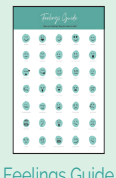
Schwarzer Pfeffer ♦ Geranie ♦ Rescuer

Höre auf deine Intuition. Sie wird dir alles sagen, was du wissen musst. – Benjamin Spock

Schlage Deine spezifische(n) Emotion(en) mit einem der folgenden Tools nach, um die entsprechende(n) Ölempfehlung(en) zu finden

Empfehlung(en):

- Buch "Essenzielle Emotionen" (S. 211, Emotions Guide)
- App "Essenzielle Emotionen"
- Essenzielle Emotionen Rad
- Gefühle-Leitfaden



App

Wheel

Feelings Guide

Öle finden



Der Emotions Guide (im Buch), die App und der Feelings Guide enthalten mehrere Ölvorschläge für jede Emotion. Schränke die Auswahl der Öle auf eine dieser Arten ein:

Intuition nutzen

Wenn du die Öle zur Hand hast, lade die Person ein, den Duft einzusatmen und zu entscheiden, welche sie erkunden möchte.

„Wozu fühlst du dich am meisten hingezogen?“

Lasse dich auf die Ölbeschreibungen ein

Teile die Beschreibungen der empfohlenen Öle im Buch oder in der App mit und ermutige die Teilnehmer, jede Beschreibung durchzulesen.

„Stechen ein oder zwei dieser Ölbeschreibungen mehr hervor als die anderen?“

Lese die Eigenschaften

Lasse die Person einen Blick auf die Tabelle „Negative Emotionen und positive Eigenschaften“ (S. 283) für jedes empfohlene Öl werfen, um zu sehen, welche Öle am besten zu den von ihnen identifizierten Emotionen passen.

„Hat sich irgendeines dieser Öle wie ein Treffer angefühlt?“

Hat sich irgendeines dieser Öle wie ein Treffer angefühlt

Im Abschnitt „Ressourcen“ dieses Leitfadens (S. 43) findest du eine kuratierte Kurzliste ätherischer Öle für die häufigsten Gefühlszustände.

„Diese Öle werden für _____ (Emotion) empfohlen. Sollen wir dort anfangen?“

Der primäre emotionale Heilungszweck jedes ätherischen Öls ist in der Beschreibung des jeweiligen Öls im Buch oder der App Essential Emotions enthalten. Bitte die Person, die vorgeschlagene(n) Ölbeschreibung(en) für das/die Öl(e), die zu ihrer Emotion passen, selbst zu lesen. Ermutige sie, sich die Zeit zu nehmen, die sie brauchen, um die kraftvolle und persönliche Botschaft der Pflanze vollständig aufzunehmen. Nachdem sie die Beschreibung gelesen haben, fragen sie: *„Fällt dir beim Lesen etwas auf?“* *„Welche Teile sprechen dich besonders an?“* Warte, höre zu, und bleibe präsent. Gib ihnen Zeit zum Lesen, Nachdenken, Aufschreiben und Besprechen ihrer Erkenntnisse. Wenn das ätherische Öl ihnen in diesem Moment helfen soll, werden sie es wissen. Du wirst einfach da sein, um die Entdeckung zu unterstützen.

Manchmal enthält die Beschreibung des Öls nur ein Wort oder einen Satz, das bzw. der die Person in diesem Moment tief berührt. Ermutige sie, an dem festzuhalten, was sie angesprochen hat, und alles loszulassen, was im Moment nicht passt, in dem Wissen, dass das ätherische Öl bzw. die ätherischen Öle sie bei ihrem Prozess weiterhin unterstützen werden.

Tip

Wenn die Person sich nicht mit einem oder allen Themen oder Aussagen in der Ölbeschreibung identifizieren kann, erzwinge kein Bewusstsein und weise ihrem Widerstand keine Bedeutung zu. Die ätherischen Öle wirken, indem sie Wahrheiten teilen, die gefühlt werden und nicht erzwungen werden. Wenn der Klient noch offen für den Prozess ist, gehe einfach zu anderen vorgeschlagenen Ölen über.

Bevor du zum Schritt „Loslassen“ übergehst, solltest du mit der Person besprechen, wie sie sich angesichts dieser neuen Erkenntnisse fühlt. Die Ölbeschreibungen beleuchten oft unbewusste oder ignorierte Themen, die die Sinne vorübergehend überwältigen können. Es kann sein, dass sie sich einen Moment Zeit nehmen müssen, um diese Informationen zu verinnerlichen. Wenn sie engagiert bleiben und gut damit zurechtzukommen scheinen, **kannst du mit dem Abschnitt „Loslassen“ auf Seite 21 dieses Leitfadens fortfahren.**

FALLSTUDIE: EHELICHE HERAUSFORDERUNGEN Ein Klient, der seit 20 Jahren verheiratet ist, äußerte seine Frustration über seinen Ehepartner. Nach der auf die Emotionen fokussierten Eingangsfrage „Welche Emotionen kommen bei Ihnen hoch?“ äußerte der Klient, dass er sich ärgert, weil er immer als selbstverständlich angesehen wird. Im Emotionsleitfaden wurden unter „Groll“ die ätherischen Öle Geranie, Thymian, Forgive und Neroli empfohlen. Da der Coach jedes dieser Öle zur Hand hatte, bat er die Klientin, das Aroma einzusatmen und zu entscheiden, zu welchem sie sich hingezogen fühlte. Sie wählten Neroli und Forgive. (Fortsetzung auf S. 22)



*Der Körper vergießt die Tränen, die die Augen nicht zu
vergießen vermögen – Indisches Sprichwort*

Jeder Bereich des Körpers speichert Emotionen und Glaubenssätze. Daher haben alle körperlichen Symptome immer auch eine entsprechende emotionale Komponente. Obwohl jeder Mensch einzigartig ist, gibt es einige gleichbleibende Themen, die in bestimmten Bereichen des Körpers auftreten. Als Coach kannst du dem Einzelnen helfen, sich mit den Signalen und Botschaften zu verbinden, die sein Körper ihm zu senden versucht, und die Emotionen zu erkennen, die sich in den körperlichen Symptomen manifestieren.

Wenn die Person ihren Körper als den Ort identifiziert hat, zu dem sie sich hingezogen fühlt, schlage das betroffene Körperteil, das körperliche Leiden oder die Empfindung im Body Guide des *Essentielle Emotionen* Buches (S. 174) oder der App nach. Sobald du ihn gefunden hast, lasse dein Gegenüber die entsprechenden Konzepte „Emotionale Wurzel“ 🌱 und „Tiefer schauen“ ⚡ lesen. Frage dann: *„Welcher Teil fällt dir auf?“* or *„Warum erlebst du dies in deinem Körper?“* Lasse die Teilnehmer alles notieren, was ihnen besonders auffällt.

Wenn sie nicht automatisch eine Verbindung zu den Konzepten „Emotionale Wurzel“ 🌱 oder „Tiefer blicken“ ⚡ herstellen, halte dich nicht an den spezifischen Wörtern auf, die sie vielleicht aus dem Konzept bringen. Halte die Energie offen und stelle niemals eine Diagnose oder weise eine Emotion zu. Lasse sie immer für sich selbst entscheiden. Sie brauchen vielleicht nur mehr Details oder weitere Nachforschungen, bevor sie herausfinden können, wie sich das auf ihre Situation auswirkt..

Verlagere den Fokus von der physischen auf die emotionale Ebene, indem sie die „Zugrundeliegenden Emotionen“ ❤️ lesen und darüber nachdenken, ob sie sich mit einer der aufgeführten Emotionen identifizieren. Wenn ja, schlage diese spezielle Emotion im Emotionsführer des Buches oder der App nach.

WICHTIG: *Der Prozess ab diesem Punkt ist derselbe wie im Abschnitt „Emotionen“. Schlage nun auf Seite 13 unter Öle Finden ⚡ nach, um fortzufahren. Unabhängig davon, wo man beginnt, ist das Ziel immer, zu den Emotionen oder zum Kern des Problems vorzudringen.*

Tip

Wenn sie nicht mit den „zugrundeliegenden Emotionen“ ❤️, die für ihr körperliches Symptom aufgelistet sind, in Resonanz gehen können, respektiere ihre Position. Fragen sie, ob sie lange genug neugierig bleiben können, um weitere Optionen zu erkunden. Hier ein Diskussionsvorschlag: *„Ich erinnere mich gerne daran, dass sich diese Emotionen auf alle möglichen Arten zeigen können. Vielleicht handelt es sich nicht um eine Aussage über deinen gesamten emotionalen Zustand, sondern nur über eine bestimmte Sache in deinem Leben. Gibt es eine bestimmte Sache in deinem Leben, bei der du dich _____ [füge die „Zugrundeliegenden Gefühle“ ein] fühlst?“* Mache dann eine Pause, um ihnen Zeit zu geben, etwas zu sagen. Wenn sie dann immer noch keine Verbindung herstellen können, wechsle zu einem auf die Gefühle fokussierten Ansatz. Du könntest zum Beispiel sagen: *„Wenn du keine dieser Emotionen fühlst, was hast du dann in letzter Zeit gefühlt?“*

Manche Menschen haben vielleicht eine Abneigung gegen die Verbindung zwischen Körper und Geist, weil sie an ältere, traditionellere Methoden der psychischen Gesundheitspflege gewöhnt... →

...sind. Versichere ihnen, dass diese Ideen tatsächlich wissenschaftlich untermauert sind. Es gibt laufende Forschungsarbeiten auf dem aufstrebenden Gebiet der Geist-Körper-Medizin, die die Theorie unterstützen, dass sich Emotionen äußerlich als körperliche Symptome manifestieren. Siehe „Experten und weiterführende Literatur“ im Abschnitt „Ressourcen“ in diesem Leitfaden.

ÖL

Es ist aufregend, wenn sich eine Person dazu entschließt, den Essential Emotions Prozess zu beginnen, weil ein Öl ihr Interesse geweckt hat - auf die eine oder andere Weise. Ob sie es wissen oder nicht, es bedeutet, dass sie die heilende Botschaft jenseits des Aromas spüren können. Ätherische Öle können den Körper, den Geist, das Herz, die Intuition oder das Energiefeld eines Menschen ansprechen. Sie bereiten sanft das innere Terrain vor und machen ungelöste Themen ausfindig, die verarbeitet werden wollen. Dem Klienten zu erlauben, neugierig zu erforschen und direkt mit ätherischen Ölen zu interagieren, ist eine wunderbare Art, zur emotionalen Heilung zu führen.

Wenn du eine Coaching-Sitzung leitest, die auf der Reaktion auf ätherische Öle basiert, lädst du die Person ein, die Aromen verschiedener Öle einzusatmen, um zu sehen, welche(s) Öl(e) mit ihnen in Resonanz geht (wenn sie nicht bereits eines identifiziert haben). Wenn sie sich für ein Öl interessieren, lasse sie die Beschreibung des Öls im Buch oder in der App Essential Emotions lesen. Frage anschließend: *„Was fällt dir beim Lesen auf?“* oder *„Was spricht dich am meisten an?“* und höre ihre Beobachtungen genau an. Warte, bis du das Gefühl hast, dass sie genug Zeit zum Lesen, Nachdenken und Erforschen hatten. Bitte sie dann, ihre Erkenntnisse und Einsichten aufzuschreiben.

Jedes ätherische Öl hat ein breiteres Spektrum an heilenden Eigenschaften, als in einem Buch beschrieben werden kann. Wenn eine Person zusätzliche Klarheit darüber erlangt, wie dieses Öl sie auf ihrem Heilungsweg unterstützen kann, lasse sie ihre Einsichten formulieren oder aufschreiben. Die Pflanzen wirken bei jeder Person auf ihre eigene Art und Weise.

Tipps

In your capacity as a coach, you will discover essential oil aromas that you, or the individual you are working with, either feel drawn to or repelled by. (Hinweis: Das kann sich ändern!) Wenn die Person sich von einem Öl abgestoßen fühlt, kannst du ihre starke Duftreaktion auf die gleiche Weise untersuchen wie ein Öl, zu dem sie sich positiv hingezogen fühlt. Wir empfehlen, mit Ölen zu beginnen, zu denen sich Ihre Kunden zunächst hingezogen fühlen. Wenn sie mehr Erfahrung mit diesem Prozess haben und sich sicherer fühlen, können sie Aromen untersuchen, von denen sie sich abgestoßen fühlen.



Ein Gefühl der Abneigung oder Bindung gegenüber etwas ist dein Hinweis darauf, dass es Arbeit zu tun gibt.

— Ram Dass

Erforsche ähnliche emotionale Themen, indem du sie ermutigst, sich die „Begleitöle“ anzusehen, die für dieses Öl aufgelistet sind (unten auf der Seite mit der Ölbeschreibung), und herauszufinden, ob eines dieser Öle das, was sie gerade erleben, ebenfalls unterstützen würde. Wenn keine Begleitöle aufgelistet sind, lies die „Negativen Emotionen“, die für dieses Öl aufgeführt sind, und frage, mit welchen dieser Emotionen sie sich am meisten identifizieren. Du kannst auch die Öle in den Mischungsbestandteilen nachschlagen und die Beschreibungen dieser Öle lesen, um sie weiter zu erforschen.

Nun, da sie die Öle, mit denen sie arbeiten wollen, auf natürliche Weise eingegrenzt haben, müssen sie die Kernemotion identifizieren, die sie loslassen wollen. Sobald die schwerwiegendste Emotion identifiziert ist, schlage diese Emotion im Emotions Guide des Buches oder der App nach. Ermutige sie, auch die im Emotions Guide aufgelisteten Öle durchzusehen, um festzustellen, welches Öl ihnen am besten hilft, ihre Emotion loszulassen. (Gehe bei Bedarf zurück zu Öle Finden [eingrenzen] (S. 13)).

Bevor du zum Schritt des Loslassens übergehst, solltest du mit der Person besprechen, wie sie sich angesichts dieser neuen Erkenntnisse fühlt. Die Ölbeschreibungen beleuchten oft unbewusste oder ignorierte Themen, die die Sinne vorübergehend überwältigen können. Es kann sein, dass sie sich einen Moment Zeit nehmen müssen, um diese Informationen zu verinnerlichen. Wenn sie engagiert bleiben und gut damit zurechtzukommen scheinen, können sie mit dem Abschnitt „Loslassen“ auf Seite 21 dieses Leitfadens fortfahren.

SETZE ÖLE EIN

Ätherische Öle haben einen direkten Einfluss auf die tiefsten Ebenen des Körpers, der Gefühle und der Psyche. Wir arbeiten in diesem Prozess mit ihnen zusammen, weil sie emotionale Durchbrüche erleichtern und fördern. Dieser Abschnitt soll dir helfen zu verstehen, wie ätherische Öle mit den verschiedenen Aspekten unseres Seins interagieren. Der Geruch ist der schnellste Weg, die Stimmung zu beeinflussen, da aromatische Moleküle einen direkten Weg durch das Geruchssystem zum limbischen Zentrum des Gehirns haben, wo Emotionen und Erinnerungen gespeichert sind. Eine chemische Reaktion kann innerhalb von Sekunden eintreten. Die Amygdala trifft im Zusammenspiel mit anderen Strukturen im limbischen Zentrum des Gehirns unmittelbare Entscheidungen, die kaskadenartige Auswirkungen auf das gesamte System des Menschen haben. Wenn der Mensch beispielsweise ätherisches Bergamotteöl einatmet, signalisiert sein Aroma dem Gehirn, Dopamin und Serotonin freizusetzen - Neurotransmitter, die für Glücksgefühle und Wohlbefinden sorgen und die Stimmung heben sowie Stress und Angst reduzieren. Diese Neurochemikalien senden auch Botschaften durch das zentrale Nervensystem, die Muskelverspannungen lösen, Schmerzempfindungen verringern, den Herzschlag regulieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern.



Die aromatischen Moleküle der ätherischen Öle können alte emotionale Reaktionsmuster unterbrechen. Sie regen die Bildung neuer Nervenbahnen an und helfen so, das Gehirn auf eine gesündere Art und Weise auf stressige und emotionsgeladene Situationen zu reagieren (auch bekannt als Neuroplastizität). Wir laden die Person ein, während dieses Prozesses zu bestimmten Zeiten ätherische Öle einzusatmen, um „aromatische Anker“ oder Dufterinnerungen zu schaffen, die mit dem Erlebten verbunden sind. Das Einatmen des Duftes des/der gewählten Öls/Öle ist für die emotionale Arbeit von entscheidender Bedeutung, nicht nur zum Zeitpunkt des Prozesses, sondern auch für die spätere Erinnerung.

Tipps

Inhalieren ist mehr als nur ein schnuppern. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, lasse die Person das Aroma an jedem Punkt des Prozesses, an dem sie zum Einatmen aufgefordert wird, 2-3 Mal tief durch die Nase einatmen.

Obwohl selten, kann es vorkommen, dass jemand ein **negatives Dufterinnerungsvermögen** gegenüber dem identifizierten ätherischen Öl hat. Wenn der Duft des Öls zu stark auf die Person einwirkt und sie sich nicht in der Lage fühlt, mit diesem Öl zu arbeiten, wechsele einfach zu einem anderen ätherischen Öl, das sie aufbaut und unterstützt.



TEA TREE
EUCALYPTUS
LAVENDER
PEPPERMINT
ROSEMARY
SPEARMINT
VETIVER
YLANG YLANG

PROTECTED
SPACE

SHIELDING

WOMEN

*Pflanzen haben eine Menge zu sagen,
wenn man sich die Zeit nimmt, ihnen zuzuhören..*

–Eeyore

Die Anwendung von ätherischen Ölen auf den Körper hat nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Vorteile. Wie wir im Abschnitt "Körper" dieses Leitfadens gelernt haben, speichern wir Emotionen und Glaubenssätze in unserem Körper. Daher ist es hilfreich, die Öle direkt dort aufzutragen, wo sich die Emotion physisch manifestiert, um alles loszulassen, was dort gefangen ist oder stagniert. Jede erlebte Emotion trägt eine energetische Frequenz oder Schwingung in den Körper. Scham zum Beispiel hat eine der niedrigsten energetischen Schwingungen, während Dankbarkeit eine der höchsten ist. Ätherische Öle enthalten auch die energetischen Schwingungen oder Frequenzen der Pflanzen, von denen sie stammen, was sie zu einem wirksamen Mittel macht, um die Schwingung und die Stimmung eines Menschen schnell anzuheben.

Die Wissenschaft deckt immer mehr auf, dass es komplexe neuronale Verarbeitungsfunktionen im Geist, im Herzen und im Verdauungssystem gibt. Wir wissen jetzt, dass die Kommunikation nicht nur vom Gehirn nach unten geht, sondern auch vom Körper nach oben, was sich auf den Geist und die Stimmung auswirkt. Das Auftragen ätherischer Öle auf verschiedene Körperteile kann eine multisensorische Erfahrung sein, die sehr therapeutisch wirkt. Erfahre mehr über dieses spannende Gebiet, indem du dich einige der "Experten und weiterführende Literatur" ansiehst, die du im Abschnitt "Ressourcen" in diesem Leitfaden findest. Weitere Richtlinien für die Anwendung von ätherischen Ölen findest du unter "Sicherheit und bewährte Praktiken bei der Anwendung von ätherischen Ölen", ebenfalls im Abschnitt "Ressourcen" dieses Leitfadens.

Ätherische Öle können einen starken Einfluss auf die Energie und den Geist des Menschen haben. Obwohl die energetischen Eigenschaften ätherischer Öle noch nicht so gründlich erforscht wurden wie ihre physiologischen Anwendungen, sind sie nicht weniger göltig. Sie können die Chakren wieder ins Gleichgewicht bringen, die Kanäle für eine klarere göttliche Kommunikation öffnen, die Seele beleben und vorleben, wie man sich bewusst für eine Orientierung entscheidet. Ätherische Öle heilen den Menschen nicht wirklich; sie senden die Botschaften, die dem Körper helfen, sich selbst zu heilen. Es wird gesagt, dass ätherische Öle den Körper erweichen, um die Seele zu erreichen.

Wenn eine Person die Beschreibung eines Öls liest und Resonanz, Inspiration oder eine positive Reaktion darauf erfährt, dann hat das ätherische Öl bereits begonnen, mit ihr zu arbeiten. Die Pflanzen können diese einzigartige Form der Energiearbeit unterstützen. Wenn eine Person keinen Zugang zu dem ätherischen Öl hat, das für die Beschreibung, auf die sie reagiert, angegeben ist, kann sie dennoch die Energie dieser Pflanze während ihrer Sitzung einladen, um ihr bei der Verarbeitung ihres Problems zu helfen. Es liegt auf der Hand, dass die physische Interaktion mit dieser Pflanze den Prozess exponentiell verbessert und vertieft. Sie müssen nur wissen, dass die Arbeit bereits beginnen kann, bevor das ätherische Öl eintrifft.

FREIGEBEN

„Galbanum hilft bei der Reinigung und Befreiung von Seelenkrankheit, Schwere und Schmerz. Es lädt den Menschen ein, seine einschränkenden Überzeugungen und unbewussten Traditionen aufzugeben und sich zu entscheiden, in eine neue Schöpfung einzutauchen.“ - Essentielle Emotionen



Galbanum ♦ Breathe ♦ Purify

In dieser Phase sollte die Person bereits ihre spezifische herausfordernde Emotion im Emotions Guide des Buches oder der App identifiziert, die Beschreibungen der Öle gelesen und mindestens ein Öl als Partner gewählt haben.

IN DIE TIEFE SEHEN

Vetiver ♦ Wacholderbeere ♦ Copaiba

Das Loslassen negativer Emotionen und einschränkender Überzeugungen ist die Voraussetzung dafür, positive Gefühle zu empfangen und eine neue Wahrheit anzunehmen. Ein Vogel kann nicht frei fliegen, bevor er nicht aus seinem Käfig befreit ist. Wenn sie zögern, versichere ihnen, dass das bewusste Loslassen dessen, was sie im Käfig gehalten hat, die einzige Möglichkeit ist, die emotionale Freiheit zu erreichen, die auf der anderen Seite wartet.

Bitte sie, sich auf den Prozess einzulassen und darauf zu vertrauen, dass sich die emotionale Investition lohnt. Bitte die Person, sich mit der negativen Emotion zu verbinden und sie an die Oberfläche kommen zu lassen. Lies die „Look Deeper“- Fragen ↓ unter their emotion in the Emotions Guide. unter der jeweiligen Emotion im Emotions Guide laut vor oder lasse sie selbst vorlesen. Gib ihnen einen Moment Zeit, sie zu spüren. Höre dem Klienten zu, wenn er über sein Bewusstsein spricht. Du kannst auch fragen: *„Siehst du irgendwelche dieser Überzeugungen oder Muster in irgendeinem Aspekt deines Lebens auftauchen?“* Falls nötig, lasse den Klienten auch auf die Beschreibung des ätherischen Öls im Buch oder in der App zurückgreifen, um weitere Verbindungen herzustellen. Wenn sie in die breitere Geschichte hinter der negativen Emotion eintauchen, bestätigen sie ihre Perspektive und ihren Kampf. .

Ermutige die Person, sich wirklich mit ihrer Emotion zu verbinden, damit sie sich wirklich lösen kann. Fordere die Person jedoch nicht auf, negative Erlebnisse in allen Einzelheiten aufzuwärmen, denn das ist in diesem Prozess nicht nötig. Wenn du feststellst, dass die Person sich nicht wirklich mit der gewählten Emotion verbindet, versuche stattdessen, eine der folgenden Fragen zu stellen, um sie zu einem tieferen Bewusstsein und einer emotionalen Beteiligung zu führen:

„Woher kommt dieses [Gefühl]?“ „Was glaubst du, steckt dahinter?“ „Wie fühlst du dich dabei?“

Fordere sie dann auf, darüber nachzudenken, wie sich das Festhalten an dieser Emotion oder emotionalen Geschichte auf sie und die von ihnen gewünschten Ergebnisse auswirkt, und die emotionalen und körperlichen Auswirkungen zu bemerken, die sie auf sie hat.

„Schließe die Augen. Kannst du herausfinden, wo diese [Emotion] in deinem Körper festgehalten wird? Wie viel von dieser Emotion fühlst du jetzt (auf einer Skala von 1-10)? „Sieh dich selbst, wie du die Energie...“

...aufwendest, um diese Emotion aufrechtzuerhalten. Bist du bereit, sie loszulassen?“

Meistens lautet die Antwort Ja, sie wollen es loslassen. Was aber, wenn sie ihre Geschichte rund um die negative Emotion nicht loslassen wollen?

Manchmal, wenn eine Person ihre tieferen Überzeugungen und die wahre Geschichte, die mit ihrer Emotion verbunden ist, entdeckt, fühlt sie sich nicht bereit, diese loszulassen. Es kann sein, dass sie mehr Zeit braucht, um sich mit ihrem Engagement für ihre Perspektive und ihren Schmerz auseinanderzusetzen. Wenn dies der Fall ist, respektiere ihre Position, aber ermutige sie sanft, sich darauf zu konzentrieren, welchen Teil der Geschichte oder welche spezifische Emotion sie jetzt loszulassen bereit sind. „Bist du bereit, den Prozess des Loslassens zu beginnen?“ Oder: „Bist du bereit, den Teil loszulassen, der dir nicht dient, und das zu behalten, was dir dient? Ein Fortschritt in kleinen Schritten ist immer noch ein Fortschritt.“

Lasse sie wissen, dass es wichtig ist, die Emotion loszulassen, indem man sie einer höheren Macht übergibt. Wenn sie keine Verbindung zu einer höheren Macht haben, können sie sie der Erde oder der Sonne geben. Bitte sie, eine Hand auf ihr Herz und eine Hand auf ihren Bauch zu legen. Lies die Loslasserklärung laut vor und lasse sie nachsprechen, *„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.“*

Frage als Nächstes, ob sie ihre Augen schließen können, während du sie durch eine Visualisierung führst, um die Befreiung abzuschließen. Wenn ja, lade sie ein, die Augen zu schließen und sich das Loslassen der Emotion vorzustellen. *„Sieh dich selbst, wie du die [Emotion] loslässt. Stell dir vor, wie sie aus dir herausfließt und sich von dir entfernt ... höher und höher ... und dabei alle Bindung an dich mitnimmt. Spüre, wie du leichter und freier wirst, während sie deinen Körper, deinen Geist und eine Seele verlässt. Sieh, wie [die Emotion] vollständig weggenommen und vom [Göttlichen] aufgelöst wird.“*

Beende die Befreiung, indem du die Teilnehmer bittest, den Duft des von ihnen gewählten ätherischen Öls einzuatmen und drei tiefe, reinigende Atemzüge zu machen. Dies verbindet das Aroma mit der emotionalen Befreiung. Bevor du weitermachst, frage: *„Wie fühlst du dich nach dieser Befreiung? Bist du bereit, eine neue Erfahrung zu machen?“*

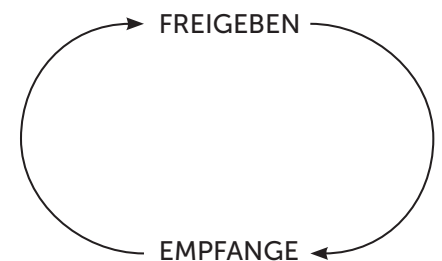
FALLSTUDIE: EHELICHE HERAUSFORDERUNGEN Nachdem die Klientin die Beschreibungen der Öle Neroli und Forgive gelesen hatte, gab sie an, dass sie am meisten mit diesen Aussagen in Forgive in Resonanz stand: „sich zynisch fühlen und anfangen, das Schlimmste von anderen zu erwarten“ und „sich berechtigt fühlen, Schuld zuzuweisen“ und diese Aussagen in Neroli: „Wahrgenommene Stagnation in einer Beziehung kann zu Verzweiflung und ... dem Wunsch führen, Schuld zuzuweisen, zu bestrafen oder zu fliehen“ und „aktive Akzeptanz und unterstützenden Raum für den gewählten Partner“. Der Coach las die „Look Deeper“ ↓ - Fragen vor, die im Emotionsführer des Buches unter „Resentful“ aufgeführt sind: „Wie wurde ich von einem anderen verletzt? Welcher innere Kampf dieser Person könnte sie dazu veranlasst haben, ihre Verletzung auf mich zu übertragen?“ Der Klient begann, diese Fragen zu erforschen, und erörterte, wie er das Gefühl hatte, dass sein Ehepartner immer mit...

... sich selbst beschäftigt und unaufmerksam war, was zu einer Abwärtsspirale von Verletzungen, Trennung und Schuldzuweisungen führte. Sie stellten auch fest, dass ihr Ehepartner damit kämpfte, sich nicht gut genug zu fühlen, und sich deshalb so sehr auf bestimmte Dinge konzentrierte, weil er sich dadurch erfolgreich und anerkannt fühlte. Nachdem sie ihre Emotionen und ihren Kampf bestätigt hatten, wurden die Klienten gebeten, sich zu vergegenwärtigen, wie sich das Festhalten an diesen Emotionen auf sie selbst und die Ergebnisse, die sie wirklich wollten, auswirkte. Sie konnten erkennen, dass die Zurückhaltung der Akzeptanz und die Schuldzuweisung an den Ehepartner die Kluft zwischen ihnen vergrößerte, bis sie sich zu groß anfühlte, um sie zu überqueren - beide fühlten sich unsicherer, weniger geliebt und weniger sicher im Umgang miteinander. Als der Klient bereit war, diese Emotionen loszulassen, führte der Coach ihn durch die Loslass-Statements und die Visualisierung. Unmittelbar nach Abschluss der Visualisierung atmete der Klient die ätherische Ölmischung Forgive ein, um den Duft noch stärker mit dem Loslassen zu assoziieren." (Fortsetzung auf S. 24)

EMPFANGE

Zendocrine ♦ Ylang Ylang ♦ DDR Prime

Genauso wichtig wie das Loslassen negativer Emotionen ist es, den neu geklärten Raum mit Wahrheit und Kraft zu füllen. Das Empfangen des Gegenmittels, des Spiegelbilds der Emotion, schließt den Kreis der Heilung. Führe die Person durch die abschließenden Schritte „**Deklarieren**“ 🗣️ und „**Visualisieren**“ 🌀 unter der Emotion, die sie im Emotions-Leitfaden im Buch oder in der App identifiziert hat, um den Prozess auf eine starke Weise abzuschließen.

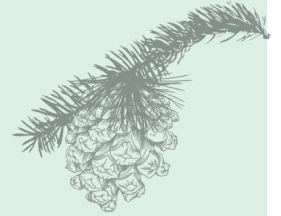


Lasse sie die Aussage „**Deklarieren**“ 🗣️ laut vorlesen oder nachsprechen. Das Deklarieren ist energetisch kraftvoll, weil die Kehle die Autobahn zwischen dem Herzen und dem Verstand ist. Das Aussprechen dieses neuen Bewusstseins stellt die Kohärenz zwischen Verstand und Herz her. Bitte sie, den Satz aufzuschreiben und nach Belieben zu personalisieren. Vielleicht müssen sie es ein paar Mal wiederholen, um die Wirkung zu vertiefen. Frage dann: „*Welche Veränderung hast du in dir bemerkt, als du das gesagt hast?*“

Wenn sie sich dabei wohl fühlen, bitte sie, die Augen wieder zu schließen, während du die Aussage „**Visualisieren**“ 🌀 vorliest. Hinweis: Wenn du dich nicht wohl dabei fühlst, deine Augen zu schließen, lasse sie die „Visualize“-Aussage still lesen und sich einen Moment Zeit nehmen, sie zu verinnerlichen. Wenn sie es nicht vor ihrem geistigen Auge sehen können, können sie es auch nicht schaffen. Du kannst auch vorschlagen, dass sie alle anderen Einsichten oder Inspirationen, die sie jetzt brauchen, einladen. Bitte sie, diese aufzuschreiben und nach Belieben zu personalisieren.

Bitte sie schließlich, das ätherische Öl ein letztes Mal tief einzuatmen, bevor sie ihre Augen öffnen. „*Jetzt atme [ausgewähltes Öl] tief ein und verbinde dich damit, wie du dich in diesem Moment fühlst.*“ Das Erklären, Visualisieren und Einatmen des Duftes löst eine physiologische Veränderung aus, die diese neuen Überzeugungen verankert.



„Jeder Mensch wird im Nachhinein Momente des Bedauerns und Momente, die er schätzt, finden. Die Sibirische Tanne lehrt, dass der Einzelne ohne den Wind des Widerstands niemals die Weisheit und Stärke erlangt hätte, die er heute besitzt. Sie erinnert auch daran, dass Vergebung - sowohl das Bedürfnis zu vergeben als auch das Bedürfnis, vergeben zu werden - ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung ist.“ - Essentielle Emotionen



Selbstvergebung

Vergebung ist unerlässlich, um vollständig zu heilen. Allerdings kann dieses Konzept bei der betreffenden Person Widerstand oder Schuldgefühle auslösen. Als Coach schreibst du nicht vor, dass die Person denjenigen, die sie verletzt haben, in diesem Moment vollständig vergibt. Der Schwerpunkt der Sitzung sollte auf der Selbstvergebung liegen. Ermutige sie, ich ihre neuen Erkenntnisse nicht auf ihre vergangenen Handlungen zu übertragen. Hilf ihnen, das Gelernte mit Mitgefühl anzunehmen und alle Gefühle von Scham oder Selbstverurteilung loszulassen, die auftauchen könnten. Du könntest zum Beispiel eine der folgenden Fragen stellen: *„Kannst du dir selbst Mitgefühl für das geben, was du in diesem Prozess gelernt hast? “Kannst du jetzt mehr Liebe für dich selbst empfinden?“*

Wenn sie sich selbst Gnade schenken, öffnet sich ihr Herz auch für andere, die ihnen Leid zugefügt haben. Nachdem sie sich aktiv in Selbstvergebung und Mitgefühl geübt haben, werden sie besser in der Lage sein, zu wissen, wann und wie sie dies auf natürliche Weise auf andere übertragen können. Anderen zu verzeihen, ist ihr ganz persönlicher Weg. Wenn sie jedoch offen oder begierig zu vergeben scheinen, können Sie einfach hinzufügen: *„Wenn du dir selbst Gnade gewährst, wird dein Wunsch, diese auf natürliche Weise an andere weiterzugeben, wachsen. du werden inspiriert sein, wie und wann du anderen vergeben kannst.“*

FALLSTUDIE: EHELICHE HERAUSFORDERUNGEN Nachdem die Klientin eine kraftvolle Befreiung von den dichten Emotionen erlebt hatte, die ihren Ehepartner und ihre Ehe betrafen, erklärte sie, dass sie empfänglicher dafür sei, ihrem Ehepartner zu vergeben und bereit, in die Phase des Empfangens überzugehen. Der Coach las die *“Declare”* -Aussagen unter *“Resentful”* vor: *“Ich umarme nun Freiheit und innere Ruhe.“* Der Klient schloss dann die Augen, während der Coach die Aussagen unter *“Visualisieren”*  vorlas: *„Stelle dir vor vor, dass dein Herz in vollkommener Liebe gehalten wird. Während es gehalten wird, sieh, wie... es sich ausdehnt, um Liebe und Heilung zu empfangen.“* In der darauf folgenden Pause kamen einige Emotionen auf, so dass der Coach fragte: *“Kannst du dir selbst Mitgefühl für das geben, was du gerade gelernt hast?“* Der Klient antwortete, dass er versuchen werde, in Zukunft geduldiger und freundlicher zu sich selbst zu sein. Sie fügte hinzu, dass sie auch ihrem Ehepartner gegenüber etwas Nachsicht walten lassen würde. Sie... ..wählte das ätherische Öl Neroli, um

es in dieser Phase zu inhalieren, weil sie die positiven, auf Beziehungen ausgerichteten Eigenschaften des Öls jetzt und in den kommenden Tagen in ihr Leben einladen wollte. (Fortsetzung auf S. 28)

FREI LEBEN

Tulsi ♦ Beautiful ♦ Römische Kamille

„Tulsis größter Einfluss liegt auf der spirituellen und energetischen Ebene. Sie offenbart die oft unsichtbaren Belastungen, die entstehen, wenn man nicht im Einklang mit seiner spirituellen Bestimmung lebt. Sie erinnert den Menschen - auf Seelenebene - an seine Bestimmung, die schon vor seiner physischen Manifestation auf dieser Erde existierte.“ - Essentielle Emotionen



INTEGRIERE

Align ♦ Wasserminze ♦ Citrus Bloom

Der Klient hat durch diesen Prozess eine Menge emotionaler Energie verbraucht. Jetzt ist er aufgefordert, die geleistete Arbeit zu integrieren und zu verinnerlichen. **Heilung ist ein Prozess, nicht ein einmaliges Ereignis.** Erkläre dem Klienten: *„Deine Transformation und dein Durchbruch werden zu Hause weitergehen. Vielleicht wirst du in den kommenden Tagen weitere Erkenntnisse gewinnen oder andere Emotionen erleben, die an die Oberfläche kommen. Das ist alles normal und kann erwartet werden.“*

Sanfte Fragen können ihnen helfen, ihren Durchbruch mitzunehmen, wenn sie wieder in den Alltag zurückkehren. *„Wie wirst du für dich selbst sorgen, um deine Heilung fortzusetzen?“*

Ermutige sie, die Selbstfürsorge zu einer Priorität zu machen, um ihre Ergebnisse zu maximieren und zu verbessern. Es ist wichtig, dass sie Flüssigkeit zu sich nehmen, sich ausruhen, ihren Körper in irgendeiner Weise bewegen und aufmunternde oder entspannende Musik hören, um ihre Sinne zu beruhigen. Du kannst fragen: *„Welche Selbstfürsorgeoptionen würden dich am besten unterstützen?“* In der unten stehenden Liste für die Selbstfürsorge nach der Sitzung findest du einige Ideen:

Selbstfürsorge

Hier findest du eine Liste von Möglichkeiten, die Integration des Gelernten zu fördern.

Wähle 1-3 dieser Ideen aus:

-**Wassertrinken** füllt die Energie auf und hilft dem Körper, alles auszuspülen, was während der Sitzung freigesetzt wurde. Gib den Klienten direkt nach der Sitzung Wasser und empfehle ihnen, in den nächsten Tagen mehr Wasser zu trinken.

-**Bewegung** ist entscheidend, um die endgültige Befreiung des Körpers von emotionalen Ablagerungen zu erleichtern. Ermutige sie, ihren Körper so bald wie möglich nach der Coaching-Sitzung zu bewegen (z. B. sich zu strecken, Arme und Beine auszuschütteln, einen kurzen Spaziergang zu machen, auf dem Heimweg im Auto zu "tanzen" usw.).

-**Ruhe** ist wichtig. Ermuntere sie, ein Nickerchen zu machen oder sich früh zurückzuziehen. Auch ein Bittersalzbad vor dem Schlafengehen mit beruhigenden ätherischen Ölen fördert die Entspannung und den Kreislauf.

-**Die Musiktherapie** hilft bei der Verarbeitung der Energieverschiebungen, die während der Sitzung ausgelöst wurden. Empfehle das Abspielen schöner Lieder im ganzen Haus oder über Kopfhörer, singe, spiele ein Instrument oder lerne es, besuche stimmungsvolle Konzerte und kulturelle Veranstaltungen, summe, schreibe ein Lied, nimm an einer Klangheilungssitzung teil oder spiele Klangschalen.

-**Suche die Wahrheit**, um dein Lernen und Wachstum zu fördern, zu unterstützen und zu erweitern. Du kannst dich mit Themen befassen, die dich faszinieren, ein Tagebuch führen, um Erkenntnisse festzuhalten, Weisheitslehren lesen, die Heilige Schrift oder andere heilige Texte studieren, Hörbücher oder Podcasts anhören oder dich mit innerer Einkehr beschäftigen.

-**Meditation** und Stillarbeit sind sehr empfehlenswert, um das Lernen tief im Inneren zu verankern. Erkläre, dass sie dies tun können, indem sie einfach ihren Atem beobachten, einen stillen, achtsamen Moment einnehmen, über Musik oder geführte Bilder "nach innen gehen", an Yin Yoga, Yoga Nidra, Mantras oder Mudras teilnehmen, über ihren Platz im Universum nachdenken oder sogar träumen.

-**Notebooking** ist eine schnelle Möglichkeit, seine Eindrücke unterwegs festzuhalten. Es soll eine schnelle und zugängliche Übung sein. Ermutigen Sie sie, ein Notizbuch zu führen oder eine Notiz auf ihrem Telefon zu starten, um Erkenntnisse festzuhalten, sobald sie diese erhalten. Später können sie diese dann in ihrem Tagebuch vertiefen.

-**Das Führen von Tagebüchern** bringt den Einzelnen mit seinen tiefsten Gedanken und Gefühlen in Kontakt. Es gibt verschiedene Arten von Tagebüchern, die alle ihre Vorteile haben, wie z. B. das freie Schreiben von Morgenseiten, das Schreiben von "Bewusstseins"-Gedichten, das Erforschen der Seele durch das Schreiben von Fragen an das Göttliche, das Schreiben von Briefen an oder von deinem höheren Selbst, das Loslassen - das Schreiben von allem, was auf Herz und Verstand drückt; das Verarbeiten von schmerzhaften Ereignissen, die danach verbrannt werden sollen, Briefe an das innere Kind usw.

-**Das Gebet** schafft einen Raum, um Fragen auf Seelenebene zu stellen. Sie können tief zuhören und nachdenken, ohne auf Antworten zu drängen. Es ist ein heiliger Raum, um Dankbarkeit für das auszudrücken, was bereits in ihrem Leben vorhanden ist. Das Gebet ist auch das Medium, um unsichtbare Unterstützung zu erbitten, je nach ihrem Glaubenssystem (d. h. das Göttliche, Engel, Führer, helfende Vorfahren usw.)

-Praktiken der **Dankbarkeit** haben die Kraft, Wunder zu bewirken. Einige konkrete Aktivitäten, die Dankbarkeit integrieren, sind: inneres Lob, Dankbarkeitstagebuch führen, einen gemütlichen Dankbarkeitsspaziergang machen, 40 Tage lang auf etwas verzichten als Dankbarkeitsgeschenk an das Göttliche, einen Dankesbrief an das Göttliche schreiben, eine Liste ihrer Geschenke und Segnungen dokumentieren, auf Dankbarkeit ausgerichtete Meditation oder Kontemplation.

-**Die Aromatherapie** oder das Anlegen einer Ölpraxis unterstützt Körper, Geist und Seele. Ermutigen Sie sie, eine emotionale oder spirituelle Verbindung zu ihren ätherischen Ölen herzustellen und sich damit zu beschäftigen, ätherische Öle mit Mitgefühl auf Chakrapunkte am Körper auftragen, Öle in der Luft verteilen, mit Tropfen ätherischer Öle baden oder eine Aromamassage erhalten. .

-**Kreativer Ausdruck** hilft dem Einzelnen, die neuen Informationen und Energien in physische Form zu bringen. Sie können Projekte in Erwägung ziehen wie Bildhauerei, Scrapbooking, kreatives Schrei-...

...ben, das Verfassen eines Gedichts, Musik machen, Dekorieren, Nähen, Basteln, Malen, Erstellen einer Visions-
tafel, Fotografieren, Gartenarbeit, Erstellen eines Mandalas, Kochen, Backen oder achtsames und freud-
volles Essen.

-**Spiele** und Lachen ist so heilsam. Sie können laut lachen, rennen, ringen, tanzen, hüpfen, schwin-
gen, schwimmen, planschen, sich Zeit nehmen, um einfach mit anderen zusammen zu sein, die wissen,
wie man spielt (wie Kinder und Haustiere), Sport treiben, Spiele für drinnen oder draußen machen und
lustige oder aufbauende Filme ansehen.

-**Die Verschönerung ihres Lebensraums** lässt frische, saubere Energie fließen. Sie können frische
Blumen aufstellen, Kristalle oder lebende Pflanzen im ganzen Haus aufstellen, spezielle Stationen für
den Selbstausdruck einrichten, einen Altar für ihre besonderen Zwecke bauen, dekorieren, organisieren,
entrümpeln, malen, eine Design-Collage erstellen oder aussagekräftige Bilder aufhängen.

-**Das Eintauchen in die Natur** regt alle Sinne an. Um sich zu erden, können sie "Erdung" praktizieren,
indem sie ihre nackten Füße auf die Erde stellen, zu allen Jahreszeiten Zeit im Freien verbringen, die
Sonne auf ihrem Gesicht spüren oder Naturgeräuschen lauschen. Einen Schöpfungsspaziergang oder
eine Wanderung machen, auf Steinsuche gehen, Wildblumen pflücken, Vögel beobachten, Sterne und/
oder den Mond betrachten, im Wald baden, in einem Gewässer wie einem Bach, Fluss, See oder Meer
waten oder schwimmen, einen Baum umarmen, im Regen tanzen oder einen Schneeengel machen.

Vorwärts bewegen

Auf dem fruchtbaren Boden, der durch diesen Prozess geschaffen wird, entsteht unaufhaltsam inspiriertes
Handeln. Ideen und Einsichten werden dem Einzelnen auf natürliche Weise zufließen. Ohne sie mit
zusätzlichem Druck oder Aufgaben zu überfordern, ermutige sie, **nur eine Sache** zu nennen, die sie tun
können, damit dieser Prozess ihr Leben wirklich verändern kann - nachdem sie aus der Tür gegangen
sind. In der Einfachheit liegt eine enorme Kraft. Wenn sie ihre kreative Energie nur auf die nächstbeste
Sache konzentrieren, wird ihre Heilung in Bewegung bleiben. *„Wie wirst du mit diesem neuen Bewusstsein
in Aktion treten? „Was ist dein nächster Schritt?“ „Was ist die eine Sache, die du tun kannst, die den größten
Unterschied machen könnte?“*

Hilf ihnen, sich mental auf Hindernisse vorzubereiten, auf die sie nach der Sitzung stoßen könnten (z.B.
Selbstzweifel, Urteile anderer, Ablenkungen, Verpflichtungen, alte Muster), indem du sie fragst: *„Was könnte
dir im Weg stehen?“ „Wenn es passiert, wie wirst du reagieren?“*



*I love the freedom of my wings.
I love the empty space above the ground.
I rejoice in my freedom..*

—Banani Ray

Dankbarkeit besiegelt das Lernen und ermöglicht es, den Heilungs- und Integrationsprozess auf tiefere und sinnvollere Weise fortzusetzen. Ermutige sie, mit Dankbarkeit zu schließen. *„Was war für dich der wichtigste Lernerfolg in diesem Prozess?“* *„Ich beende eine Sitzung immer gerne mit einem stillen Moment, in dem ich meinen Gefühlen dafür danke, dass sie mir heute als Lehrer erschienen sind.“* Bitte die Teilnehmer, ihre Hand auf ihr Herz zu legen und sich im Stillen dafür zu bedanken, dass sie sich für diese Arbeit zur Verfügung gestellt haben.

Nimm dir dann einen kurzen Moment Zeit, um anzuerkennen und zu feiern, was du gerade erreicht hast. Lasse sie wissen: *„Dieses Thema wird nie wieder die gleiche emotionale Ladung haben wie zu Beginn.“* Sie haben einen Teil von sich selbst aufgeschlossen und befreit. Das ist etwas, wofür man dankbar sein sollte! Du könntest auch sagen: *„Du bist bereits dabei, dein Leben neu zu erschaffen und Heilung in dein Leben zu bringen“* oder *„Erinnere dich daran, dass du ungeheuer mächtig bist und zu ungläublichen Dingen fähig!“*

Vertrauen ist die Frucht der Dankbarkeit. Ihre direkte Erfahrung mit diesem Prozess wird dir helfen, deiner Intuition zu vertrauen und sie zu ehren, und du wirst dich friedlich fühlen, wenn deine Klienten wieder hierher zurückkehren – weil sie jetzt darauf vertrauen, dass es für sie funktionieren kann.

Beende die Sitzung mit einer Aussage wie der folgenden: *„Danke, dass du deinen emotionalen Raum mit mir teilst. Es ist eine große Ehre für mich, deine Brillanz zu spüren und deine Reise mitzuerleben.“*

Wenn sich der Kunde unmittelbar nach einem Prozess in einem verletzlichen Zustand befindet, solltest du dem Drang widerstehen, ihm eine große Auswahl an Produkten zu präsentieren. Es ist eine gute Idee, sie mit einer Probe ihrer Öle nach Hause zu schicken und sie einzuladen, mehr darüber zu erfahren. Wenn die Sitzung beendet ist, kannst du zum Beispiel sagen: *„Ich werde mich in ein paar Tagen bei dir melden, um zu sehen, wie es dir geht, und über die nächsten Kurse informieren.“*

Lade die Teilnehmer ein, ihr(e) ätherische(s) Öl(e) in den nächsten zwei Wochen zusammen mit der ausgewählten Erklärung und den Visualisierungsaussagen sowie den Selbstfürsorgepraktiken weiter zu verwenden.

FALLSTUDIE: EHELICHE HERAUSFORDERUNGEN In den letzten Minuten der Sitzung ging der Coach auf die Bedeutung der Selbstfürsorge ein, um die Arbeit, die der Klient gerade geleistet hatte, vollständig zu integrieren. Nach der Aufzählung einiger Ideen äußerte der Klient, dass er ein Tagebuch über seine „Aha-Erlebnisse“ führen und für zusätzliche Einsicht und Heilung in seiner Ehe beten würde. Sie sagten, dass sie wüssten, dass der nächste und wichtigste Schritt danach sei, sich bei ihrem Ehepartner für ihren Groll und ihre Schuldzuweisungen zu entschuldigen. Sie fuhren mit dem Bewusstsein fort, dass sie beide noch einen langen Weg vor sich haben, um ihre Beziehungsmuster zu ändern, aber sie könnten damit beginnen, indem sie sich ihren Anteil an der Dynamik eingestehen. Sie schlossen mit stiller Dankbarkeit für die Gefühle, die sich an diesem Tag zeigten, um sie zu lehren. Der Coach lobte sie für ihre Bereitschaft, schwierige Muster zu hinterfragen und Heilung in ihrer Ehe zu suchen. Sie dankten dem Klienten dafür, dass er sie an ihrer ungläublichen Reise teilhaben ließ.

Denken Sie daran, dass Heilung nicht das einzige Ziel ist. Wenn Sie von den Lasten emotionaler Altlasten befreit sind, werden Sie die Energie und Vision haben, um Ihren Lebenszweck zu erfüllen. Nutzen Sie die ätherischen Öle und Heilwerkzeuge, die Ihnen während Ihres Heilungsprozesses gedient haben, um das Leben zu verwirklichen, das Sie leben sollten. Zu werden, wer Sie sein sollen, ist die befreiendste Wahl von allen. Ihre emotionale Freiheit wird wachsen, wenn Sie sie an diejenigen weitergeben, die Sie lieben.

- Essentielle Emotionen

Reflektiert

Nimm dir nach dem Ende deiner Sitzung einen Moment Zeit, um zu reflektieren, was du als Coach gut gemacht hast und wo du dich beim nächsten Mal verbessern könntest, solange es noch frisch in deinem Kopf ist. Schreibe es auf! Hier sind einige Fragen für deine Reflexion:

Wie ist die Sitzung deiner Meinung nach insgesamt verlaufen?

Was war am wirkungsvollsten?

Wo hast du dich am stärksten gefühlt?

Wo, wenn überhaupt, hast du einen Widerstand gespürt?

Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

Was hatte deiner Meinung nach die größte Wirkung auf den Klienten?

Es ist immer eine gute Idee, deinen physischen Raum nach einer Sitzung energetisch zu reinigen. Du kannst Zitronengras, Zitroneneukalyptus, Purify oder ein anderes Öl, zu dem du dich hingezogen fühlst, versprühen oder verbreiten, um die Energie deiner Umgebung zu reinigen.

In jeder Sitzung gibt es immer etwas, das auch du als Coach lernen und erhalten solltest. Denke einen Moment an deine persönlichen Eindrücke zurück. Was hat dein Herz berührt? Schreibe es auf und behalte die Lektion.

Erinnere dich daran, wie du in der Vorbereitung auf diese Sitzung den Zustand deiner Gedanken, Gefühle, deines Körpers und deiner Energie bewertet hast? Jetzt ist es an der Zeit, die Versprechen einzulösen, die du dir damals gegeben hast. Nimm dir auch jetzt die Zeit, für dich selbst zu sorgen und dich zu nähren. Für welche integrativen Praktiken wirst du dich entscheiden?

Nachbereitung

Fotografiere unmittelbar nach der Sitzung die während der Sitzung verwendeten Seiten des *Essentielle Emotionen* Buches (einschließlich des Emotions Guide, des Body Guide, der Ölbeschreibungen) oder mache Screenshots von der Essential Emotions App, die du dem Kunden per SMS oder E-Mail schickst.

Frage nach ein paar Tagen per SMS oder E-Mail nach, welche Erfahrungen sie seit der Sitzung gemacht haben. Wenn du den Kunden mit Proben nach Hause geschickt hast und er die Öle aus der Sitzung noch kaufen muss, kannst du diesen Touchpoint mit einer Einladung zur Bestellung dieser Öle verbinden. Zum Beispiel kannst du sagen: *„Kann ich dir helfen, die Öle zu bestellen, die deine weitere Heilung am besten unterstützt?“*

Nächste Schritte

Heilung ist eine Reise, nicht ein Ziel. Wenn du die fortlaufende Natur des Wohlbefindens akzeptierst, wirst du die Menschen, mit denen du arbeitest, ermutigen, auch bei ihrer eigenen Reise geduldig zu sein. Außerdem braucht jeder Mensch von Zeit zu Zeit Unterstützung. Bewahre einige wichtige Erinnerungen an einem Ort auf, an dem du sie leicht erreichen kannst, wenn du mit deinen eigenen Zweifeln und Kämpfen konfrontiert bist, z.B.:

Ich bin dankbar, dass ich mich selbst bei aufkommenden Ängsten daran erinnere, worum es wirklich geht, und darauf vertraue, was ich lerne und erschaffe. Ich vertraue auf meine Intuition, während ich diesen Prozess durchlaufe. Ich glaube an den Unterschied, den ich mache.

Wenn du dich weiterhin zeigst und dienst, wird dein Vertrauen wachsen und du wirst mehr und mehr deine angeborenen Gaben und Talente entdecken. Glauben daran, dass du in der Lage bist, deinen Lebenszweck und dein Potenzial zu verwirklichen - und tritt weiter vor, um dein Licht zu erstrahlen!

Das Team von Essential Emotions würde dich gerne dabei unterstützen, dich als Coach und als Mensch weiterzuentwickeln, damit du deine Wirkung maximieren kannst. Die Coaches-Community ist eine Anlaufstelle für Kontakte und Weiterbildungen in der Zukunft. Nutze diese Ressourcen und setze deine brillante Reise fort.

Danke, dass du dich in den Dienst eines anderen stellst und dein Bestes gibst, um die Heilung zu teilen, die dein eigenes Leben verändert hat. Gemeinsam können wir helfen, die Seelen zu mehr Licht und Liebe zu erheben - und so werden wir alle frei leben. Danke, dass du ein Teil dieser Bewegung bist, dein Licht leuchtet und einen echten Unterschied machst. In Liebe, Natalie & Andy, Amanda, Robin, & Cherie



*Sobald eine Heilung stattgefunden hat,
gehe hinaus und heile jemand anderen.*

-Maya Angelou

ESSENTIAL EMOTIONS

Resources

INTRO TOOLS

CORE CONTENT

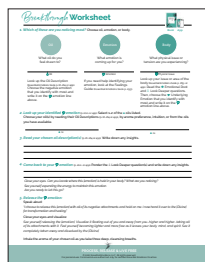
ONGOING SUPPORT



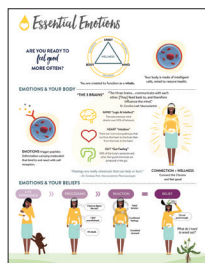
Feelings Guide



Wheel



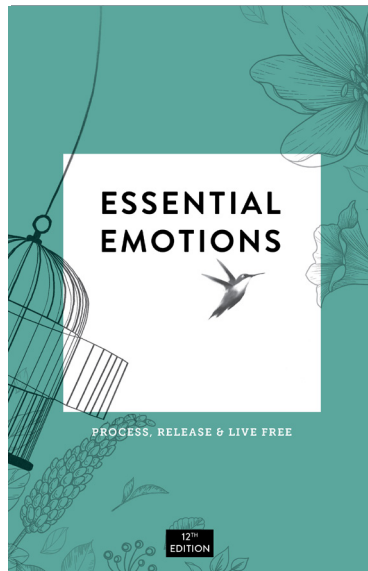
Breakthrough Worksheet



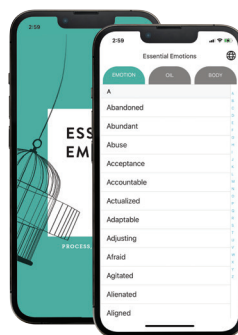
Class Handout



Cards



Book



App



Community



Trainings

For Coaches



Coaching Tools



Coaches Community



Certifications



Annual Retreat

Lernen Sie, wie Sie diese Ressourcen nutzen können:





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



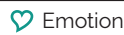
Zu welchem Öl fühlst du dich hingezogen?



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.



Welches Gefühl kommt bei dir hoch?



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



Welches körperliche Problem oder welche Anspannung erlebst du gerade?



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. Receive a new way of being: After this release, how are you feeling? _____
Are you ready to create a new experience?

7. Declare 🗣️: To activate a new way of being, speak aloud the declaration listed for your ♥ emotion. Write it down and personalize as desired. Keep declaring it until you begin to believe it. _____

8. Visualize 🌀: Read the visualization listed for your ♥ emotion. Write it down and personalize as desired. Close your eyes and envision it. _____

📌 Inhale the aroma again to anchor this new awareness and create new neural pathways.

9. Integrate through self-nurturing:

Can you offer yourself compassion for what you've learned in this process?

How else will you care for yourself to continue your healing?

(i.e. apply oil, rest, hydrate, bathe, journal, dance, stretch, music, practice mindfulness, time in nature, meditate)

10. Move forward with this new awareness: What are your next steps?

(i.e. reach out for help, realign priorities, establish boundaries, reconcile with others, release self-judgment, forgive self or others)

What could get in the way? (i.e. self-doubt, others' judgments, distractions, obligations, old patterns) _____

When it does, how will you respond? _____

11. Wrap up with gratitude: What has been the most powerful learning breakthrough for you in this process?

Place your hand over your heart and silently thank yourself for showing up to do this work.

12. Return to this process: Healing is a journey. Come back as often as needed. Know that you are divinely supported and trust that the power is within you to transform and heal!

The emotion that can break your heart is sometimes the very one that heals it.

—Nicholas Sparks

Learn more about this worksheet and help others by becoming an Essential Emotions Coach



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



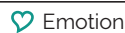
Welches Gefühl kommt bei dir hoch?
S. 12 Trainingshandbuch



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



- 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.



- 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.



- Schlage dein Thema oder deinen Körperbereich nach im dem Body Guide (S. 174+ Essential Emotions Buch 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.



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



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!



KRISENNUMMERN UND VERWEISE

Als Coach ist es wichtig, zu erkennen und anzuerkennen, wenn die Person (oder die Familie), mit der du arbeitest, ein Problem hat, das über deinen Aufgabenbereich hinausgeht und mehr Hilfe braucht, als dieser Prozess bieten kann. Wenn du Warnzeichen erkennst, dass die Situation auf ein unangenehmes oder unkontrollierbares Niveau eskaliert, brich den Prozess ab und beginne einen ehrlichen Dialog darüber, was als nächstes geschehen muss. Bitte sei dir darüber im Klaren, dass es verantwortungsvoll ist, sie an professionelle Dienste zu verweisen, die ihren speziellen Bedürfnissen besser gerecht werden können.

„Ich merke, dass das für dich sehr schmerzhaft ist, und es tut mir wirklich leid, das zu sehen. Ich würde dir gerne weiterhelfen, aber ich habe das Gefühl, dass ich mit diesem Verfahren nicht weiterkomme. Kann ich dir die Nummer (oder Informationen) von jemandem geben, an den du dich wenden kannst und der dir besser helfen kann?“

Wenn du dich, aus welchen Gründen auch immer, in einer prekären mentalen oder emotionalen Situation befindest, denke daran, dass du nicht allein bist. Die Einsamkeit unserer persönlichen Herausforderungen kann uns fälschlicherweise glauben lassen, dass wir unsere Lasten alleine tragen müssen und Hilfe und Unterstützung vermeiden sollten, wenn wir sie brauchen. Glaube das nicht! Auch Heiler brauchen Heilung. Gehe auf andere zu und bitte um Hilfe, wenn du sie brauchst. Die Verbindung mit anderen ist Teil des Heilungsprozesses und für uns alle notwendig. Manchmal brauchen wir einfach nur jemanden, der uns die Hand hält, um den nächsten Tag zu überstehen.

Es gibt in jedem Land wunderbare öffentliche Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst. Egal, ob für Suchterkrankungen, psychische Erkrankungen, Kinder- und Jugendpsychiatrie. Suche in deinem Umfeld passende Beratungsstellen und wende dich dorthin.

SICHERHEIT UND BEWÄHRTE PRAKTIKEN BEI ÄTHERISCHEN ÖLEN

Ätherische Öle sind konzentrierte, potente Pflanzenextrakte, die das Potenzial haben, erstaunliche Veränderungen zu bewirken. Alle Anwendungsmethoden beeinflussen Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise. Schon eine kleine Menge reicht aus, um eine starke therapeutische Wirkung zu erzielen.

Anwendungsmethoden

Ziehe bei der Verwendung von ätherischen Ölen für die aromatische, äußerliche oder innerliche Anwendung ein bewährtes Nachschlagewerk zu Rate.

Aromatisch

Um ein ätherisches Öl aromatisch zu verwenden, rieche einfach an dem Öl direkt aus der Flasche oder gib ein paar Tropfen in die Handflächen, reibe sie aneinander und atme sie ein. Eine weitere Option ist, einige Tropfen in einen Diffusor zu geben oder in eine kleine Menge Wasser in eine Sprühflasche, um die Ölmoleküle in die Luft zu verteilen.

Topisch

Für die topische Anwendung eines ätherischen Öls gib einige Tropfen in die Handfläche mit einem Trägeröl und trage es auf die gewünschte Stelle auf. Ätherische Öle sind sehr wirksam, so dass in der Regel eine kleine Menge ausreicht. Da ätherische Öle sehr flüchtig sind und zur Verdunstung neigen, kann eine Verdünnung mit einem Trägeröl die Aufnahme und Wirksamkeit erhöhen. Eine Verdünnung empfiehlt sich besonders für Menschen mit empfindlicher Haut, einschließlich Kindern und Babys.

Sicherheit

- Vermeiden Sie den Kontakt mit den Innenseiten der Augen, der Nase und der Ohren.
- Verdünne das Produkt mit fraktioniertem Kokosnussöl, um empfindliche Haut zu schützen und die Absorption zu unterstützen. Siehe dōTERRA Richtlinien zur Empfindlichkeit. Für Bequemlichkeit gibt es in der dōTERRA Touch®-Linie bereits verdünnte Öle.
- Vermeide Sonneneinstrahlung für mindestens 12 Stunden nach der topischen Anwendung von Zitrone, Wildorange, Bergamotte, Limette, Grapefruit oder anderen Zitrusölen.
- Lese die Etiketten und befolge die Empfehlungen.
- Vermeide ätherische Öle, die in der Schwangerschaft kontraindiziert sind, wie Clary Sage und ClaryCalm®.
- Vermeide die Verwendung "heißer Öle" auf dem Gesicht. Zu den heißen Ölen oder starken Ölen gehören Cassiaöl, Zimtrindenöl, Nelkenöl, Oreganoöl, Thymianöl und andere.
- Personen mit kritischen Gesundheitszuständen sollten einen Arzt konsultieren.

EXPERTEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Mind-Body Science:

The Biology of Belief: *Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* by Bruce H. Lipton, PhD (*Stem Cell Biologist*)

The Body Keeps the Score: *Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* by Bessel van der Kolk, MD (*Psychiatrist; PTSD Specialist*)

Emotional: *How Feelings Shape Our Thinking* by Leonard Mlodinow, PhD (*Theoretical Physicist*)

How Emotions Are Made: *The Secret Life of the Brain* by Lisa Feldman Barrett, PhD (*Neuroscientist and Psychologist*)

Molecules of Emotion: *Why You Feel the Way You Feel* by Candace B. Pert, PhD (*Neuroscientist & Pharmacologist*)

Is the Mind-Body Connection Scientific? (YouTube panel discussion with neuroscientists Richard Davidson and Amishi Jha and clinical mindfulness expert Jon Kabat-Zinn, Feb. 17, 2013)

Move: *How the New Science of Body Movement Can Set Your Mind Free* by Caroline Williams (*Science Journalist*)

Your Body Speaks Your Mind: *Understanding How Your Emotions and Thoughts Affect You Physically* by Deb Shapiro (*Intuitive Expert*)

Mind-Body Medicine: *The New Science of Optimal Health* (Audiobook on Audible, 36 lectures of Jason M. Satterfield, PhD and Professor of Medicine, Sept. 2013.)

Why You Are In Pain (YouTube, Dr. Gabor Maté, Mar. 15, 2021.)

Body Guide:

Truman, K. (1995). *Feelings Buried Alive Never Die*. St. George, UT: Olympus Distributing.

Rose, E. (2013). *Metaphysical Anatomy; Your Body is Talking, Are you Listening?*

Hay, L. (2010). *Heal Your Body A-Z*. Oceanhouse Media.

Jensen, W. (2015). *The Healing Questions Guide*. Mesa, AZ: Inspired Body Network, LLC

Healing with Essential Oils:

Schnaubelt, K. (2011). *The Healing Intelligence of Essential Oils*. Rochester, VT: Healing Arts Press.

Stewart, D. (2003). *Healing Oils of the Bible*. Marble Hill, MO: Care Publications.

Emotions Guide:

Siegel, D. (8 December 2014). "Name It or Tame It." The Dalai Lama Center for Peace and Education. <https://www.youtube.com/watch?v=ZcDLzppD4Jc>

Lipton, B. (2015). "Is There a Way to Change Subconscious Patterns?" <https://www.brucelipton.com/blog/there-way-change-subconscious-patterns/>

Forsyth, L. (2017). *Repeat After Me; How to Liberate Yourself from the Chains of Mental and Emotional Stress*.

Hamilton, D. (2014). "Does Your Brain Distinguish Real from Imaginary?" <https://drdavidhamilton.com/does-your-brain-distinguish-real-from-imaginary/>

Moreton, V. S. (1992). *A New Day in Healing!* San Diego, CA: Kalos Publishing.

E-Motion *Documentary Film* (Amazon Prime Video featuring Neale Donald Walsch, Dr. Joe Dispenza, Sonia Choquette, Nassim Hamein, Don Tolman, Dr. Bradley Nelson, 2016; E-Motion 2.0 version on Gaia TV.)

Es gibt in allen Sprachen Experten und weiterführende Literatur, die sehr empfehlenswert ist. Am besten du recherchierst, was für dich und in deiner Sprache zur Verfügung steht. Hier ein paar englische Empfehlungen.

Kurzreferenz-Leitfaden

ÖL	VERANTWORTUNG	ANGESPROCHENE EMOTIONEN
Abode	Verantwortung	Verantwortlich, Selbstbewusst, Fortschreitend, Neu ausgerichtet
Adaptiv™	Anpassungsfähigkeit	Beruhigt, Selbstakzeptanz, Vertrauen, Aufrechterhalten
Air-X	Anspruchsvoll	Unterscheidungsfähig, Klärend, Neu ausgerichtet, Eingestimmt
Align	Zentrierung	Zentriert, Ausgerichtet, Integrität, Liebevoll
Amāvi®	Ausgewogene Männliche Energie	Stabile, Starke, Bewusste, Ausgeglichene Männlichkeit
Anchor	Stabilisierend	Präsent, Unterstützt, Klar, Mutig
Arise	Erleuchtend	Intuitiv, Freudig, Enthusiastisch, Verwirklicht
AromaTouch®	Entspannung	Entspannt, Ausgeglichen, Flexibel, Komfortabel
Balance®	Erdend	Geerdet, Stabil, Engagiert, Ausdauernd
Basilikum	Erneuerung	Energiegeladen, Erneuert, Gestärkt, Ausgeruht
Beautiful	Selbstachtung	Zuversichtlich, Fähig, Geliebt, Würdig
Bergamotte	Selbstakzeptanz	Selbstakzeptanz, Optimistisch, Zuversichtlich, Hoffnungsvoll
Birke	Unterstützung	Entschlossen, Gestärkt, Geerdet, Aufnahmefähig
Blauer Lotus	Erwachen	Spirituelles Erwachen, Glückseligkeit, Streben, Transzendenz
Blauer Rainfarn	Inspirierte Aktion	Inspiziert, Engagiert, Verantwortungsbewusst, Zielgerichtet
Brave™	Mut	Mutig, Respektvoll, Würdig, Entschlossen
Breathe/Air	Atem	Geliebt, Heilung, Vertrauen, Offen
Calmer®	Beruhigend	Ruhig, Hingabe, Beruhigt, Friedlich
Cheer®	Entgiftung	Hoffnungsvoll, Ermutigt, Entschlossen, Wiederhergestellt
Cistus	Gereinigtes Herz	Liebend, Getröstet, Mitfühlend, Geheilt
Citrus Bliss®	Kreativität	Lebendig, Kreativ, Motiviert, Spontan
Citrus Bloom	Neuanfänge	Metamorphose, Abenteuerlustig, Aufgeregt, Optimistisch
ClaryCalm®	Verletzlichkeit	Aufgeschlossen, Einfühlsam, Behütet, Gebunden
Console®	Trost	Getröstet, Ganz, Heilung, Aufrechterhalten
Copaiba	Enthüllung	Liebenswert, Vergeben, Neu definiert, Zielgerichtet
Davana	Ungehemmter Fluss	Kreativ, Leidenschaftlich, Sinnlich, Fließend
DDR Prime®	Transformation	Übergang, Vitalität, Transformation, Glaube
Deep Blue	Schmerzen Aufgeben	Gestärkt, Akzeptanz, Getröstet, Heilung
Dill	Lernen	Engagiert, Motiviert, Integriert, Geistige Klarheit
Douglas Fichte	Weisheit der Generationen	Heilung der Generationen, Geerbte Weisheit, Respektvoll, Bindung
Elevation™	Freude	Fröhlich, Optimistisch, Unbekümmert, Erhaben
Eucalyptus	Wellness	Geschützt, Fähig zu heilen, Ganz, Befreit
Fennel	Responsibility	Proaktiv, Auf den Körper Abgestimmt, Verantwortlich
Forgive®	Vergebung	Vergebend, Liebend, Tolerant, Einfühlsam
Galbanum	Seelenreinigung	Gereinigt, Neu ausbalanciert, Befreit, Geerdet
Gardenie	Freundschaft	Freundlich, Liebenswert, Liebevoll, Präsent
Geranium	Liebe und Vertrauen	Einfühlsam, Vergebend, Sanft, Liebevoll
Gewürznelke	Grenzen	Eigenverantwortlich, Klare Grenzen, Unabhängig, Durchsetzungsfähig
Grapefruit	Den Körper ehren	Körperakzeptanz, Selbstfürsorge, Dankbarkeit, Genährt
Grüne Mandarine	Reines Potenzial	Aufgeregt, Hoffnungsvoll, Furchtlos, Kindlich
Grüne Minze	Sprechen mit Selbstvertrauen	Selbstbewusst, Wortgewandt, Ausdrucksstark, Mutig
Guaiacwood	Selbsterkenntnis	Spirituell Fortschreitend, Gefühlsmäßig Verbunden, Fließend, Ausgerichtet
Harvest Spice®	Zugehörigkeit	Verbundenheit, Zentriertes Geben, Gegenwart, Dankbarkeit

ÖL	VERANTWORTUNG	ANGESPROCHENE EMOTIONEN
HD Clear®	Akzeptanz von Unvollkommenheit	Selbstakzeptanz, Würdig, Vergeben, Ausdrücken
Helichrysum	Emotionaler Schmerz	Heilend, Mutig, Hoffnungsvoll, Transformierend
Hinoki	Natürliche Harmonie	Heilig, Ruhig, Entspannt, Respektvoll, Flüssig
Holiday Joy®	Gefestigtes Feiern	Warm, Verbundenheit, Ausgeglichenheit, Feiern
Holiday Peace®	Besinnlichkeit	Vergebend, Friedlich, Ruhig, Heilung der Generationen
Hope®	Überwinden	Mutig, Selbstakzeptanz, Glauben, Wiedergeburt
Hygge	Zuflucht	Zufrieden, Behütet, Teilen, Dankbar
Hyssop	Spirituelle Vorbereitung	Vorbereitet, Erlöst, Verbunden, Hoffnungsvoll
Immortelle®	Spirituelle Einsicht	Dankbar, Hoffnungsvoll, Göttliche Gnade, Spirituell Verwandelt
Indische Narde	Dankbarkeit	Dankbar, Akzeptanz, Zufriedenheit, Überfluss
Ingwer	Befähigung	Befähigt, Engagiert, Fähig, Zielgerichtet
InTune®	Gegenwart	Fokussiert, Ruhig, Geerdet, Präsent
Island Mint®	Erholung	Entspannt, Gestärkt, Enthusiastisch, Optimistisch
Jasmine	Sexuelle Reinheit und Ausgeglichenheit	Gesunde Sexualität, Reine Absichten, Intim, Respektvoll
Kardamom	Objektivität	Selbstbeherrschung, Respektvoll, Tolerant, Geduldig
Kassia	Selbstsicherheit	Mutig, Selbstbewusst, Schamlos, Authentisch
Koriander	Kontrolle abgeben	Authentisch, Integrität, Einzigartig, Treu zu sich selbst
Koriandersamen	Integrität	Reinigen, Befreit, Ungebundenheit, Loslassen
Kumquat	Authentische Präsenz	Authentisch, Ehrlich, Aufrichtig, Ausgerichtet
Kurkuma	Wiederherstellung	Glaube, Widerstandsfähig, Wiederhergestellt, Vertrauen
Lavendel	Kommunikation und Ruhe	Ruhig, Ehrlich, Bewusst, Selbstverwirklichung
Lebensbaum	Himmliche Gnade	Friedlich, Vertrauensvoll, Entspannt, Hingabe
Limette	Lebensfreude	Mutig, Gestärkt, Entschlossen, Dankbar
Litsea	Manifestation	Inspiziert, Intuitiv, Wegweisend, Ausgerichtet
Lorbeerblatt	Triumph	Zuversichtlich, Glaubend, Überwindend, Siegreich
Magnolie	Mitgefühl	Vernetzt, Einfühlsam, Nachdenklich, Freundlich
Mandarine	Spontaneität	Kreativ, Unbeschwertheit, Spontan, Optimistisch
Manuka	Halt	Geliebt, Umsorgt, Gekannt, Geheilt
Majoran	Verbundenheit	Warm, Offen, Liebevoll, Vertrauensvoll
Melisse	Licht	Erleuchtet, Begeistert, Befreit, Optimistisch
MetaPWR	Körper Akzeptanz	Würdig, Selbstakzeptanz, Selbstbewusst, Schön
Midnight Forest	Rhythmus der Natur	Geerdet, Wiederhergestellt, Eingestimmt, Friedliche Koexistenz
Motivate®	Motivation	Ermutigt, Hoffnungsvoll, Voller Energie, Zuversichtlich
Muskatellersabei	Klarheit und Vision	Spirituell Klar, Intuitiv, Aufgeschlossen, Kritisch
Myrrh	Mutter Erde	Bindung, Genährt, Geliebt, Sicher
Myrtle	Progression	Verfeinert, Fortschreitend, Widerstandsfähig, Dankbar
Neroli	Gemeinsame Ziele und Partnerschaft	Geduldig, Einfühlsam, Kooperativ, Vertraut
Niaouli	Gefühlte Drohung	Emotionale Klarheit, Rational, Bescheiden, Rücksichtsvoll
Northern Escape	Sichere Übergänge	Stabil, Anpassungsfähig, Ausdauernd, Akzeptierend
On Guard®	Schutz	Abgegrenzt, Geschützt, Fähig, Gestärkt
Oregano	Bescheidenheit und Losgelöstheit	Bescheidenheit, Unbefangenheit, Belehrbarkeit, Flexibilität
Osmanthus	Sanftheit	Sanft, Mitfühlend, Präsent, Dankbar
Passion®	Leidenschaft Finden	Leidenschaftlich, Inspiriert, Spontan, Kreativ
PastTense®	Linderung	Gelassen, Entspannt, Erleichtert, Dankbar
Patchouli	Körperlichkeit	Geerdet, Mäßigung, Körperakzeptanz, Stärke
Peace®	Bestätigung	Gelassen, Zufrieden, Vertrauensvoll, Spirituell Verbunden
Petitgrain	Abstammung	Kettenbrechen, Pionierarbeit, Bewahrung von Traditionen, Heilung von Generationen

ÖL	VERANTWORTUNG	ANGESPROCHENE EMOTIONEN
Pfefferminz	Lebhaftes Herz	Geistige Klarheit, Beschwingt, Optimistisch, Erleichtert
Purify	Reinigung	Gereinigt, Unbelastet, Toxizität Loslassen
Ravintsara	Ausweitung	Offen, Aufnahmefähig, Klar, Fließend
Rescuer™	Besänftigend	Widerstandsfähig, Getröstet, Fähig, Mutig
Römische Kamille	Spiritueller Lebenssinn	Zielgerichtet, Friedlich, Erfüllt, Spirituell Verbunden
Rosa Pfeffer	Intrinsische Gleichheit	Nicht Verurteilend, Selbstanerkennend, Freundlich, Barmherzig
Rose	Göttliche Liebe	Liebe, Mitgefühl, Heilung, Akzeptanz
Rosmarin	Wissen und Wandlung	Geistige Klarheit, Belehrbar, Anpassen, Inspiriert
Rote Mandarine	Kindliche Perspektive	Sanftheit, Unschuld, Perspektive, Einfachheit
Sandelholz	Heilige Hingabe	Spirituell Verbunden, Glaube, Stille, Hingabe
Schafgarbe Granatapfel	Energetische Sicherheit	Anspruchsvoll, Sicher, Unterstützt, Friedlich
Schwarzer Pfeffer	Demaskierung	Authentisch, Motiviert, Selbstbewusst, Integrität
Schwarzfichte	Stabilität	Stabil, Entschlossen, Geerdet, Ausgeglichen
Sellerie Samen	Entgiftung	Wiederhergestellt, Gereinigt, Gut, Ausgerichtet
Serenity®	Ruhe	Friedlich, Entspannt, Mitfühlend, Verbunden
Sibirische Fichte	Altern und Perspektive	Weisheit, Trost, Vergebung, Ehrlichkeit
Spanischer Salbei	Erinnerung	Anpassen, Überwinden, Beruhigen, Akzeptieren
Steady™	Erdend	Zentriert, Stabil, Beruhigt, Gestärkt
Stronger™	Beschützend	Gestärkt, Beschützt, Unabhängig, Sicher
Sunny Citrus	Genuss	Kindlich, Unbekümmertheit, Spontanität, Humor
SuperMint™	Perspektive	Ausgeruht, Beruhigt, Energetisiert, Fokussiert
Tamer™	Integration	Assimilierend, Klar, Ausgerichtet, Ehrlich
Teebaum	Energetische Grenzen	Sicher, Beschützt, Befähigt, Widerstandsfähig
TerraShield®	Abschirmung	Mutig, Eigenständig, Selbstbewusst, Sicher
Thinker™	Fokus	Ruhig, Aufmerksam, Engagiert, Klar im Kopf
Thymian	Loslassen und Vergeben	Vergebend, Geduldig, Verständnisvoll, Offenherzig
Tulsi	Sprituelle Integration	Integriert, Lebendig, Energetisch Fließend, Geheilt
Vanille	Entfaltung	Sehnsucht, Synchronizität, Möglichkeit, Wunder
Vetiver	Zentrierung und Abstammung	Selbsterkenntnis, Zentriert, Geerdet, Präsent
Wacholderbeere	Nacht	Geschützt, Träumend, Mutig, Sicher
Wasserminze	Wiederbelebtes Herz	Aufgeklärt, Hoffnungsvoll, Liebevoll, Offen
Weihrauch	Wahrheit	Ausgerichtet, Erleuchtet, Scharfsinnig, Spirituell Verbunden
Whisper®	Weiblichkeit	Akzeptanz, Heilung, Erweichung, Verbundenheit mit der Göttlichen Mutter
Wildorange	Überfluss	Überfluss, Spielerisch, Großzügigkeit, Freudig
Wintergrün	Hingabe	Hingabe, Gnade, Loslassen, Gestärkt
Ylang Ylang	Inneres Kind	Sanftmütig, Kindlich, Unschuldig, Gefühlsverbunden
Zedernholz	Gemeinschaft	Verbundenheit, Zugehörigkeit, Unterstützung, Akzeptanz
Zen Gest	Anpassung	Präsent, Genährt, Begeistert, Engagiert
Zendocrin®	Vitalität und Wandel	Offen, Anpassen, Belebt, Loslassen
Zimt	Sexuelle Harmonie	Intimität, Sicherheit, gesunde Sexualität, Körperakzeptanz
Zitrone	Fokus	Energiegeladen, Glücklich, Vernünftig, Engagiert
Zitronella	Abwenden	Bewusst, Wählend, Urteilend, Vergebend
Zitroneneukalyptus	Geschützter Raum	Sicher, Beschützt, Eigenständig, Entschlossen
Zitronengras	Reinigend	Spirituelle Klarheit, Ungebundenheit, Unterscheidungsvermögen, Loslassen
Zitronenmyrte	Klärend	Geistige Klarheit, Gelassenheit, Absicht, Rationalität
Zypresse	Bewegung und Fluss	Flexibel, Fließend, Vertrauensvoll, Anpassungsfähig

Hilfreiche Protokolle

 Wütend →  Liebend



Einfach:
Forgive®
Magnolia
Geranium

Fesligend:
+ Rose
+ Osmanthus
+ Turmeric Dual Chamber Capsules
+ DigestZen®

 Erschöpft →  Energetisiert

Einfach:
Eucalyptus
Basil
Balance®

Fesligend:
+ Lime + LLV
+ Motivate® + Mito2Max®
+ SuperMint™ Beadlets or Peppermint Softgels

 Ängstlich →  Beruhigt

Einfach:
Adaptiv®
Peace®
Steady®

Fesligend:
+ Midnight Forest + Adaptiv® Capsules
+ Shinrin-yoku™ + Serenity® Softgels
+ Breathe®

 Entmutigt →  Inspiriert

Einfach:
Vanilla
Blue Tansy
Passion®

Fesligend:
+ Immortelle
+ DDR Prime®
+ Melissa
+ Adaptiv® Capsules

 Beschämt →  Zuversichtlich



Einfach:
Cassia
Bergamot
Laurel Leaf

Fesligend:
+ MetaPWR™ + Beautiful
+ Copaiba Softgels + Jasmine
+ Ginger

 Abgelenkt →  Zielgerichtet

Einfach:
Thinker®
Lemon
Roman Chamomile

Fesligend:
+ Vetiver
+ DigestZen®
+ Copaiba Softgels
+ TerraZyme®

 Verwirrt →  Klar

Einfach:
Spanish Sage
InTune®
PastTense®



Fesligend:
+ Spearmint + TerraZyme®
+ Rosemary + Zendocrine®
+ SuperMint™

 Trauernde →  Getröstet

Einfach:
Breathe®
Console®
Rose or Geranium

Fesligend:
+ Aromatouch® + Siberian Fir
+ Manuka + Rescuer™
+ Deep Blue® + Copaiba Softgels

Hilfreiche Protokolle

 Furchtsam →  Sicher

Einfach:

Juniper Berry
Brave®
Black Spruce

Fesligend:

+ Midnight Forest + On Guard®
+ Turmeric Dual + Tea Tree
Chamber Capsules + TerraShield®
+ Yarrow | Pom



 Einsam →  Verbunden

Einfach:

Marjoram
Cedarwood
Hygge®

Fesligend:

+ Myrrh + Gardenia
+ Frankincense
+ AromaTouch®



 Verletzend →  Geheilt

Einfach:

Helichrysum
Eucalyptus
Rescuer™

Fesligend:

+ Deep Blue® + Manuka
+ Turmeric Dual + Copaiba Softgels
Chamber Capsules



 Überforderd →  Freudvoll

Einfach:

AromaTouch®
Midnight Forest
Citrus Bliss®

Fesligend:

+ Adaptiv® Capsules + Melissa
+ Serenity® Softgels + Ylang Ylang
+ DDR Prime®



 Unsicher →  Sicher

Einfach:

Bergamot
Beautiful
HD Clear®

Fesligend:

+ Davana + MetaPWR™
+ Jasmine + Turmeric Dual Chamber Capsules
+ Ginger + Palmarosa

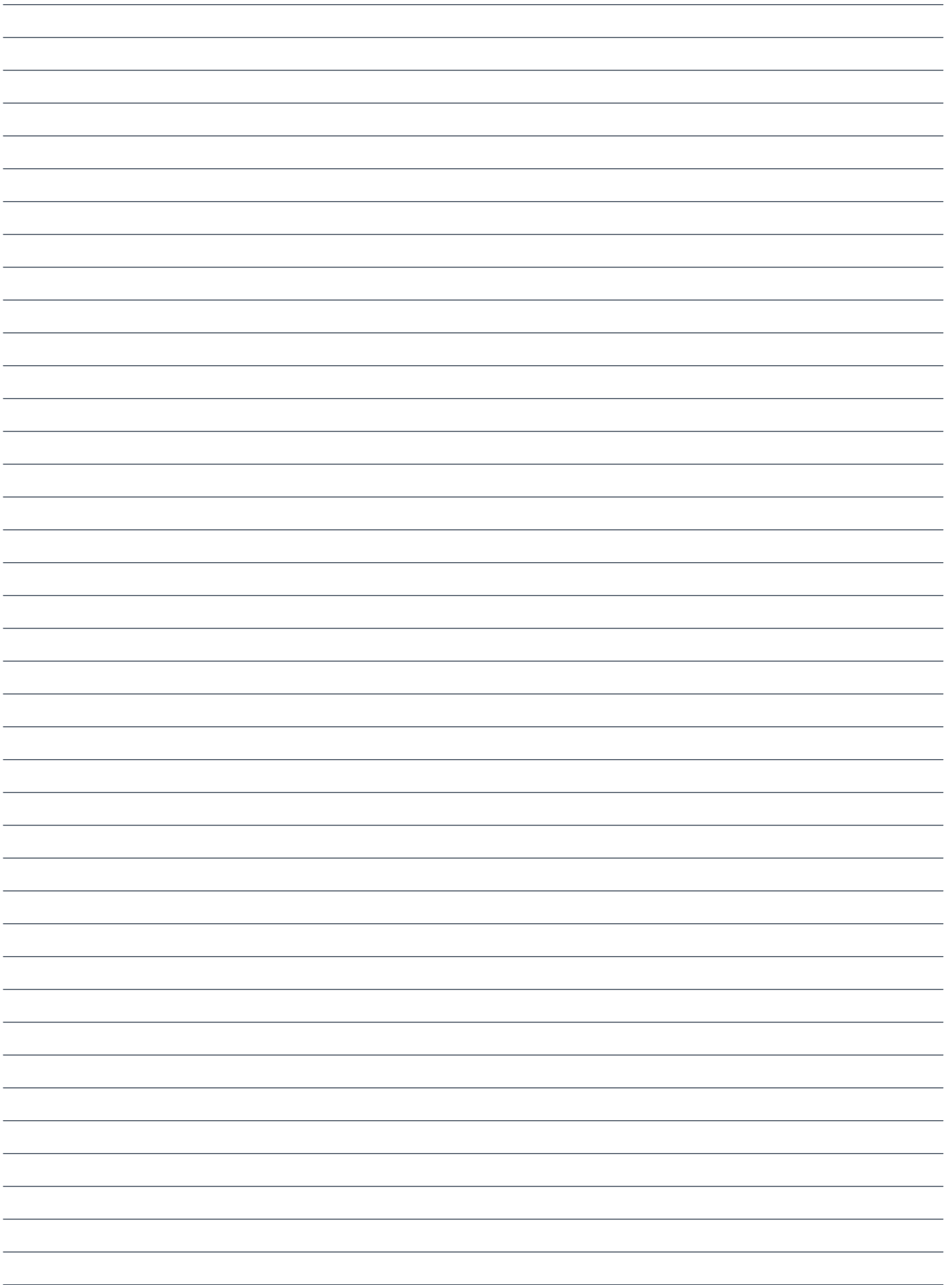
 Traumatisiert →  Friedvoll

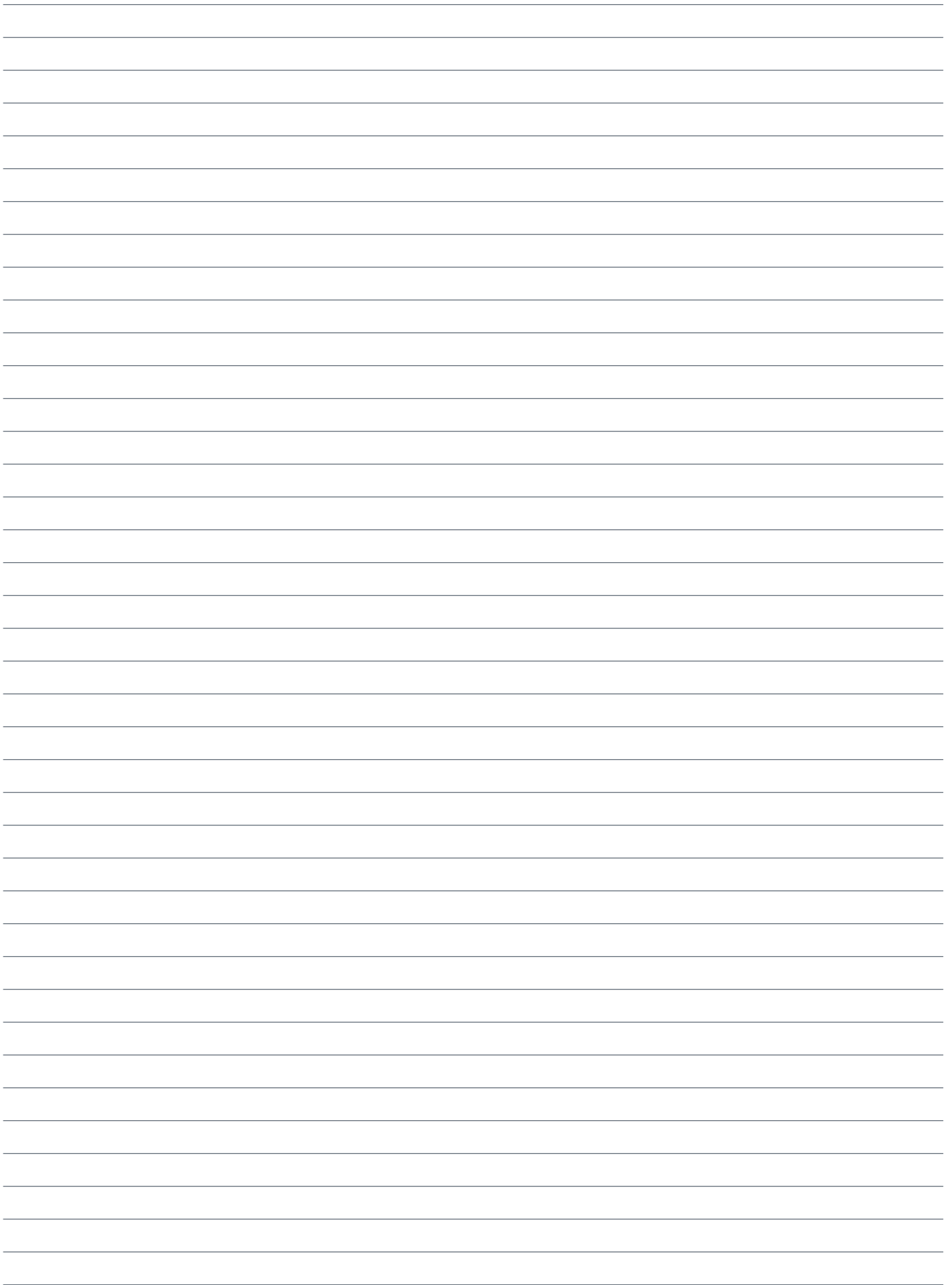
Einfach:

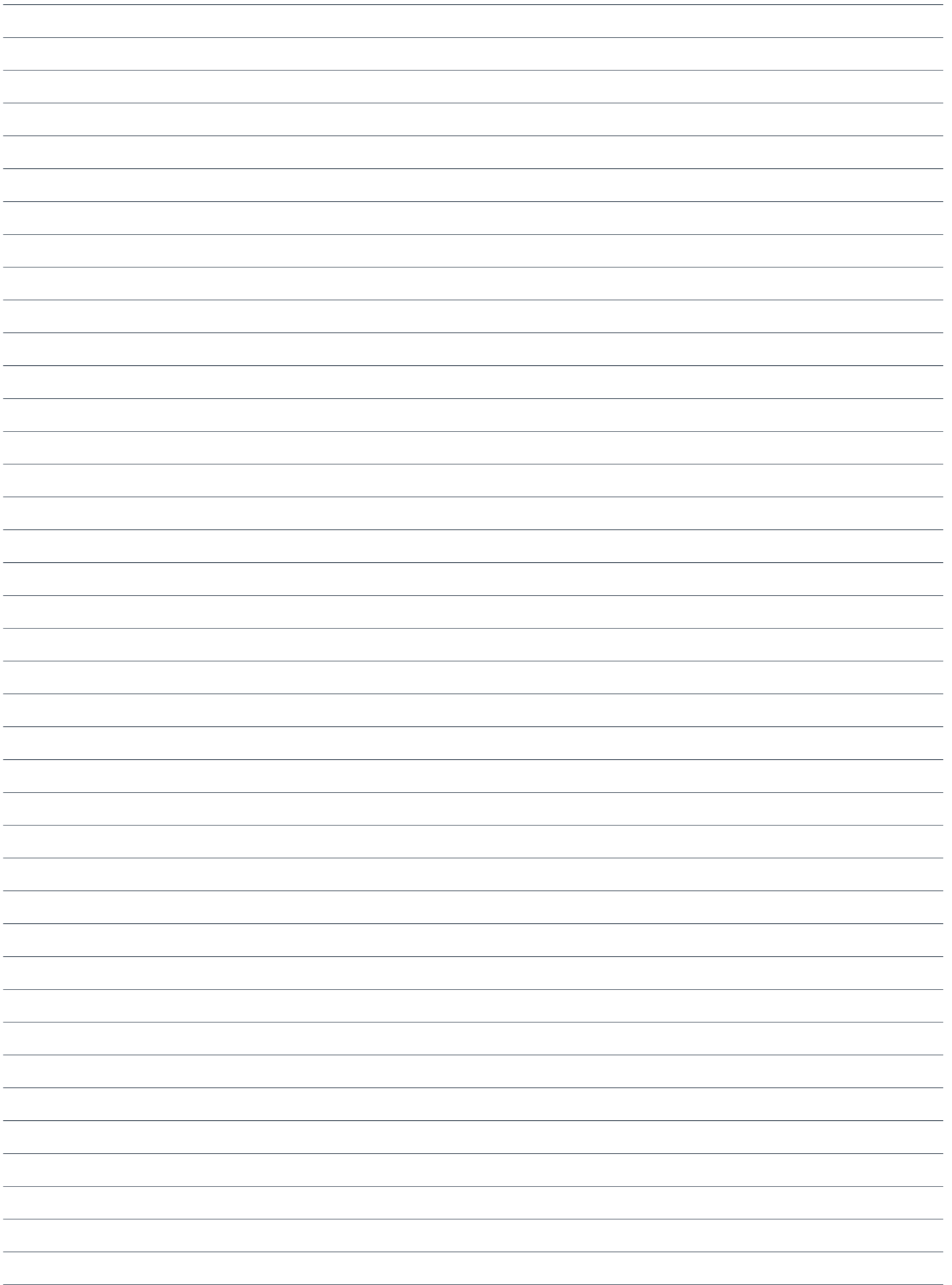
Helichrysum
Hope®
Black Spruce

Fesligend:

+ Turmeric Dual Chamber Capsules + Myrrh
+ Yarrow | Pom + Rose
+ Copaiba Softgels









*Ist es nicht wundervoll zu entdecken, dass
du derjenige bist, auf den du gewartet hast?
Dass du deine eigene Freiheit bist?*

—Byron Katie

