

PREPÁRATE

- Examínate para asegurar que tu corazón y tu cabeza están en el lugar adecuado para facilitar como un Asesor. (ver pág. 6 Guía para Asesor)
- *Mi corazón está abierto para dar y recibir amor. Todo en mí está protegido por un campo dorado de luz.*
- Difunde o rocía OnGuard, Tea Tree, Lemon Eucalyptus, TerraShield o el aceite de tu elección para limpiar y proteger el espacio antes de la sesión.

ABRE LA SESIÓN

- *Mi intención para nuestra sesión es guiarte en la identificación y liberación de emociones no deseadas para que puedas acceder a las respuestas y soluciones dentro de ti. Te invito a confiar en este proceso y ver qué se desarrolla para ti.*
- *Este es un espacio seguro. Lo que surja en nuestro tiempo juntos es estrictamente confidencial.*
- Comienza con esta pregunta:

1. ¿Cuál de estos estás notando más? Elige aceite, emoción o cuerpo.

Pídeles que escriban su respuesta en los espacios bajo el círculo del área elegida.



¿Qué aceite te atrae?
pg. 16 Guía para Asesores



¿Qué emoción te embarga?
pg. 12 Guía para Asesores

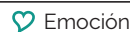


¿Qué problema físico o tensión
estás experimentando?
pg. 15 Guía para Asesores



Aceite

- Busca la Descripción del Aceite (Libro de Emociones Esenciales p.16-173 o app).
- Explore los aceites complementarios (si es necesario).
- Elige la emoción negativa con la que más te identificas y escríbela en la línea de emoción de arriba.



Emoción

- Si necesitas ayuda para identificar tu emoción, consulta la Guía de Sentimientos (libro Emociones Esenciales p. 292)



Problema Físico

- Busca tu problema o zona del cuerpo (libro Emociones Esenciales, p. 174+ o app).
- Lee Raíz Emocional y las preguntas en Profundiza.
 - *¿Qué parte te llama la atención?*
 - *¿Por qué podrías estar experimentando esto en tu cuerpo?*
- A continuación, elige la Emoción Subyacente con la que más te identificas y escríbela en la línea de emoción arriba.

2. Busca tu emoción identificada (pg. 211+ o app). Selecciona 1-2 de los aceites listados.

Elige tu(s) aceite(s) leyendo su descripción (p. 16-173 o app), por preferencia aromática, intuición o entre los aceites que tengas disponibles.



Aceite

Busca su emoción específica en la Guía de emociones del libro o la aplicación. Si es necesario, reduzca las selecciones de aceite (consulte la página 9 de la Guía para asesores).



Aceite

3. Lee la(s) descripción(es) del aceite elegido (p. 16-173 o app). Escribe cualquier percepción.

Inhala profundamente el aroma.

¿Qué parte te llama más la atención? O ¿Qué partes resuenan más contigo?

(Nota: Si siguen la vía el camino del aceite, pueden explorar los aceites adicionales enumerados para su emoción).

4. Vuelve a tu emoción (p. 211+ o app). Reflexiona sobre la(s) pregunta(s) de Profundiza y escribe cualquier percepción.

¿Estás viendo alguna de estas creencias o patrones en tu vida?

Cierra tus ojos. ¿Puedes localizar dónde está retenida esta [emoción] en tu cuerpo? ¿Qué notas?

Mírate gastando la energía para mantener esta emoción.

¿Estás listo para dejarla ir?

Si está indecisa: *¿Estás preparado para iniciar el proceso de liberación?*

5. Libera la emoción:

Habla en voz alta:

"Elijo liberar esta [emoción] con todos sus apegos negativos y dominio sobre mí. Ahora se la entrego a la [Divinidad] para su transformación y sanación."

Cierra los ojos y visualiza:



Mírate liberando la [emoción]. Visualízala flotando fuera de ti y alejándose de ti... cada vez más alto y más alto... llevándose todos sus apegos con ella. Siéntete cada vez más ligero y libre a medida que abandona tu cuerpo, mente y espíritu. Veela completamente eliminada y disuelta por lo [Divino].

 Ancla Aromática:



Inhala el aroma del aceite elegido mientras tomas tres respiraciones profundas y purificadoras.


6. **Recibe una nueva forma de ser:** Después de esta liberación, ¿cómo se siente? _____

¿Estás listo para crear una nueva experiencia? _____

7. **Declara **: Para activar una nueva forma de ser, pronuncia en voz alta la declaración indicada para tu  emoción. Escríbela y personalízala como deseos.

Lee en voz alta las partes de la(s) declaración(es)—que más te resuenen. Puedes repetirla hasta 3 veces para profundizar su impacto. ¿Qué cambio has notado en tu interior al pronunciarla?

8. **Visualiza **: Lee la visualización indicada para tu  emoción. Escríbela y personalízala como deseos. Cierra los ojos e imagínalo.

 Léelas la visualización mientras cierran los ojos. Ahora, inhala nuevamente el aroma para "anclar aromáticamente" esta nueva conciencia.

9. **Integra a través del autocuidado:**

¿Puedes ofrecerte compasión por lo que has aprendido en este proceso? _____

Autoperdón

- Ayúdales a aceptar su aprendizaje con compasión y a liberarse de cualquier sentimiento de vergüenza o autojuicio que pueda surgir.
- Si están ansiosos por perdonar a los demás, agrega: *A medida que te das gracia a ti mismo, crecerá tu deseo de transmitir naturalmente esa gracia a los demás. Te inspirarás sobre cómo y cuándo extenderlo a los demás.*

¿De qué otra manera te cuidarás para continuar tu sanación?

(p. ej., aplicar aceite, descansar, hidratarme, bañarme, escribir un diario, bailar, estirarme, escuchar música, practicar la atención plena,

pasar tiempo en la naturaleza, meditar)

¿Qué opciones de autocuidado te ayudarían más?

Tu proceso de transformación y avance continuará en casa. Es posible que en los próximos días recibas nuevas percepciones o experimentes otras emociones, pero debes saber que esto es normal y de esperar.

10. **Avanza con esta nueva conciencia:** ¿Cuáles son tus próximos pasos?

(p. ej., pedir ayuda, reajustar prioridades, establecer límites, reconciliarme con los demás, dejar de juzgarme, perdonarme o perdonar a los demás)

¿Qué es algo que puedes hacer que puede marcar la mayor diferencia?

¿Qué podría interponerse? (p. ej., dudar de mí mismo, juicios de los demás, distracciones, obligaciones, viejas costumbres) _____

Cuando suceda, ¿cómo responderás? _____

11. **Concluye con gratitud:** ¿Cuál ha sido el aprendizaje más importante para ti en este proceso?

Coloca tus manos sobre tu corazón y agradécete en silencio por presentarte a hacer este proceso.

12. **Vuelve a este proceso:** La sanación es un trayecto. Vuelve tantas veces como necesites. Sabes que estas divinamente respaldado y confía en que el poder está dentro de ti para transformar y sanar!

Gracias por compartir este espacio conmigo. Es un gran honor sentir su brillantez y presenciar parte de su trayectoria. Lo mejor está por venir. Hazme saber qué aceites te servirían mejor mientras sigues avanzando.

FINALIZA LA SESIÓN

- Reflexión posterior a la sesión
- Seguimiento en 1-3 días por texto

*La emoción que puede romper el corazón
es a veces la misma que lo cura.*

—Nicholas Sparks