



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



¿Qué aceite te atrae?



¿Qué emoción te embarga?



¿Qué problema físico o tensión estás experimentando?

👉 Aceite

Busca la Descripción del Aceite (Libro de Emociones Esenciales p. 16-173 o app). 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. 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** (p. 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

👉 Aceite

3. **Lee la(s) descripción(es) del aceite elegido** (p. 16-173). Escribe cualquier percepción. Inhala profundamente el aroma.

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

Cierra tus ojos. *¿Puedes localizar dónde está retenida esta [emoción] en tu cuerpo? ¿Qué notas? Mirate gastando la energía para mantener esta emoción. ¿Estás listo para dejarla ir?*

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:

*Mirate liberando la [emoción]. Visualízala flotando fuera de ti y alejándose de ti... cada vez más alto y mas 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 deseas. Sigue declarándola hasta que empieces a crearla.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8. Visualiza** 👁️: Lee la visualización indicada para tu ♥ emoción. Escríbela y personalízala como deseas. Cierra los ojos e imagínalo. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

📍 Vuelve a inhalar el aroma para anclar esta nueva conciencia y crear nuevas vías neuronales.

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

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

¿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)

\_\_\_\_\_

**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 podría interponerse? (p. ej., dudar de mi 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 mano 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!

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

—Nicholas Sparks

Aprende más sobre esta hoja de trabajo y ayuda a otros convirtiéndote en un Coach de Emociones Esenciales



PROCESA, LIBERA Y VIVE LIBRE

© 2023 Essential Emotions, LLC. All rights reserved.  
Permiso para copiar para uso no comercial.