



## 1. Cosa risalta di più per te in questo momento? Scegli tra olio, emozione o corpo.

Olio

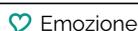
Quale olio ti  
attrae?



Cerca la Descrizione dell'Olio (libro L'Essenza delle emozioni p. 15-165 o app). Scegli le emozioni negative con le quali ti identifichi di più e scrivile sulla linea emozione sopra.

Emozione

Quale emozione stai  
provando?



Se hai bisogno di aiuto ad identificare l'emozione, guarda la Guida delle Emozioni (libro L'Essenza delle emozioni p. 298).

Corpo

Quale fastidio fisico o  
tensione hai?



Cerca il tuo fastidio o la parte del corpo (libro L'Essenza delle emozioni p. 167+ o app). Leggi la Radice emotiva e le Domande di approfondimento. Poi, scegli l' Emozione sottostante con la quale ti identifichi di più e scrivila sulla linea emozione qui sopra.

## 2. Cerca l'emozione che hai identificato (p. 203+ o app). Seleziona 1 o 2 degli oli elencati.

Scegli il tuo olio (o oli) leggendo la Descrizione degli Oli (p. 15-165 o app), secondo l'aroma che preferisci, seguendo l'intuizione, oppure tra gli oli che hai a disposizione.



## 3. Leggi la descrizione/i dell'olio prescelto (p. 15-165 o app). Scrivi ogni informazione rilevante.

## 4. Torna alla tua emozione (p. 203+ o app). Rifletti sulle Domande di approfondimento e scrivi ogni informazione rilevante.

Chiudi gli occhi. Puoi localizzare dove questa (emozione) è trattenuta nel tuo corpo? Cosa noti?  
Immagina l'energia che impieghi per mantenere questa emozione.  
Sei aperto a lasciarla andare?

## 5. Rilascia l'emozione:

Ripeti a voce alta:

"Scelgo di rilasciare questa (emozione) con la sua presa su di me e con tutti i suoi risvolti negativi. Ora, la cedo al (Divino) per ricevere trasformazione e guarigione."

Chiudi gli occhi e visualizza:

Immaginati mentre rilasci questa (emozione). Visualizzala che galleggia via e lontano da te... sempre più in alto... portando con sé tutte i suoi risvolti negativi. Senti come diventi più leggero e più libero mentre lascia il tuo corpo, la tua mente ed il tuo spirito. Immagina che venga completamente portata via e dissolta dal (Divino).

Inala l'olio che hai scelto e fai tre respiri profondi e purificanti.



**6. Ricevi un nuovo modo di essere:** Dopo questo rilascio, come ti senti? \_\_\_\_\_  
Sei pronto a creare una nuova esperienza?

**7. Dichiarala** 🗣️: Per attivare un nuovo modo di essere, ripeti ad alta voce la dichiarazione indicata per la tua ♥ emozione. Scrivila e personalizzala come desideri. Ripetila fino a quando inizi a crederla vera. \_\_\_\_\_

**8. Visualizza** 👁️: Leggi la visualizzazione indicata per la tua ♥ emozione. Scrivila e personalizzala come desideri. Chiudi gli occhi e visualizza. \_\_\_\_\_

Inala di nuovo l'aroma dell'olio per ancorare questa nuova consapevolezza e creare nuovi percorsi neurali.

**9. Integra la cura personale:**

Puoi offrire a te stesso compassione per ciò che hai imparato in questo processo?

In quale altro modo ti prenderai cura di te per continuare la tua guarigione?

(es: applicare oli, riposo, idratazione, bagni, scrivere, ballare, stretching, musica, mindfulness, tempo in natura, meditazione)

**10. Muoviti verso questa nuova consapevolezza:** Quali sono i tuoi prossimi passi?

(es: chiedere aiuto, riallineare le priorità, stabilire confini, riconciliarti con qualcuno, rilasciare il giudizio di te stesso, perdonare te o qualcun altro)

Cosa potrebbe ostacolarti? (es: insicurezze, giudizio degli altri, distrazioni, impegni, vecchi schemi) \_\_\_\_\_

Quando questo accade, come risponderai? \_\_\_\_\_

**11. Chiudi con gratitudine:** Quale è stato l'insegnamento più potente per svoltare che hai imparato in questo processo?

Metti una mano sul cuore e ringrazati silenziosamente per il lavoro che hai fatto.

**12. Torna a questo processo:** La guarigione è un percorso. Torna qui ogni volta che ne hai bisogno. Sappi che hai supporto divino e abbi fiducia che il potere di trasformare e guarire è dentro di te!

*Un'emozione che può spezzarti il cuore a volte è proprio la stessa che lo guarisce.*

—Nicholas Sparks

Impara come usare questo foglio di lavoro e aiutare gli altri diventando un Coach di Emozioni Essenziali su [www.essentialemotions.com/breakthrough](http://www.essentialemotions.com/breakthrough)



PROCESSA, RILASCIA & VIVI LIBERO

© 2023 Essential Emotions, LLC All rights reserved.

Per uso personale. Uso commerciale autorizzato solo per Essential Emotions Coach certificati.