

突破工作表



1. 你現在感覺最多的是什麼？選擇精油、情緒、或身體。

精油

哪支精油吸引你？

精油

查詢精油的描述 (精油情緒書籍第16-173頁或使用app)。選擇你認為最貼切的負面情緒，寫在上面的 情緒欄位。

情緒

你感覺到什麼情緒？

情緒

如果你需要幫助辨識你的情緒，查詢情緒指南 (精油情緒書籍第292頁)。

身體

你感覺身體上有什麼問題或緊繃的地方嗎？

身體問題

查詢你的身體問題或部位 (精油情緒書籍第174頁+或是使用app)。閱讀 情緒根源和 尋找深入問題。然後，選擇你認為最貼切的 底層情緒，寫在上面的 情緒欄上。

2. 查詢你辨識的 情緒 (第211頁+或使用app)。從列出的 精油中選擇1-2種。

透過閱讀精油描述 (第16-173頁或使用app)，根據對其味道的喜好、直覺、或你有的精油中，選擇你想用的精油。

精油

精油

3. 閱讀你選擇的精油的描述 (第16-173頁或使用app)。寫下任何想法。深深吸入香氣。

4. 回到你的 情緒部分 (第211頁+或是使用app)。思考 深入的問題，寫下想法。

閉上眼睛。你能找到這個[情緒]在你身體的哪一個部位嗎？你注意到什麼？

看到你自己在消耗能量維持這個情緒。

你願意放開它嗎？

5. 釋放 情緒：

大聲說：

“我選擇釋放這個[情緒]，以及它帶給我的所有負面牽制。我現在把它交給[神]，以做轉變和療癒。”

閉上眼睛，想像：

看到你自己在釋放這個[情緒]。看到它從你身體裡漂出來、離開你...越來越遠...帶走所有附屬的東西。感覺你自己變得更輕鬆、更自由了，隨著它離開你的身體，思想和精神。看到它完全被[神]帶走並溶解。

芳香錨定：

嗅吸你所選擇的精油，進行三次的深呼吸。



處理、釋放和自由生活

© 2024 Essential Emotions, LLC 保留所有權利。
允許非商業用途的複製。

6. **接受一種新的生活方式:** 經過這次釋放，你感覺如何? _____
你準備好要創造一個新的體驗了嗎?

7. **宣言** 🗣️: 大聲說出你的 ❤️ 情緒所列出的宣言，來啟動一種新的生活方式。把它寫下來，進行個人化設定。不斷的說，直到你開始相信它。 _____

8. **想像** 👁️: 讀你的 ❤️ 情緒所列出的視覺畫面。寫下來，並進行個人化設定。
閉上眼睛，想像它。 _____

📍 再次嗅吸你選擇的精油，以錨定這個新的意識，並建立新的精神通路。

9. **透過自我培養來整合:**
在你從這過程中學到了很多後，你能給自己一點愛和同情嗎?
你還能如何關愛自己，繼續療癒呢?
(例如: 抹油、休息、喝水、泡澡、寫日記、跳舞、拉筋、音樂、練習正念、親近大自然、冥想)

10. **帶著新的意識向前走:** 你下一步會做什麼?
(例如: 尋求協助、重新調整優先順序、建立界線、與他人和解、釋放自我判斷、原諒自己或他人)

什麼東西會阻礙你? (例如: 自我懷疑、他人的批判、干擾、責任、舊習慣) _____

當它們發生時，你會怎麼做? _____

11. **以感恩結尾:** 在這過程中，對你來說最大的成長突破是什麼?

將手放在你的心上，默默感謝你自己今天來做這個工作。

12. **回到這個過程:** 療癒是一個旅程。如果需要，可以再次回到這個突破過程。要相信你被神所支持，並相信你內心有改變和療癒的力量!

傷透你心的情緒有時也是那個能療癒你的情緒。

—Nicholas Sparks

了解更多關於此工作表的資訊，並透過成為精油情緒教練來幫助他人。



處理、釋放和自由生活

© 2024 Essential Emotions, LLC 保留所有權利。
允許非商業用途的複製。