

# แผนการวิเคราะห์เพื่อผลลัพธ์



1. สิ่งใดที่คุณกำลังรู้สึกมากที่สุด เลือกน้ำมันหอมระเหย สำหรับอารมณ์ หรือร่างกาย

น้ำมันหอมระเหย

คุณรู้สึกสนใจน้ำมันประเภทใด?

◆ น้ำมันหอมระเหย

ค้นหาคำอธิบายน้ำมันหอมระเหย (หนังสือ Essential Emotions หน้า 16-173 หรือแอปพลิเคชัน)

เลือกอารมณ์ด้านลบ และระบุลงในช่องอารมณ์ด้านบน ♥ โดยใส่อารมณ์ให้มากที่สุด

อารมณ์

อารมณ์ใดที่คุณกำลังรู้สึก?

♥ อารมณ์

หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการระบุอารมณ์ให้คุณคู่มือความรู้สึก (หนังสือ Essential Emotions หน้า 292)

ร่างกาย

ปัญหาทางกายหรือภาวะใดที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณ?

👉 ปัญหาทางกาย

ค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของคุณ (หนังสือ Essential Emotions หน้า 174+ หรือ แอปพลิเคชัน). อ่าน 🌱 พื้นฐานอารมณ์และ 📉 คำถามที่เจาะลึก จากนั้นเลือก ♥ อารมณ์ด้านล่าง ที่คุณระบุได้มากที่สุดและเขียนลงบน ♥ ช่องอารมณ์ด้านบน

2. ค้นหาอารมณ์ที่คุณระบุได้ ♥ อารมณ์ (หน้า 211+ หรือ แอปพลิเคชัน). เลือก 1-2 ในน้ำมัน ◆ ที่ระบุไว้ เลือกน้ำมันของคุณโดยการอ่านคำอธิบายน้ำมัน (หน้า 16-173 หรือ แอปพลิเคชัน), จากกลิ่นที่คุณชอบ, ความรู้สึกจากภายใน, หรือจากน้ำมันที่คุณมี

◆ น้ำมันหอมระเหย

◆ น้ำมันหอมระเหย

3. อ่านคำอธิบายน้ำมันที่คุณเลือก (หน้า 16-173 หรือ แอปพลิเคชัน) เขียนข้อคิดเห็นใดๆ ที่ได้มา และสรุปกลิ่นหอมอย่างลึกซึ้งจากจิตใจ

4. กลับมาที่ ♥ อารมณ์ของคุณ (หน้า 211+ หรือ แอปพลิเคชัน) วิเคราะห์จาก 📉 คำถามที่เจาะลึก และเขียนข้อคิดเห็นใดๆ ที่ได้มา

หลับตาลง พร้อมกับลองจินตนาการว่า คุณสามารถระบุตำแหน่งที่ [อารมณ์] นี้ถูกเก็บซ่อนไว้ในร่างกายของคุณได้ไหม? คุณสังเกตเห็นอะไรบ้าง? เห็นภาพตัวเองที่ใช้พลังงานเพื่อรักษาอารมณ์นี้ไหม? คุณเปิดรับการปล่อยวางนี้หรือไม่?

5. ปลดปล่อย ♥ อารมณ์:

พูดดังๆ:

“ฉันเลือกที่จะปลดปล่อย [อารมณ์] นี้พร้อมกับความยึดติดและการควบคุมทั้งหมดของมัน ฉันขอมอบมันให้กับ [สิ่งศักดิ์สิทธิ์] เพื่อการเปลี่ยนแปลงและการเยียวยา”

หลับตาและจินตนาการ:

เห็นภาพตัวเองที่ปลดปล่อย อารมณ์นี้ จินตนาการว่ามันลอยออกจากคุณและไปจากคุณ. สูงขึ้นและสูงขึ้น พาทุกการยึดติดของมันไปด้วย รู้สึกว่าตัวเองเบาขึ้นและเป็นอิสระมากขึ้น เมื่อมันถูกปลดปล่อยออกจากร่างกาย, จิตใจ, และจิตวิญญาณของคุณ เห็นว่ามันถูกพาออกไปและสลายไปโดย [สิ่งศักดิ์สิทธิ์]

🕊️ กลิ่นที่เกี่ยวข้อง:

สรุปกลิ่นของน้ำมันที่คุณเลือกในขณะที่คุณหายใจลึกๆ 3 ครั้งเพื่อให้จิตใจและอารมณ์บริสุทธิ์



กระบวนการ, ปล่อยวาง & ใช้ชีวิตอย่างอิสระ

© 2024 Essential Emotions, LLC สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด. อนุญาตให้คัดลอกเพื่อการใช้งานที่ไม่ใช่เชิงพาณิชย์.

6. เปิดรับจุดเริ่มต้นใหม่ : หลังจากการปลดปล่อยนี้ได้เกิดขึ้น คุณรู้สึกอย่างไร? \_\_\_\_\_  
คุณพร้อมที่จะเริ่มต้นประสบการณ์ใหม่หรือไม่?

7. ประกาศเป็นคำพูด ✨: เพื่อเปิดรับจุดเริ่มต้นใหม่ กรุณาประกาศโดยการพูดสิ่งที่คุณได้ค้นพบสำหรับ ♥ อารมณ์ และเขียนรายละเอียด  
คุณสามารถปรับสิ่งที่คุณรู้สึกได้ตามต้องการ และขอให้พูดต่อกย้ำสิ่งที่คุณรู้สึกออกมาดังๆ จนกว่าคุณจะเริ่มเชื่อมั่นด้วยหัวใจ

8. จินตนาการ ☺: วิเคราะห์จินตนาการที่คุณมีสำหรับ ♥ อารมณ์ของคุณ และเขียนรายละเอียด คุณสามารถปรับสิ่งที่คุณรู้สึกได้ตาม  
ต้องการ จากนั้นหลับตาและจินตนาการถึงมัน \_\_\_\_\_

🕒 สูดกลืนอีกครั้งเพื่อทำให้การรับรู้รู้สึกดีขึ้น และสร้างเส้นทางการรับรู้ของสัมผัสประสาทใหม่ที่ร่างกายกำลังปรับตัว

9. บูรณาการผ่านการดูแลตัวเอง: คุณสามารถใส่ใจและดูแลตัวเองผ่านสิ่งที่คุณเรียนรู้ในกระบวนการนี้ได้หรือไม่? คุณจะดูแล  
และใส่ใจตัวเองอย่างไรเพิ่มเติม เพื่อให้การเยียวยาของคุณดำเนินต่อไป?  
(เช่น ทาน้ำมัน, พักผ่อน, ต้มน้ำ, อาบน้ำ, เขียนบันทึก, เดินรำ, ยืดเหยียด, ฟังเพลง, ฝึกสติ, ใช้เวลากับธรรมชาติ, ทำสมาธิ)

10. ก้าวต่อไปสำหรับการรับรู้ใหม่นี้ ขั้นตอนถัดไปของคุณคืออะไร?  
(เช่น ขอความช่วยเหลือ, จัดลำดับความสำคัญใหม่, กำหนดขอบเขต, ปรับตัวกับผู้อื่น, ไม่ตัดสินตัวเอง, ให้อภัยตัวเองหรือผู้อื่น)

อะไรที่อาจเป็นอุปสรรค? (เช่น ความสงสัยในตัวเอง, การตัดสินจากผู้อื่น, การเบี่ยงเบนความสนใจ, ภาวะผูกพัน, รูปแบบเดิมๆ)

เมื่อมันเกิดขึ้น คุณจะตอบสนองอย่างไร?

11. สรุปด้วยการขอบคุณ: การเรียนรู้ที่ทรงพลังที่สุดสำหรับคุณในกระบวนการนี้คืออะไร?

วางมือของคุณบนหัวใจและขอบคุณตัวเองเรื่อยๆ สำหรับการเข้ามาทำงานนี้

12. กลับมาที่กระบวนการนี้: การเยียวยาคือการเดินทาง กลับมาทำซ้ำบ่อยๆ ได้เท่าที่ต้องการ รู้ว่าคุณได้รับการสนับสนุนจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์  
และขอให้คุณเชื่อมั่นว่าคุณมีพลังอยู่ในตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงและเยียวยา

อารมณ์ที่ทลายหัวใจของคุณ.... ในบางเวลา..คุณก็สามารถเยียวยามันได้

—Nicholas Sparks

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนงานนี้  
และช่วยเหลือผู้อื่น  
โดยการเป็นโค้ช Essential Emotions



ขั้นตอน, ปลดปล่อย & การมีชีวิตอิสระ

© 2024 Essential Emotions, LLC สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด.  
อนุญาตให้คัดลอกเพื่อการใช้งานที่ไม่ใช่เชิงพาณิชย์.