

ÄTHERISCHE ÖLE UND DEINE EMOTIONSWELT

Ich liebe es über Emotionen zu sprechen. Denn ich bin ein sehr emotionaler Mensch. Und diesen Teil kann ich an mir immer mehr lieben. Vor allem durch die doTERRA Öle, kann ich meine Emotionslage sehr gut mit begleiten, bzw. verändern.



Wann geht es uns gut? Wenn wir emotional ausgeglichen sind, oder?

Das heißt unsere Emotionen beeinflussen zu einem großen Teil unser Leben und wie dieses aussieht. Bist du mutig hast du wahrscheinlich ein lebendiges Leben. Bist du im Frieden, wirst du nicht so viel Ärger in dein Leben ziehen. Fühlst du dich innerlich gefüllt, wirst du die Fülle auch im Außen anziehen usw.

Doch meistens sind wir in Gedankenkreise gefangen und diese erzeugen unsere Gefühle und Emotionen. Das heißt, es ist wichtig unsere Gedanken zu überprüfen und wir dürfen schauen, was wir wirklich wollen. Meditation hilft mir dort sehr und natürlich die ätherischen Öle. **Die Duftmoleküle der Öle gehen in wenigen Sekunden in unser limbisches System des Gehirns.** Das limbische System steuert Emotionen wie Angst, Liebe, Wut und Lust und sorgt dafür, dass wir neue Dinge lernen und Erinnerungen im Gedächtnis speichern. Es ist also wichtig dieses System zu unterstützen, um ein glückliches, zufriedenes und mit Fülle gefülltes Leben zu führen.

Also komm, lass uns deine Gefühle ansehen und sie mit den Ölen unterstützen. Du kannst dich selbstwirksam in ein neues Gefühl bringen. Oder wenn du immer wieder dieselben unschönen Gefühle hast, diese auf sanfte Art und Weise bearbeiten und transformieren.

Ich führe die hier ein paar Gefühle und Themen auf und die dazugehörigen Öle. Möchtest du mehr darüber erfahren, empfehle ich dir das Buch: **Essentielle Emotionen - Ihr Leitfaden, um zu verarbeiten, loszulassen und frei zu leben.**

Basilikum {Basil}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Ängstlichkeit, Überwältigung, Erschöpfung, negativen Gewohnheiten

Führt dich zu: Voller Energie, erneuert, verjüngt, bestärkt, lässt dich ausruhen



Bergamotte {Bergamot}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Verzweiflung, niedrigen Selbstwertgefühl, Selbstverurteilungen, dem Gefühl liebenswert zu sein, Hoffnungslosigkeit

Führt dich zu: Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, Selbstwert, hoffnungsvoll, ich bin gut genug



Blauer Rainfarn {Blue Tansy}

Anwendung: aromatisch & äußerlich

Hilft bei: Dingen, die du immer wieder aufschiebst, Widerstand gegen Veränderungen die Ratschläge deiner Innerenstimme, Erschöpfung, Selbstsabotage, Lethargie.

Führt dich zu: Inspiration, Interaktion, Motivation, eine gute Verantwortlichkeit, du wirst zielstrebig



Copaiba

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Wenn du voller Scham bist, dich schuldig fühlst, du zu viel bedauerst, Selbsthass überwinden, du dich nicht wertlos fühlst, du deine Emotionen unterdrückst.

Führt dich zu: Dass du dich wertvoll fühlst, Selbstbewusstheit, Klarheit, Vergebung, Neudefinition des Selbst, sinnvolle Existenz



Eukalyptus {Eucalyptus}

Anwendung: aromatisch & äußerlich

Hilft bei: Starke Bindung daran, sich krank oder unwohl zu fühlen, klammernd, dich nicht mehr unterlegen, verzweifelt, unerwünscht zu fühlen, du übernimmst Verantwortung

Führt dich zu: Deinen Heilungskräften, ganzheitliche Gesundheit, du fühlst dich gesund, befreit, ermutigt.



Geranie {Geranium}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Verlust und verlassen werden, wenn du misstrauisch bist, du dich lieblos, entmutigt und schwermütig fühlst, auch ein Öl, wenn du trauerst

Führt dich zu: emotionaler Heilung, macht dich emphatisch, vertrauensvoll, sanft, liebend, tolerant, offen.



Gewürznelke {Clove}

Anwendung: aromatisch & äußerlich

Hilft bei: Opfermentalität, Unterlegenheit, wenn du dich dominiert, versklavt fühlst.

Wenn du Angst vor Ablehnung hast und eingeschüchtert bist

Führt dich zu: Ermächtigung, klaren Grenzen, Schutz, Mut, Unabhängigkeit, Kompetenz, Integrität



Grapefruit

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Schamgefühl bezüglich des eigenen Körpers, Obsession mit Essen oder Diäten, gestörtem Essverhalten, verzerrtem Selbstbild, verstecken

Führt dich zu: Respektiert physische Bedürfnisse, Körperakzeptanz, gute Ernährung, gesunde Beziehung zum Essen



Grüne Minze {Spearmint}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Angst vor öffentlichen Reden, Ängstlichkeit, beim Äußern deiner eigenen Meinung, klarem Ausdruck

Führt dich zu: Selbstsicherheit, einem guten Ausdruck und Kommunikation, Klarheit, Mut



Ingwer {Ginger}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Opfermentalität, Machtlosigkeit, unwillig Verantwortung zu übernehmen, wenn du andere beschuldigst, du dich nicht präsent und unterlegen fühlst.

Führt dich zu: Ermächtigung, Engagement, Kompetenz, deiner Zielstrebigkeit und Verantwortung



Jasmin {Jasmine}

Anwendung: aromatisch & äußerlich

Hilft bei: Unbewältigtes sexuelles Trauma, sexuelle Verdrängung, Fixierung auf Sexualität

Führt dich zu: Gesunde Sexualität, reine Absichten, Heilung, Selbstakzeptanz, Intimität, Vertrauen und Sicherheit



Lavendel {Lavender}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Blockierter Kommunikation, Angst vor Ablehnung, Beengung, Anspannung, rasende Gedanken, Angst vor Selbstoffenbarung, sich nicht gesehen fühlen, Unsicherheit.

Führt dich zu: Offene Kommunikation, Ruhe, Ausdruck, emotionale Aufrichtigkeit, inneren Frieden, sich seiner selbst bewusst sein.



Mandarine {Tangerine}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Wenn du von Verantwortung überlastet bist, erstickte Kreativität, überarbeitet, schweres Herz, freudlos

Führt dich zu: Kreativität, Spontanität, Spaß, Erfüllung, leichtes Herz, Freude, Glück, Optimismus.



Rosa Pfeffer {Pink Pepper}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Vergleichen mit anderen, Verurteilungen, Ungleichgewicht, verzerrte Sicht auf dich selbst

Führt dich zu: Selbstakzeptanz, Freundlichkeit, gnädig mit sich und anderen



Rose

Anwendung: aromatisch & äußerlich

Hilft bei: Wenn du dich der göttlichen Liebe beraubt fühlst, eingeengte Gefühle, verschlossenes oder gebrochenes Herz, mangelndes Mitgefühl, Verwundbarkeit

Führt dich zu: Sich geliebt fühlen, heilendes Herz, sich selber und andere akzeptieren, göttliche Liebe am eigenen Körper spüren.



Sandelholz {Sandelwood}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: wenn du dich von Gott oder deinem spirituellen Selbst abgetrennt fühlst, zu viel nachdenken, materialistisch Getriebenheit

Führt dich zu: Bescheidenheit, spirituelle Hingabe & Klarheit, Stille, Verbundenheit mit dem höheren Bewusstsein



Teebaum {Melaleuca - Tea Tree}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: bei toxischen und abhängigen Beziehungen, schwache Grenzen, schwacher Wille, Erschöpfung, emotionaler Vergiftung, Machtlosigkeit

Führt dich zu: Energetischen Grenzen, gesunde und respektvolle Verbindungen, Stärke, Strapazierbarkeit, Sicherheit



Thymian {Thyme}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: nicht verzeihen können, bei Wut, Zorn, Hass, Verbitterung, nachtragen sein, emotionale Gebundenheit

Führt dich zu: Toleranz, Verzeihen können, Geduld, Offenherzigkeit, Verständnis, emotionales Loslassen



Vetiver

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Apartheid, Abgetrenntheit, Zerstreutheit, Stress, wenn man nicht geerdet ist, Krisen

Führt dich zu: Zentriertheit, Erdung, Präsenz, emotionale Bewusstheit und Verbundenheit



Wacholderbeere {Juniper Berry}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: irrationalen Ängsten, wiederkehrenden Alpträumen, Schlafstörungen

Führt dich zu: dem Gefühl beschützt zu sein, friedvollen Träumen, Mut, seiner Selbst bewusst zu sein



Weihrauch {Frankincense}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: wenn du dich verlassen und spirituell getrennt fühlst, vom Vater distanziert fühlst, dich in spiritueller Finsternis befindest und dich ungeschützt fühlst.

Führt dich zu: Erleuchtung, sich geliebt und beschützt zu fühlen, Verständnis, Offenheit für Spiritualität, Verbundenheit mit dem Vater



Wilde Orange {Wild Orange}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Mangel denken, du zu ernst bist, Starrheit, Stumpfsinnigkeit, Arbeitssucht, Energiemangel, wenn du entmutigt bist, du hortest oder eifersüchtig bist.

Führt dich zu: Fülle, macht dich humorvoll, wirst großzügig, spontan, kreativ und freudig, du nimmst das Leben spielerisch.



Zedernholz {Cedarwood}

Anwendung: aromatisch & äußerlich

Hilft bei: Unfähigkeit soziale Verbindungen herzustellen, Einsamkeit, dem Gefühl von der Familie und aller Menschen abgeschnitten zu sein

Führt dich zu: Emotionale Verbundenheit, dazugehören, soziale Verbindungen, Geselligkeit, Gemeinschaftsorientierung



Zimt {Cinnamon}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Körperscham, Ängstlichkeit, Kontrollsucht, Eifersucht, sexuelle Probleme, sexuelle Verdrängung, übermäßige sexuelle Aktivität

Führt dich zu: Körperakzeptanz, Attraktivität, gesunde Sexualität, Intimität



Zitrone {Lemon}

Anwendung: aromatisch, äußerlich, innerlich

Hilft bei: Verwirrtheit, Konzentrationsschwäche, geistige Erschöpfung, Mangel an Freude & Energie, Lernschwierigkeiten, Abgetrenntheit

Führt dich zu: Konzentration, voller Energie, geistige Klarheit, Wachsamkeit, Freude, dem Klar denken



In dem Buch Essentielle Emotion - Ihr Leitfaden, um zu verarbeiten, loszulassen und frei zu leben. Sind natürlich noch mehr Öle aufgeführt und eine tolle Legende zum schnellen Finden für deine emotionale Unterstützung.

Disclaimer

Die ätherischen Öle von doTERRA sind wundervolle Helfer und unterstützen dich und deine Lieben wunderbar. Sei es auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene. Die ätherischen Öle von doTERRA ersetzen aber keinen Besuch beim Arzt und die hier genannten Anwendungsweisen sind nur Erfahrungswerte, welche wir mit dir teilen.

Obwohl wir von diesen wundervollen reinen Ölen und ihrer Wirkung absolut überzeugt sind und uns sowie unserem Umfeld schon so oft, auch in aussichtslosen Situationen geholfen haben, sind manchmal Medikamente einfach nötig.

Wir möchten die einfach dazu animieren, es zuerst einmal mit der Natur zu versuchen. Wer weiß, vielleicht ist das Medikament oder der Arztbesuch dann gar nicht mehr nötig. Bitte höre aber immer auf dein Gefühl. Noch fast spannender als die Wirkung auf körperlicher Basis finden wir die Wirkung auf emotionaler/seelischer Ebene. Versuche in einer gestressten, ängstlichen, erschöpften, wütenden oder einer anderen Emotion einfach mal ein passendes Öl aus. Uns helfen die Öle auch wunderbar auf seelischer Ebene, gerade wenn es sehr emotional wird – eines der Öle hilft immer. Und wenn es letztendlich nur die Aufmerksamkeit ist, die ich mir selber schenke.

Wenn du die Öle regelmäßig einsetzt, wirst du dich immer mehr daran gewöhnen und sie zu deinem Lebensstil machen. Es gibt nämlich praktisch für alles ein passendes Öl und sollte dir mal eins nicht schmecken, gibt es ganz bestimmt noch ein paar Alternativen, die beim gleichen Thema helfen.

Höre immer auf deinen Instinkt und folge deiner Intuition. Nutze ein gutes Nachschlagewerk, was dir deine Beraterin empfiehlt. Und wenn dir deine Intuition mal «Stopp» sagt, dann höre darauf. Es kann auch sein, dass dich ein Öl eine Zeit lang begleitet und du fast nicht ohne dieses Öl sein kannst und dann von einem Tag auf den anderen kannst du es nicht mehr riechen. Wunderbar – dann hast du es wohl nicht mehr nötig.

Nun wünschen wir dir weiterhin viel Freude mit deinen wundervollen Ölen von doTERRA. Probiere, experimentiere, versuche. Nur schon mit diesen 18 Basisölen kannst du so viel erreichen. Natürlich gibt es daneben noch ein riesengroßes Sortiment mit vielen weiteren Ölen.

Von Herzen,
Rebels With Oils