

Encontrar soluções para Problemas do dia-a-dia

RESPOSTAS NA AROMATERAPIA

ANTES DE MAIS NADA

Emoções são respostas normais e saudáveis a vida. É perfeitamente natural ficar estressado e sentir-se frustrado as vezes. É biológico! Nossos corpos são projetados para reagir as circunstâncias da vida fisicamente e emocionalmente.

A CONEXÃO MENTE-CORPO

Nossas respostas emocionais a pensamentos, memórias e experiências são literalmente reações fisiológicas desencadeadas quimicamente no cérebro. No momento da experiência, nossos sentidos enviam estimulantes para o cérebro para serem processados. Se o cérebro percebe perigo, envia estresse químico para nos mover. Se sente um campo de flores silvestres, envia sinapses que produzem sensação de calma. E, então, uma emoção nasce.



COMECE ALGO NOVO

Por serem as emoções respostas químicas biológicas processadas em nosso corpo, elas podem literalmente nos elevar ou rebaixar. **Mas assim como gatilhos negativos levam a emoções negativas, introduzir gatilhos positivos encoraja o cérebro a escolher algo novo.** Óleos essenciais são ideias para fazer isso! E com uso repetitivo de aromaterapia como estímulo positivo, seu cérebro pode construir novos caminhos em direções novas e positivas.

aromaterapia:
tudo natural & efetivamente
comprovado para criar mudanças
positivas no processo de resposta
emocional

Soluções naturais
Felicidade e alegria: Wild Orange,
Tangerine e Ylang Ylang
Estresse e Ansiedade: Serenity,
Peppermint e Lavender



Encontrar ajuda nos óleos essenciais

Sucesso em 3 passos simples

1. OBSERVE

O que você está passando exatamente agora? O que mantém você acordado a noite? Quais são seus medos, o que te anima, o que te preocupa?

Use *Emotions & Essential Oils Wheel* como seu guia, encontre os óleos que melhor auxiliam no que você está passando e liste abaixo.



COM O QUE VOCÊ ESTÁ
LUTANDO AGORA?

EMOÇÃO PRINCIPAL

EMOÇÃO
SECUNDÁRIA

ÓLEO ESSENCIAL

2. DIRECIONAR

Abra *Emotions & Essential Oil* e leia a descrição de cada óleo que você escolheu. Selecione temas, linhas ou frases comuns que se destacam para você. Reveja suas escolhas, então circule os óleos essenciais que melhor se encaixam nas emoções que você quer direcionar hoje.

Óleo essencial Notas

Óleo essencial	Notas



3. APLIQUE

Incorpore os óleos selecionados no seu regime diário aromaticamente e topicamente, e mantenha-os nas mãos para uso imediato para quando você tiver uma experiência negativa ou estressante. Pratique aromaterapia regularmente e comece treinar seu cérebro para reagir de maneiras novas e positivas!

© 2017 Enlighten Alternative Healing LLC

www.essenciadaterra.com

