

Melody Watts

AJUSTES EMOCIONALES CON ACEITES ESENCIALES



LA ESTRUCTURA DE ESTE LIBRO

ESTRUCTURA

He dividido este ebook en secciones fáciles de consumir y seguir, por lo que puede saltarlas y retroceder fácilmente.

Voy a poner mucha información aquí, así que confío en que este flujo le ayudará a navegar fácilmente.

Sección 1: Causas del desequilibrio emocional

Sección 2: Encontrar el equilibrio emocional

Sección 3: El poder de los aceites esenciales

Sección 4: La magia de sus chakras

Sección 5: Guía de referencia de aceites y mezclas

Testimonios: escuche algunas de las historias increíbles de otras mujeres como usted.

Mi historia: cómo y por qué me metí en este viaje.

Espero que mi historia y mis experiencias le motiven a comenzar el camino para devolver a sus emociones el equilibrio y la armonía.

Si hay algo aquí que sea nuevo para usted o si tiene preguntas y necesita orientación, no dude en ponerse en contacto conmigo.



Bienvenido

¡A su experiencia de ajuste emocional con aceites esenciales!

Antes que nada, felicidades por dar el salto e invertir en su salud emocional. Hay tantas opciones, modalidades, filosofías y enfoques que puede tomar para garantizar que su base emocional sea sólida.

Si está aquí, está buscando opciones y alternativas o adiciones a lo que está haciendo con la esperanza de tener otra herramienta para sus necesidades emocionales. Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar sus necesidades, este libro electrónico se centrará en cómo usar aceites esenciales, afirmaciones y el equilibrio de chakras como herramientas poderosas para cambiar los tonos emocionales que pueden mantenerlo atascado.

Recibirá detalles sobre cómo abordar cada bloqueo de energía para que pueda comenzar a experimentar un estado emocional más equilibrado, pensar con más claridad y disfrutar de más calma y paz interior.

También comparto con ustedes mi viaje al final de este libro electrónico, para que puedan ver cómo me convertí en experta en Reiki y aceites esenciales y el papel que desempeñan al ayudarme a empoderar a otros para encontrar el equilibrio en sus vidas y vivir más plenamente.

¡Disfrútele!

Melody





SECCIÓN 1: CAUSAS DEL DESEQUILIBRIO EMOCIONAL

Nuestras emociones pueden verse afectadas por muchos factores diferentes. En este libro, enumeraré algunas de las causas más comunes.

Lo que sí sabemos es que, como humanos, buscamos avances tecnológicos en un intento de facilitarnos la vida, pero al hacerlo, en realidad estábamos ejerciendo cada vez más presión sobre nosotros mismos.

Además de cambios en nuestras emociones causados por factores como el envejecimiento, la menopausia, etc., ponemos tensión en nuestros cuerpos con nuestras ocupadas vidas, así como con las toxinas en nuestros hogares y en los alimentos que comemos.

A pesar de que los productos de limpieza en nuestros hogares no nos pueden hacer ningún daño, ya que los usamos con moderación, lo que sucede es que son acumulativos en su efecto.

Entonces, a medida que comemos más alimentos procesados, aunque tenemos buenas intenciones, las toxinas en esos alimentos, en nuestros hogares y en los entornos en los que pasamos nuestro tiempo, se suman para empujar a nuestro cuerpo hacia el desequilibrio.

Luego hay factores como el estrés. Ser una madre, una pareja, una hija, un amigo, un emprendedor o un empleado y también lidiar con cosas como criar hijos, administrar una casa, problemas de salud o desafíos financieros, realmente puede arruinarnos.

Esto es lo que puede robar nuestra paz y calma interior y hacer que nuestras emociones se vuelvan locas.

Vamos a averiguar cómo podemos cambiar eso... en este ebook.

SECCIÓN 2: ENCONTRAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Obviamente, estar en un estado de desequilibrio emocional y agitación no es lo ideal y no es algo que queremos experimentar.

A largo plazo, es muy destructivo para nuestra salud física y mental, y también afecta nuestras experiencias cotidianas.

Por lo tanto, nuestra prioridad número 1 debe ser controlar las emociones de la mejor manera posible.

Podemos hacer esto ... y voy a mostrarle cómo. Ya no se sentirá como una víctima de las circunstancias y la vida, sino que se sentirá fortalecida y encontrará un estado emocional equilibrado.

Cuando hacemos esto, naturalmente nos sentiremos más tranquilos, con más paz interior y más control.

Ahora sé que hay muchos enfoques para lograr esto, pero en este libro electrónico me estoy enfocando en 2 áreas principales que, cuando se entienden y se toman medidas, pueden transformar la vida.

En este libro electrónico, nos centraremos en chakras y aceites esenciales.

Los chakras y los Aceites Esenciales pueden ser nuevos para algunos de ustedes, pero no se preocupen. ¡He entrado en detalle para ayudarles a comprender ambos y ponerlos en el camino del equilibrio emocional y de sentirse increíble!

Los chakras son esencialmente ruedas de energía en todo nuestro cuerpo. Corresponden a centros u órganos nerviosos en el cuerpo y pueden tener un impacto físico, mental, emocional y espiritual masivo en nuestro bienestar.

Cuando estos chakras se ven comprometidos y la energía no fluye... nos sentimos desequilibrados.

Voy a mostrarle cómo puede trabajar con ellos para abrirlos y devolver su energía y el flujo de su cuerpo al equilibrio. Tengo toda una sección dedicada a chakras junto con los remedios correctos para despejarlos y abrirlos. También integro el uso de Aceites Esenciales en este proceso para ayudar a maximizar su retorno al equilibrio.

SECCIÓN 3: EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES|

¿Alguna vez ha experimentado opresión en el pecho, un vacío en el estómago, estrechez de garganta, o un dolor en el corazón?

Los aceites esenciales son compuestos aromáticos que se encuentran naturalmente en las semillas, la corteza, los tallos, las raíces, las flores y otras partes de las plantas.

Una de las formas fascinantes en que se usan los aceites esenciales es con su sistema olfativo (es decir, su sentido del olfato).

Los aceites esenciales son simplemente una mezcla de compuestos aromáticos volátiles. Estos compuestos pueden interactuar con los receptores olfativos (olfato) en la nariz.

Nuestro sentido del olfato puede tener un profundo efecto en nuestras emociones, y simplemente inhalar el aroma puede provocar una respuesta emocional.

Los receptores de olores ubicados en la superficie superior de la cavidad nasal establecen vínculos directos con el sistema límbico del cerebro, donde el olor se percibe y procesa.

Hay varias maneras de usar aceites esenciales como por ejemplo interna, tópica o aromáticamente.

Eso significa que puedes ingerirlos (aunque no todos), aplicarlos a tu piel o difundirlos. No se preocupe, le enseñaré cómo hacer todas estas cosas de la manera correcta.

Para utilizar aceites esenciales aromáticamente, puede difundir en un difusor de calidad, simplemente oler los aceites directamente de la botella, poner algunas gotas directamente en una funda de almohada o aplicar con un aerosol casero. Otra opción es poner unas gotas en las manos, ponerlas sobre la nariz y luego inhalar profundamente.

Aplicación tópica de aceites esenciales

Hemos hablado sobre cómo los aceites pueden afectar el sistema límbico mediante el uso del sistema olfativo como una vía para unir a los sitios receptores en la cavidad nasal, afectando directamente el cerebro. Ahora hablemos sobre cómo las emociones se pueden estancar en nuestro campo de energía e incluso en nuestros órganos.

¿Alguna vez ha experimentado opresión en el pecho, un agujero en el estómago, un nudo en la garganta o un dolor en el corazón? Estas son bolas de emoción energética que afectan la forma en que nos sentimos. Tenemos 3 cerebros para las emociones: nuestro estómago, nuestro corazón y nuestra mente. Estos 3 caminos hacia las emociones pueden recibir ayuda y respaldo con el uso tópico de aceites esenciales. Los aceites esenciales se pueden medir con respecto a la cantidad de "energía" que producen. Incluso tienen frecuencias para 'combatir' o liberar tonos emocionales que nos mantienen atrapados. Todo en nuestro entorno contiene una frecuencia o vibración, desde la suciedad hasta el agua. Los componentes químicos que se encuentran en los aceites esenciales son algunos de los niveles de vibración más complejos y más altos conocidos por el hombre.

Vibramos y gran parte de nuestra salud está determinada por esas vibraciones. En los siguientes capítulos, les diré qué aceites ayudarán a cambiar los tonos emocionales, así como también las combinaciones de aceites para eventos de la vida que pueden hacer que las emociones nos superen. También exploraremos el significado de estos desafíos emocionales que a menudo se expresan también físicamente.

Diferentes aceites tienen vibraciones más profundas en comparación con otros que son muy ligeros, volátiles y aireados. Por ejemplo, Vetiver, un aceite esencial de raíz, es genial para estabilizar a alguien un poco fuera de balance, o en la columna vertebral para tonificar el sistema nervioso. La menta es un aceite que ayuda con el soporte respiratorio, se usa para la tensión en la cabeza y se puede usar para energizar el cerebro o estimular el enfoque mental. Es un gran aceite para usar en la cabeza o el pecho para el apoyo físico y emocional.



SECCIÓN 4 - CHAKRAS



1. CHACKRA RAIZ: (ROJO)

El chacra 'raíz' o campo de energía del cuerpo tiene su propio ritmo energético.

El ritmo del chacra raíz se determina en la primera infancia, generalmente entre 0-2 años, pero puede verse amenazado en cualquier momento de la vida cuando se carece de estabilidad y seguridad, o hay negligencia.

Todos hemos visto, en otros o en nosotros mismos, ocasiones en que parece haber desequilibrio. Algo nos desalienta o simplemente nos sentimos inestables en la vida, en nuestras relaciones, o sentimos que no tenemos seguridad en ciertos aspectos de la vida.

La raíz de estas emociones se puede encontrar enérgicamente cambiada a una energía emocional que se siente menos segura si algo en la infancia de 0 a 2 años ha creado inestabilidad, inseguridad o falla de necesidades básicas como comida, agua o refugio. La supervivencia, la estabilidad y la seguridad son importantes en esta etapa de desarrollo. Es difícil equilibrar otras emociones cuando el chacra raíz está desequilibrado.

Los aceites que soportan el chacra raíz no se limitan solo a los aceites de raíces. Muchos aceites de árboles e incluso hierbas y aceites picantes pueden beneficiar esta área del cuerpo.

Chacras raíz

chacra de la raíz equilibrada:

Seguridad, confianza, estabilidad, equilibrio, concentración, prosperidad financiera, disfrute de la vida, comodidad con el propio cuerpo, establecido.

chacra de raíz inactivo:

Baja autoestima, sentimientos de desamor, temor, frivolidad, procrastinación, actitud defensiva, desequilibrio, mentalidad de víctima.

chacra de raíz hiperactivo:

Codicioso, egoísta, crítico, parcial, excesivo, paranoico, desconectado de las emociones, acaparador, materialista, adicción a la adrenalina

Manifestación física del desequilibrio en el chacra raíz:

Intestinos, piernas, pies, rodillas, zona lumbar, caderas, ingle, glándulas suprarrenales rectales, malestar en las articulaciones y sistema inmune estresado.

Aceites para el equilibrio del chacra raíz:

Sugiero los siguientes aceites a elegir o combinar para apoyar el chacra raíz, aplicado a la planta de los pies o por encima de éstos, e incluso en masaje en los tobillos y pantorrillas, con un aceite portador (oliva, coco, jojoba, etc.)



Puede utilizar estos aceites en diferentes mezclas o crear los suyos utilizando algunos de estos aceites.

Al crear mis propias mezclas, me gusta usar entre 2 y 6 aceites y he descubierto que esta combinación es bastante efectiva para mezclar y aplicar capas una detrás de la otra.

Estos aceites se pueden usar en diferentes centros de energía del cuerpo, no sólo en los pies, para equilibrar el chacra raíz. Por ejemplo, la albahaca o Balance en las glándulas suprarrenales es ideal para el equilibrio del chacra raíz. Todos los chacras interactúan entre sí y tienen sus propias 7 capas. Así, la aplicación no está limitada a los pies para el chacra raíz.

Aplique el aceite donde sienta que es necesario en función de donde se sienta débil. Confiar en su intuición será una gran parte de su aplicación. En caso de duda, aplique en más de un lugar.



Afirmaciones para equilibrar chakras

Aplique y repita estas afirmaciones para estabilizar su chakra raíz

“Me siento a salvo”

“Me siento apoyada”

“Me siento segura”

“Me siento amada”

“Mis necesidades siempre son tomadas en cuenta”

“Es seguro sentir”

“Estoy aquí en mi cuerpo y todo está bien”

“Estoy donde pertenezco”

“Todo saldrá bien”

“Perdono a otros fácilmente”

2. CHAKRA SACRO O CREATIVO (NARANJA)

El sistema de creencias o el ritmo energético del chacra "sacro" se forma en algún momento entre las edades de 2 a 4 años y es aquí donde las necesidades de seguridad se manifiestan enérgicamente, pero pueden verse impactadas por eventos de la vida antes o después también.

Las siguientes emociones y atributos afectan el chacra sacro: creación auténtica, creatividad, sexualidad, conexión, entusiasmo, deseo, relaciones, placer, bienestar, empatía.

Chacras sagrados o creativos

chacra sacro equilibrado:

Energía sexual, amable, generoso, valioso, creativo, positivo, divertido e intuitivo.

chacra sacro inactivo:

Inmovilidad, cautela, privación de uno mismo, baja autoestima, negación del placer, falta de motivación o pasión

chacra Sacro hiperactivo:

Adicción, manipulación, perverso, controlador, explosivo, adicción al sexo, lujuria.

manifestación física:

Intestinos, riñones, vejiga, sistema urinario, niveles de energía, glándulas suprarrenales, próstata, ovarios, útero, fertilidad, bazo, vesícula biliar.

ACEITES PARA EQUILIBRAR EL CHACRA SAGRADO:

Naranja silvestre, lima, Passion, Whisper, ClaryCalm, canela, jazmín, Citrus Bliss, Zendocrime, tangerina, pimienta negra, comino.



La aplicación de aceites para el Chakra Sacro es en el bajo vientre y o la zona lumbar, o en el sacro, pero puede aplicarse sobre el corazón, en el plexo solar (costillas inferiores) o cualquier otra área en la que usted sienta intuitivamente que equilibrará su chakra sacro.

Al explorar este chacra, hágase preguntas para traer respuestas a su conciencia.

Con la conciencia, puede tener los cambios necesarios y los aceites esenciales lo ayudarán a mantener sus nuevos tonos emocionales, ideas y verdades.

Pregúntese,

- ¿Qué me apasiona?
- ¿Cómo hago creación?
- ¿Qué quiero experimentar más?

Pensar en las cosas que le mueven le ayudará a identificar qué emociones necesitan cambio. Si las afirmaciones no se sienten auténticas, pregúntese qué desautorización de la creencia o experiencia hace que no sea verdadero para usted. Un diario puede ayudar en este proceso de descubrimiento.



Afirmaciones del chacra sacro:

"Soy creativo"

"Me siento cómodo en mi género e identidad"

"Estoy conectado con el ritmo de mis sentimientos"

"Es seguro sentir placer"

"Soy abierto y honesto"

"Me apasiona mi propósito"

"Soy creativo en mi identidad y mis dones"

"Soy libre de expresar emociones a mi manera"

"Permito que los demás hagan las cosas a su manera"

3. CHAKRA DEL PLEXO SOLAR (AMARILLO)

El chacra del Plexo Solar se desarrolla alrededor de la edad de 3-5 años. Aquí es donde descubrimos que tenemos opciones, elecciones y poder personal. Aquí es donde se presentan la risa, la ira y la alegría. Este chacra puede llevar creencias desmovilizadoras profundas de mentalidad de víctima si está desequilibrado. Este chacra es también el centro de poder del cuerpo donde entramos en nuestra identidad con gracia y facilidad. Cuando está equilibrado, este chacra puede crear grandes cambios para las personas atrapadas en el auto sabotaje o la mentalidad de víctima. El plexo solar es donde se encuentra nuestro instinto, los límites personales, la alegría interior, la fuerza de voluntad, la autoaprobación, el aprendizaje, la fuerza.

chacra Plexo Solar

chacra del plexo solar equilibrado:

Responsable, confiable, autoestima, juguetón, alegre, decidido, seguro de sí mismo, extrovertido, activo

chacra del Plexo Solar inactivo:

Baja autoestima, débil voluntad, inestable, mentalidad de víctima, necesita estimulantes, falta de confianza, celos, inseguridad, piensa que no les gusta, necesita estar ocupado, las necesidades de los demás son más importantes, deprimido, enojado, frustrado.

chacra del plexo solar hiperactivo:

Egotista, adicto al trabajo, controlador, necesita estimulantes o tranquilizantes, carece de calidez, apático, personalidad de guerrero.

Manifestación física:

Digestión, flatulencia, estómago, sistemas musculares, vesícula biliar, páncreas, azúcar en la sangre, hígado, pulmones, sistema de la piel, cambios de humor.

ACEITES PARA EQUILIBRAR EL CHACRA DEL PLEXO SOLAR

DDR Prime, Limón, Naranja silvestre, bergamota, ylang ylang, Citrus Bliss, cedro, orégano, jengibre, zacate limón



La aplicación de aceites para el chacra del Plexo Solar es justo debajo de las costillas y aproximadamente 4 pulgadas arriba del ombligo, pero se puede aplicar en el corazón, vientre, columna vertebral, pies o cualquier otra área que intuitivamente equilibrará el chacra del plexo solar.

Al explorar este chacra, hágase preguntas para traer respuestas a su conciencia.

Con la conciencia, puede tener los cambios necesarios y los aceites esenciales lo ayudarán a mantener sus nuevos tonos emocionales, ideas y verdades.

Pregúntese,

- ¿Qué me dice mi instinto?
- ¿Qué me hace sentir con poder?
- ¿Qué me hace sentir desprovisto de poder?
- ¿Quién está a cargo de mi felicidad?
- ¿Qué tiene de especial mi persona?
- ¿Qué veo en mí que es intrínsecamente bueno?

Pensar en las cosas que te mueven te ayudará a identificar qué emociones necesitan cambio.

Si las afirmaciones no se sienten auténticas, pregúntese qué desautorización de la creencia o experiencia está haciendo que esto no sea cierto para usted. Un diario puede ayudar en este proceso de descubrimiento.



Afirmaciones para el chacra del plexo solar:

"Estoy empoderado"

"Me encanta quién soy"

"Estoy al tanto de mis necesidades"

"Acepto nuevas ideas y perspectivas"

"Espero y reconozco mis dones y talentos"

"Tengo confianza en mí mismo"

"Mi autoestima es divina"

"Tengo grandes límites"

"Permito que otros se expresen"

"Yo soy suficiente"

"Me amo completamente"

4. CHAKRA DEL CORAZÓN: (VERDE)

El chakra del corazón se ve muy afectado alrededor de 5-7 años de edad. Aquí es donde descubrimos y aprendemos lo que es el amor. Este chakra nos permite dar y recibir amor de una manera saludable.

Este chakra es el centro donde lidiamos con el dolor, la traición, la pérdida e incluso el abandono. Puede tener creencias desmovilizadoras profundas sobre la mentalidad de víctima si está desequilibrado.

El chakra del corazón es donde se desarrolla la compasión, la comprensión, el amor, la empatía, la paz interior y donde un fuerte sistema inmunológico se manifiesta. Los atributos del chakra del corazón son la autoaceptación, la compasión, el perdón, la sinceridad, la lealtad, la paz, nos llevan al propósito de nuestra vida.

Chacras del corazón

Chakra del corazón equilibrado:

Extrovertido, cariñoso, empático, ve el bien en los demás, generoso, ama incondicionalmente, alineado con el propósito, fuerte intimidad, confía en los demás y en sí mismo, orientado al servicio, seguro consigo mismo.

Chakra del corazón inactivo:

Paranoia, no siente o se adormece emocionalmente, teme al rechazo, es tímida, teme ser lastimada, solitaria, posesiva, antisocial, temer a las relaciones, crítica, egoísta, necesita constantes garantías, miedo a dejarla ir, despiadada.

Chakra del Corazón Hiperactivo:

Límites pobres, exigentes, maníacos, melodramáticos, celosos, aferrados, se mantienen en relaciones abusivas, excesivamente sacrificados, malhumorados, usan dinero o sexo para controlar a los demás, apegos emocionales inapropiados, demasiado críticos.

Manifestación física:

Energía física, pulmones, tensión y estrés, ira, corazón, sistema inmune, senos.

ACEITES PARA EQUILIBRAR EL CHAKRA DEL CORAZÓN:

Incienso, Geranio, Naranja silvestre, Elevation, Citrus Bliss, Melisa, Manzanilla romana, ClaryCalm, OnGuard, Tomillo, Rosa, Whisper, Jazmín, Pachulí, Ylang Ylang.



La aplicación de aceites para el chacra del Corazón generalmente es en el corazón. Al explorar este chacra, hágase preguntas para traer respuestas a su conciencia.

Con la conciencia, puede tener los cambios necesarios y los aceites esenciales lo ayudarán a mantener sus nuevos tonos emocionales, ideas y verdades.

Pregúntese,

- ¿Qué dice mi corazón?
- ¿Con qué estoy bendecido?
- ¿A quién puedo servir?
- ¿Cómo expreso amor y aprecio?
- ¿Cómo construyo a otros y los hago sentir importantes?

Pensar en las cosas que le mueven le ayudará a identificar qué emociones necesitan cambio. Si las afirmaciones no se sienten auténticas, pregúntese qué desautorización de la creencia o experiencia está haciendo que esto no sea cierto para usted. El diario puede ayudar en este proceso de descubrimiento.

Afirmaciones para el Chakra del Corazón:

"Me amo a mí y a los demás incondicionalmente"

"Me encanta quién soy"

"Confío en mí"

"Confío en que hay muchas cosas y personas buenas en el mundo "

"Conecto y sirvo a los demás"

"Confío en el flujo de la vida"

"Tengo fe en el proceso de la vida"

"La vida me apoya"

"Soy capaz de sentir y amar"

"Veó lo bueno en los demás"



5. CHAKRA DE LA GARGANTA: (AZUL)

El ritmo del chacra de la garganta se desarrolla alrededor de las edades de 7-10 años.

Aquí es donde aprendemos cómo comunicarnos. Las emociones no expresadas pueden sentirse como un nudo en la garganta. Hablar su verdad ayudará a despejar el flujo de energía bloqueado dentro de este chacra. Sentirse ignorado, tener dolor o tratar de retener las expresiones también puede causar este "nudo" o energía bloqueada. Cuando este chacra fluye bien, expresamos la verdad y los sentimientos con facilidad. No nos preocupamos por lo que otros piensan y confiamos en nuestras capacidades para vocalizar nuestros sentimientos.

Chacras de la Garganta

chacra equilibrado de la garganta:

Centrado, contento, honesto y sincero, buen oyente, habla con confianza, vive en el momento presente, vive de manera creativa.

chacra de la garganta inactivo:

Miedo a hablar, se retrasa, dificultad para comunicar sus propias necesidades a los demás, incoherencia, bloqueos creativos, timidez, miedo a ofender a los demás, falta de imaginación, dificultad para ver el futuro.

chacra de la garganta hiperactivo:

Adictivo, arrogante, hablar excesivamente, tener tendencia a interrumpir, deshonestidad, mentir y manipular, incapacidad de escuchar, autojustificado.

Manifestación física:

Problemas de garganta y cuello, problemas con los dientes o las encías, senos nasales irritados, inmunidad débil, cambios de humor y problemas hormonales.

ACEITES PARA EL EQUILIBRIO DEL CHAKRA DE LA GARGANTA:

Albahaca, Pimienta Negra, Eucalipto, Incienso, Pomelo, Jengibre, Lavanda, Limón, OnGuard, Orégano, Zendocrina, Abedul, Deep Blue, Gaulteria, ClaryCalm, DDR Prime.



La aplicación de aceites para el chacra de la garganta generalmente se realiza en la garganta y el cuello, por delante y por detrás, alrededor de las orejas y los hombros. Al explorar este chacra, hágase preguntas para traer respuestas a su conciencia. Con la conciencia, puede tener los cambios necesarios y los aceites esenciales lo ayudarán a mantener sus nuevos tonos emocionales, ideas y verdades.

Pregúntese

- ¿Qué me gustaría decir sobre esto?
- ¿Qué expresiones estoy conteniendo?
- ¿Cómo puedo decir mi verdad con facilidad?
- ¿Cómo es la verdad o cómo se reciben mis sentimientos?
- ¿Hablo amablemente pero con la verdad cómo me siento sobre una situación o cosa?

Pensar en las cosas que le motivan le ayudará a identificar qué emociones necesitan cambio. Si las afirmaciones no se sienten auténticas, pregúntese qué desautorización de la creencia o experiencia está haciendo que esto no sea cierto para usted. Un diario puede ayudar en este proceso de descubrimiento. Beba agua, tararee, cante, hable en voz alta de sus sentimientos, para ayudar a limpiar la energía de este chacra.



Afirmaciones para el chacra de la garganta:

"Conozco y digo mi verdad"

"Soy amable en mis comunicaciones"

"Me comunico libre y abiertamente"

"Puedo expresarme libremente sin juicio o miedo de lo que la gente piense"

"Soy consciente de mis palabras"

"Estoy abierto a hablar mi verdad divina"

"Hablo sobre mi verdad"

"Hablo claro y me siento fuerte"

6. CHAKRA DE LA FRENTE (ÍNDIGO)

El chacra de la frente es el centro de Conciencia de Cristo, a veces denominado el sexto chacra de los sentidos. Cuando este chacra está completamente equilibrado, la visión es clara y el propósito es pacífico.

Este chacra se equilibra mejor a través de la meditación, la oración y la autoconciencia. Aquí es donde se manifiestan muchos dones espirituales. Este chacra puede equilibrarse mediante la obtención de sabiduría, utilizando la intuición y el conocimiento.

Cuando este chacra es claro, se logra fácilmente manifestar lo que se quiere en la vida.

Chakra de la Frente

chakra de la frente en equilibrio:

Desapego al resultado o a las cosas materiales. Autodominio, confianza, visión saludable de lo que es real. Imaginativo, vigilante, buena memoria, sabiduría, duerme bien, calmado.

chakra de la frente inactivo:

Fuera de contacto, confundido acerca de la realidad, temeroso de poseer su poder, memoria no asertiva, selectiva, falta de perspicacia, delirante, de mente estrecha, falta de imaginación, visión deficiente, planificación deficiente

chakra de la frente hiperactivo:

Estricto, rígido, egoísta, manipulador, dogmático, obsesivo, excesivamente intelectual, pesadillas

Manifestación física:

Glándula pituitaria, sistema endocrino, nariz, oídos, senos paranasales, desequilibrios emocionales, problemas de sueño, desequilibrio hormonal, tensión en la cabeza o problemas de cabeza y cuello

Aceites para el equilibrio del chacra de la frente:

Amaro, Peace, Console, Lavanda, Melisa, Helicriso, Sándalo, Baya de enebro, Limón, Immortelle, Intune, DDr prime.



La aplicación de aceites para el chacra de la frente, por lo general es en la frente, en mitad de ésta, pero la aplicación en cualquiera de los órganos endocrinos o en la cara y el cuello también puede ser beneficiosa.

Al explorar esta chakra, hágase preguntas para traer respuestas a su conciencia. Con la conciencia, puede tener los cambios necesarios y los aceites esenciales lo ayudarán a mantener sus nuevos tonos emocionales, ideas y verdades.

Pregúntese

- ¿Qué estoy tratando de evitar?
- ¿Qué sabiduría está reservada para mí?
- ¿Qué dice mi intuición?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué dice mi brújula interior?

Pensar en las cosas que le mueven le ayudará a identificar qué emociones necesitan un cambio. Si las afirmaciones no se sienten auténticas, pregúntese qué desautorización de la creencia o experiencia provoca que esto no sea cierto para usted. Un diario puede ayudar en este proceso de descubrimiento. Para apoyar esta chakra, ruido silencioso o blanco, meditación, oración, meditación guiada por el corazón.



Afirmaciones para el chakra de la frente:

"Estoy conectado a mi divinidad"

"Recibo apoyo"

"Soy virtuoso"

"Estoy conectado a la realidad"

"Estoy abierto a las posibilidades"

"Veo la grandeza en los demás y en mí"

"Soy imaginativo"

"Estoy feliz de saber que estoy totalmente conectado con lo que es real"

"Puedo recibir intuición y confianza"

"Estoy en paz sabiéndolo"

7. CHAKRA DE LA CORONA: (VIOLETA)

El chacra de la Corona se encuentra en la parte superior de la cabeza. Es la conexión con lo Divino, la verdad, y la acción asociada con esto es 'pensamiento'. Se recomienda visualizar conductos blancos de luz que lo conecten al Cielo y a su Creador antes y después de la meditación para ayudar a facilitar esta conexión. También se recomienda hacer una visualización de Cristo si hay algo que te impida visualizar esta conexión, ya que Cristo es la llave que abre la puerta a este conducto de Conexión Divina.

El chacra de la corona es un chacra que quieres proteger con la máxima precaución. Este chacra está mejor protegido al evitar todos los males en todas sus formas.

Cuando alguien actúa mal, este chacra de la corona se "divide" y puede permitir que más maldad entre en el cuerpo y el espíritu. Esto lo desconecta uno del poder Divino.

Cuando está equilibrado, este chacra tiene gracia, dicha, aceptación, alcanza plena medida de poderes espirituales creativos, pensamientos empoderados, manifiesta belleza interna, inteligencia y unidad.

Chacras de la corona

chacra de la Corona equilibrado:

Amor y aceptación de lo divino, plenamente consciente de vivir en el momento, cumplimiento de mi propósito, ver las cosas como realmente son, mente abierta, sentido de unidad, sabiduría.

chacra de la Corona inactivo:

Sentido de aislamiento, falta de creencia en un poder superior, exceso en el chacra inferior, sentido de sí mismo sin propósito, débil, frustrado, indefenso, abrumado, estancado.

chacra de la corona hiperactivo:

Frustración, depresión, egoísta, desconectado de la mente subconsciente y consciente, demasiado preocupado por la humanidad.

Manifestación física:

Cerebro, mente, pérdida de memoria, función cognitiva, delirio, dificultades de personalidad, incapacidad para conectarse emocionalmente con los demás, incapacidad para sentirse conectado con Dios.

Aceites para Equilibrio del chacra de la Corona:

Romero, Purify, melisa, Elevation, Sándalo, Zendocrine, Onguard, Incienso, Mirra, Manzanilla romana, Rosa.



La aplicación de aceites para el chacra de la corona generalmente está en la coronilla, en la parte superior de la cabeza. Al explorar este chacra, hágase preguntas para traer respuestas a su conciencia. Con la conciencia, puede tener los cambios necesarios y los aceites esenciales lo ayudarán a mantener sus nuevos tonos emocionales, ideas y verdades.

Pregúntese

- ¿Quién soy yo, de dónde vengo y cuál es mi propósito?
- ¿Estoy haciendo aquello para lo que nací?
- ¿Qué ha formado mis creencias sobre Dios y lo Divino?
- ¿Qué es verdad para mí?

Pensar en las cosas que le mueven le ayudará a identificar qué emociones necesitan cambio. Si las afirmaciones no se sienten auténticas, pregúntese qué desautorización de la creencia o experiencia causan que esto no sea cierto para usted. Un diario puede ayudar en este proceso de descubrimiento.

Para apoyar este chacra, la visualización meditativa puede conectarle con su Creador o Padre Celestial. Cállese y quédese quieto, oiga la inspiración por encima de sus propios pensamientos. Evite distracciones e interrupciones. Practique permanecer concentrado. Registre en un diario sus pensamientos e inspiración. Actúe sobre esos sentimientos o impresiones. Mantenga un cuaderno o diario. Pregúntele a su cuerpo y mente lo que sabe o quiere saber. Busque respuestas, tenga fe, lea Escrituras que sean significativas para usted.



Afirmaciones para el Chakra de la Corona:

"Soy bendecido"

"Estoy conectado con Dios o mi Creador"

"Soy amado divinamente"

"Estoy en paz"

"Soy bueno y capaz"

"Elijo creer"

"Tengo fe"

"Estoy presente"

"Confío en mí mismo y en el apoyo de mi Creador"

"Puedo conectarme a mi pasión y propósito con facilidad y fe completa "

"Puedo ver el beneficio o la lección en la vida"

"Cada día me hago más fuerte"

"Estoy alineado con mi poder superior"

SECCIÓN 4: Aceites y mezclas: Guía de referencia rápida

La siguiente guía de referencia es una compilación entre el Dr. Clint Demaris, D.C. N.E.T., y Melody Watts, experta en aceites esenciales. Esta guía de referencia se compiló utilizando más de 2000 horas de experiencia clínica combinada que abordaba bloqueos emocionales utilizando aceites esenciales.

Los aceites elegidos se basan en la frecuencia o la vibración de ciertas emociones, dónde quedan atrapados, a qué edad del desarrollo quedan atrapadas, e identificando el aceite o la frecuencia aplicada o difundida para despejar las emociones atrapadas.

Sugerencias para usar la siguiente tabla: cuando se sienta emocionalmente cargado, triste, enojado, abrumado o cualquier cosa que no le parezca adecuada, pregúntese qué aceites necesita o le causan un cambio emocional. A veces, solo poner las manos sobre el corazón, respirar profundo y meditar, y preguntarse qué necesita para sentirse en paz, lo ayudará a identificarlo con algo de claridad.

Preste atención a su intuición y a los mensajes que le envía su corazón.

Busque el aceite en esta guía de referencia después de seleccionar su aceite o aceites y vea si coincide con la forma en que se siente. Es posible que desee un aceite adicional o una mezcla después de aplicar un aceite o dos.

En algunos casos, los desequilibrios físicos nos tumbarán emocionalmente. Por ejemplo, ante una exposición excesiva a productos químicos como pintura o productos de limpieza, es posible que se sienta desinteresado, agotado o irritable. A menudo ansiará aceites cítricos. Esto podría ser únicamente para desintoxicación y, por lo tanto, una vez utilizadas, las emociones desaparecerán o “se despejarán” y, por lo tanto, no necesariamente coincidirá con la descripción de esta guía de referencia.

Siempre hay múltiples emociones que sentimos en todo momento, pero esto se puede despejar lo suficiente como para poder identificar lo que realmente está sucediendo emocionalmente.

Lo que me encanta de usar aceites esenciales es que cambiamos a diario a veces según nuestras circunstancias y de a qué estamos expuestos, por lo que tener una gran cantidad de aceites a elegir en nuestro cinturón de herramientas los hace extremadamente valiosos.

Aceites individuales

Abedul: sin apoyo, de voluntad débil, límites pobres.

Abeto blanco: emociones heredadas o impuestas por otros, perdidas, vulnerables.

Albahaca: Abrumado, cansado, agotado, adicto, fatigado.

Amaro: visión bloqueada, desconectada de la espiritualidad, la oscuridad, la confusión, la niebla del cerebro, la creatividad bloqueada, estancada, incapaz de vivir el propósito.

Arborvitae: Sobre simpatía, baja autoestima.

Baya de enebro: Terrores nocturnos, pesadillas, pensamientos y temores irracionales, insomnio.

Bergamota: baja autoestima, sin esperanza, sin amor, inseguro.

Canela: Desequilibrio sexual, miedo, celos, rechazo del cuerpo, privación o indulgencia excesiva, confusión sexual o traición sexual.

Cardamomo: miedo, pavor, mala memoria, contemplación, muerte inminente, mal humor, tímido, ineficiente, débil, culpable, pensamiento brumoso.

Casia: Inseguro, inútil, tímido, temeroso, juzgado, le importa lo que otros piensen, sentido débil de sí mismo.

Cedro: agresión, falta de pertenencia, soledad, falta de conexión, antisocial

Cilantro: Controlador, constreñido, obsesionado, tóxico.

Ciprés: rígido, inflexible, estricto, obsesivo, no dispuesto a ceder

Clavo de olor: obsesionado, adicto, atrapado, confinado, controlador, mentalidad de víctima, culpar a otros, codependencia, límites pobres.

Coriandro: desleal, auto traición, conformidad, obligado a seguir.

Eucalipto: disgusto, expansión, importancia de uno mismo, obsesión, egoísmo, desesperación, nerviosismo, asfixia, tiene que estar enfermo, oprimido, impotente, indefenso.

Gaulteria: de voluntad débil, necesita tener razón, ser demasiado dependiente, no dejar que otros sirvan, controlador, paranoia.

Geranio: posicionado dogmáticamente, confianza, amor, pérdida, rencoroso, corazón pesado, congestión de la energía del corazón o pulmonar.

Helicriso: dolor emocional, desesperanza, desesperación, angustia.

Hinojo: resentimiento, irritado, testarudo, emocionalmente reprimido, indeciso, irracional, abrumado, avergonzado, débil sentido del yo, desconectado, falta de pasión.

Incienso: Abandonado, distraído. inseguridad, profundo amor no correspondido, falta de emoción, gestos y habla acelerados, hablador, paranoia, pensamiento confuso, inestabilidad emocional, incapaz de entender, inestabilidad confusa.

Jazmín: trauma profundamente arraigado, pánico, trauma sexual, violado.

Jengibre: Aflicción, víctima, falta de responsabilidad por la vida, las circunstancias parecen impotentes para sanar, derrotado, atascado, culpar a los demás.

Lavanda: llanto, comunicación bloqueada, ignorado, escondido, miedo al juicio, invisible, pretencioso.

Lima: Pena, desanimado, tóxico, la vida se siente sin sentido, ganas de escapar, pensamientos oscuros, desesperanzado, sentimiento de pena, apatía.

Limón: ira, frustración, toxicidad, concentración, sin alegría, poca energía, dificultad para aprender, sentimientos de culpa.

Manzanilla romana: aceite de propósito divino, sin propósito, pavor, inestable, ansioso.

Mejorana: Confianza en los demás, frío emocionalmente, distante, paredes emocionales, sin abrir, aislamiento.

Melaleuca: relaciones parasitarias, codependientes, aprovechadas, límites débiles.

Melisa: Poder para "potenciar" pesadumbre oscura, abrumada, profunda, trauma.

Menta: emociones fuertes; perspectiva negativa, deprimido

Mirra: conexión materna desconectada, desconfianza, sensación de inseguridad en el mundo, necesidades emocionales descuidadas, aceite de la madre tierra, falta de nutrición.

Naranja silvestre: edificante, alegría, abundancia, falta de creatividad, embotado, acaparamiento, adicto al trabajo.

Orégano: materialista, crítico, enmascarador, obstinado, excesivamente voluntarioso, autoritario, siempre en lo correcto.

Pachuli: Puesta a tierra, trauma, fuera de la experiencia corporal, sin conexión a tierra, tensión corporal, vergüenza corporal.

Pimienta negra: sentimientos ocultos, enmascaramiento, prejuicioso, atrapado.

Pomelo: odio a uno mismo y al cuerpo, autoaceptación, amor propio.

Romero: memoria no emotiva, no razonadora, agotada, reprimida, lenta, sueños vívidos, dificultad para la transición.

Rosa: falta de amor, emociones limitadas, corazón roto, desgarrado, paredes del corazón.

Sándalo: conexión, desconexión espiritual, divinidad poco clara, confusión de propósito, vacío.

Tomillo: ira, odio, implacable, furia, amargura, resentimiento, esclavitud a sí mismo por aferrarse a los malos sentimientos.

Vetiver: Vive a través de los demás, exceso de preocupación, desesperanza, falta de control de los acontecimientos, preocupación, desconfianza, crisis, estrés, división, escapismo.

Ylang Ylang: anhelo, pensamiento nublado, tristeza, angustia, depresión, falso orgullo, vergüenza, arrogancia, desdén, altivez, falsa autoconfianza, humillación, deshonra, deshonrado, vergüenza, torpeza, confusión, timidez, autoconciencia, orgullo herido, intimidado.

Zacate limón: dejar la negatividad, toxicidad, desesperación, vivir en el pasado, problemas para liberarse, acaparamiento.

Mezclas

AronmaTouch: Rígido, inflexible, tenso, incapaz de relajarse, estresado.

Balance: desconectado, sin conexión a tierra, inseguro, falta de estabilidad, frívolo.

Breathe: Respiración, dolor, tristeza, depresión constreñida.

Cheer: mezcla edificante, sombrío, desinteresado, triste, desanimado, defraudado.

Citrus Bliss: Creatividad bloqueada, inmotivada, atascada, miedo a la expresión, poca fuerza de voluntad.

Clary Calm: falta de vulnerabilidad, cerrado, síndrome premenstrual, irritable

Console: mezcla reconfortante, triste, dolorosa, preocupada, vergüenza, confianza.

DDR Prime: patrones generacionales, sentirse atascado, desalentado, tóxico, problemas de personalidad.

Deep Blue: dolor emocional profundo, evitación, histérica, resistencia.

Digestzen: Incapacidad para digerir la vida.

Elevation: voluntad defensiva, paralizada, oscuridad, severidad, serio, falta de alegría, dolor.

Forgive: Recibir mezcla, avergonzado, triste, dolorido, enojado, amargado, descontento.

HD clear skin: energía tóxica, ira, irritabilidad, crítica de uno mismo.

Immortelle: espiritualmente bloqueado, agobiado, deprimido, desanimado, alma desesperada, no querido.

InTune: no presente, procrastinación, incapacidad para enfocarse, distraerse fácilmente, hiperactivo.

Motivate: mezcla alentadora; abatido, melancólico, angustiado, apático, inseguro, ansioso

Onguard: Vulnerable, presión de grupo, relaciones parasitarias, abierto a ataques emocionales.

PastTense: estresado, tensión nerviosa, agotamiento, abrumado, necesita un descanso

Peace: mezcla tranquilizadora; temeroso, preocupado, herido, ansioso, inseguro.

Purify: emociones y apegos atrapados, tóxicos y negativos.

Serenity: ayuda con el perdón, la ira, el odio, el criticismo, el perfeccionismo, el resentimiento obsesivo, amargura.

Slim & Sassy: baja autoestima, auto odio, disgusto por el cuerpo, crítico con uno mismo

Terrashield: límites pobres, descuidado, indefenso, atacado, sin protección

Whisper: energía femenina desequilibrada, dolor de corazón, paredes emocionales, tristeza, trauma

Zendocrine: dificultad para la transición, malos hábitos, creencias desautorizadoras, apatía, emociones tóxicas, toxicidad química, exposición a personas tóxicas.

TESTIMONIOS: Historias increíbles de mujeres como tú

"Cuando mi padre enfermó de cáncer, yo estaba usando aceite de naranja y Serenity. Me ayudaron a encontrar paz en las actividades diarias y con la ansiedad de no saber cuándo iba a perder a mi padre. Después de que mi padre falleció, usé lavanda para ayudarme a dormir e incienso para mantener mi corazón conectado con lo divino. Realmente ayudó." Candis M.

"Trasladarme a un nuevo estado sin mi mamá y mi papá fue muy difícil. ¡Levanté mi espíritu y equilibré mis emociones usando Elevation!" Beth B.

"Estoy muy agradecida de que doTERRA haya creado la tranquilizadora mezcla PEACE. Hacer la transición de mudarme a un nuevo estado por mi cuenta, dejar atrás a mi esposo, familia y amigos, hacer nuevos amigos, tratar de encontrar trabajo... ha sido una experiencia extremadamente abrumadora y emocional. Al aplicar este aceite, estoy realmente en PAZ y sé que las cosas van a funcionar bien ". Anna J

"En los primeros tres días que mi esposo usó Balance, sus niveles de estrés bajaron VISIBLEMENTE en sus responsabilidades diarias de trabajo como administrador de un equipo de mantenimiento en nuestra universidad estatal, y su labor voluntaria como jefe de bomberos de nuestra comunidad. Dice que es un nuevo él. No quiere que le falte nunca." Mary E.

"Los aceites emocionales han demostrado hacer una gran diferencia en nuestras vidas este año. Mi esposo y yo hemos perdido muchos seres queridos este año y comencé a usar Console. Me ayudó tanto que comencé a llevarlo a los velorios y funerales para que los miembros de la familia pudieran usarlo. Me encanta Console Ha ayudado muchísimo" Deborah P.

"Cuando volví al trabajo después de la baja por maternidad, mi hija de 18 meses iba a mi kit Every Oil, seleccionaba Console y me lo traía pidiéndole que se lo pusiera en la cabeza y los pies. Me pregunté por qué la coherencia con la elección de este aceite y me di cuenta de que probablemente fue muy reconfortante para ella cuando yo estuve fuera más a menudo. ¡Es maravilloso cómo incluso los bebés se pueden beneficiar del apoyo emocional que los aceites nos brindan!" Danielle R.

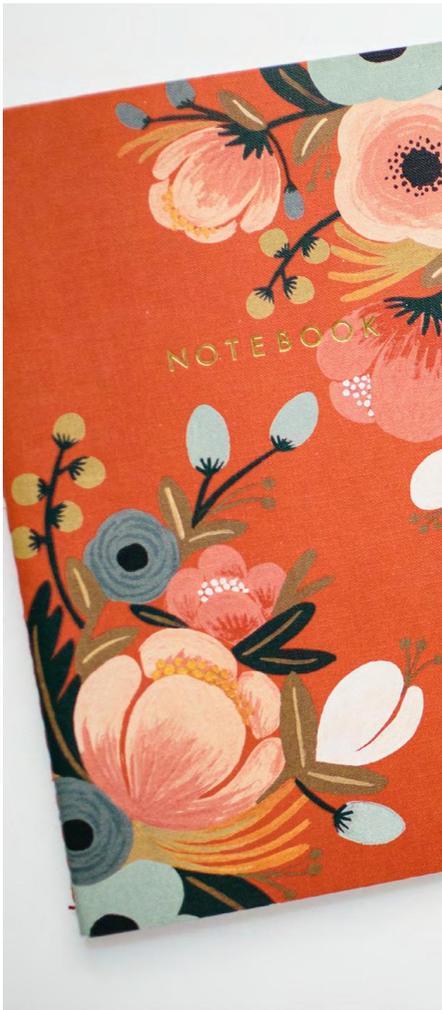
"Trabajo en un aula con niños pequeños (de 3 a 6 años) y dentro de ese grupo hay muchos altibajos emocionales (de los niños y sus padres). Me gusta comenzar el día difundiendo hierbabuena y naranja silvestre, para despertar y estimular sus pequeñas mentes, cuerpos y espíritus. Durante el día, ya cansados y malhumorados, uso menta y Elevation para mejorar sus estados de ánimo y despertarlos. Al final del día, difundo Serenity para calmarlos

por las tardes con sus familias. Estoy agradecida de poder enseñar en una escuela en la cual se difunde en todas las aulas para promover, estimular y proteger a nuestros niños ". Mandy J

"Alrededor de 6 meses después del fallecimiento de mi madre estaba usando abeto blanco para una mezcla y cuando lo abrí tuve una experiencia emocional. Abrió las emociones para que pudiera llorar y ser consolada al mismo tiempo. Cuando apliqué el aceite en mis hombros y cuello, se fundió en mí y me consoló. Usé mucho durante unos meses. No estoy segura de por qué me ayudó el aceite con mi proceso de duelo, pero fue un apoyo increíble". Lisa K.

"He estado usando incienso y mirra después de perder a mi maravillosa mamá. Parece ayudar a consolarme. Vetiver, menta y cedro siempre han sido mis favoritos para difundir. Es calmante, edificante y ayuda con tu concentración." Marylou J.

La mezcla tranquilizadora de "Peace" ha sido un aceite básico maravilloso en mi vida. Me ha ayudado a superar los problemas emocionales conyugales y me ha ayudado a lidiar con



problemas subyacentes de mi pasado que han contribuido a mis relaciones, y a lidiar con los problemas de hoy. Cuando me siento insegura de mí misma o de mi cónyuge, o incluso cuando me falta el amor por mí misma, poder difundir Peace y reflexionar ha sido una gran bendición ". Kathy W.

"Una vez, mi hija de 7 años estaba extremadamente irritable. Se portaba sarcástica y grosera con sus hermanos; sus emociones y su ambiente eran muy "tóxicos" y perjudiciales para la familia. Después de aplicar zacate limón diluido en su vientre y pachulí en su corazón, volvió a la normalidad otra vez.' Esta madre dirigió la energía tóxica de su hija derivada de dolor o trauma usando Pachulí." Melody W

"Cuando mi padre murió el mes pasado, volví al Reino Unido para estar con mi familia. El geranio me recuerda a él: mi memoria límbica lo asocia con el deleite turco. En el avión olía geranio por comodidad. Apliqué Serenity a mi madre para ayudarla a mantener la calma durante el funeral, descubrió que le proporcionaba gran comodidad y la ayudaba a dormir bien; se había estado despertando con frecuencia e inquieta". Alison K

MI HISTORIA: Cómo y por qué me metí en este viaje.

Cuando descubrí por primera vez los aceites esenciales, no tenía idea del impacto que tendrían emocionalmente en mi vida. Ya había experimentado sus beneficios físicos y estaba muy entusiasmada con los resultados cuando un día me encontré deprimida, incapaz de salir de la cama.

Acababa de experimentar un divorcio impactante, una pena de prisión de 7 meses separada de mis hijos pequeños a los que adoraba, y acababa de perder a mi madre en un trágico accidente automovilístico. El padre de mis hijos se mudó dejándome para criar dos niños solos con el peso del mundo sobre mis hombros, sin el apoyo de mi ángel de madre. No quería salir de la cama, pero tenía niños que atender y un día que me esperaba con exigencias. Acababa de comenzar mi nuevo negocio y apenas estaba llegando a fin de mes. ¡Me sentía abrumada!

Sabía que los aceites esenciales me ayudaron físicamente y había oído hablar de sus beneficios emocionales. Así que decidí probar el hinojo, un aceite que ansiaba mucho en ese momento y sabía que ayudaba a equilibrar las hormonas. Decidí poner a prueba mi intuición para ver si realmente era el aceite que necesitaba para mis "hormonas" y que podría haber un componente emocional en mi sensación de estar tan abrumada. Busqué las emociones que trata el hinojo y me quedé impresionada con lo que vi citado del libro "Emotions and Essential Oils" de Daniel McDonald.



"HINOJO - el aceite de la responsabilidad. El hinojo apoya al individuo que tiene un sentido debilitado de sí mismo. El individuo puede sentirse derrotado por las responsabilidades de la vida, teniendo poco o ningún deseo de mejorar su situación. El hinojo vuelve a encender la pasión por la vida. Alienta el alma a asumir la plena propiedad y la responsabilidad de sus elecciones. El hinojo enseña que la vida no es demasiado pesada ni demasiado grande para manejarla".

¡Me quedé asombrada! ¿Podría ser esta la razón por la que estaba ansiando este aceite? Como estaba tan abrumada, no pude identificar exactamente qué me deprimía tanto. Después de poner unas gotas debajo de mi lengua y unas pocas gotas en mi corazón y vientre, inmediatamente supe por qué me sentía tan abrumada. Tuve un momento de claridad.

Una vez que me di cuenta de que me sentía sobrecargada con las responsabilidades de la vida, supe exactamente qué era lo que me molestaba en ese momento. Sentí que no les estaba dando a mis hijos la atención que necesitaban.

Decidí usar aceite esencial de Mirra que era el "Aceite de la Madre Tierra". Sabía que tenía que conectarme mejor con mis hijos y en mi papel de madre. Después de aplicar Mirra a mi corazón, al día siguiente tuve esperanzas. Estaba pensando en mimar y cuidar las heridas emocionales de mis hijos para recuperar la salud, pero por el contrario me sentí juguetona y me conecté con mis hijos en un nivel completamente diferente de lo que había previsto.

Fue increíble verlos reír y ser niños. Estaba tan presente con ellos; fue increíble cómo sentí que estaba apoyando a mis hijos que necesitaban una mamá presente que fuera lúdica y divertida. Ahora ESO para mí fue muy enriquecedor. Después de esta experiencia, me enamoré de cómo estos aceites podrían ayudarme con mis emociones y cómo podría apoyar a mis propios hijos también.

Una de mis primeras experiencias usando aceites esenciales para las emociones en mis hijos fue una mezcla llamada 'ELEVATION' de doTERRA. Es una combinación que trata específicamente con la pena y la pérdida. Un día, cuando mi hija estaba viendo videos caseros, se puso inconsolable. No pude lograr que dejara de llorar.

Aunque el llanto es una gran liberación emocional, llegó al punto en que me sentía perdida y quería verla consolada. Le apliqué Elevation en el corazón, diluido con aceite de coco, y en unos 30 segundos, estaba calmada y había dejado de llorar.

Al principio pensé, guau, qué casualidad, ella probablemente terminó de llorar. Después de hacer algunas investigaciones y experimentar algunos cambios emocionales más en mí y en mis hijos, me di cuenta de que no era una coincidencia. Existen numerosos estudios en pubmed.gov sobre cómo los aceites esenciales afectan el cerebro límbico. Aquí fue cuando esto se volvió realmente serio para mí. No solo estaba viendo grandes cambios en mis emociones, ¡ahí estaban los estudios para respaldarlo!

XO
Melody Watts

La información en este libro es solo con fines educativos, no tiene la intención de diagnosticar, prescribir o tratar ninguna condición emocional o física.

El autor y los distribuidores de este libro no serán responsables de ninguna persona o entidad por los supuestos daños, pérdidas o perjuicios que se aleguen directa o indirectamente por la información contenida en este libro.

Este libro está escrito y destinado a la comprensión del uso de los aceites esenciales básicos basado en investigación personal y la experiencia en el uso de aceites esenciales. Este libro no es en modo alguno un sustituto de los consejos médicos.

Precaución: Considere toda la información de seguridad de un libro de referencia sobre el uso de aceites esenciales para dilución, uso interno y uso aromático. Lea todas las etiquetas e ingredientes de las botellas antes de usar los aceites interna y tópicamente sin dilución. Hay algunos aceites que no son seguros para el embarazo o los bebés y deben usarse con precaución. Consulte a un profesional médico para un uso diferente al descrito en este libro si tiene una afección médica que pueda tener contraindicaciones. Los bebés y los niños tienen una piel muy sensible y requieren mucho menos aceite y, a menudo requieren dilución.

Por favor, asegúrese de usar solo aceites esenciales de alta calidad.