

dōTERRA® eBook



**CAPÍTULO 1 - Emociones y calidad de vida**

**CAPÍTULO 2 - Usando Aceites Esenciales para Beneficio Emocional**

**CAPÍTULO 3 - La ciencia detrás de la aromaterapia y sus beneficios emocionales**

**CAPÍTULO 4 - ¿Cómo uso los aceites esenciales para regular mis emociones?**

# CAPÍTULO 1 - EMOCIONES Y CALIDAD DE VIDA

No importa nuestra edad, estilo de vida o ubicación geográfica, una cosa que todos los humanos tenemos en común es que todos experimentamos emociones todos los días. Las emociones son una parte ineludible de ser humanos, y tienen un serio impacto en nuestra felicidad y bienestar. Aunque las emociones son algo misteriosas, pueden caracterizarse como reacciones internas complejas que difieren de persona a persona.

Como cada uno de nosotros tiene una personalidad única y un conjunto único de experiencias personales, cada uno de nosotros experimentará emociones de diferentes maneras. Cada uno tenemos diferentes métodos para responder y enfrentar las emociones, y cada persona muestra sus emociones de forma un poco diferente.

Si bien nuestras emociones pueden afectar nuestra calidad de vida de varias maneras, sabemos que son muy influyentes en la configuración de nuestras motivaciones, lo que puede moldear nuestro comportamiento y nuestra forma de pensar. Nuestras respuestas a las emociones pueden tener efectos negativos o positivos en nuestra calidad de vida,

dependiendo de cómo elijamos responder en base a nuestra personalidad o experiencias. Si bien cada persona experimenta emociones de manera diferente, cuando no son controladas pueden afectar seriamente la calidad de vida de cualquier persona en su salud emocional o física. Por el contrario, experimentar emociones positivas y encontrar formas saludables de lidiar con las negativas puede conducir a una mejor calidad de vida. Ya sea que elijamos manejar nuestras emociones o dejarlas sin control, nunca podremos escapar por completo de ellas.



## Una mirada científica a las emociones



Durante décadas, los científicos han estudiado las emociones humanas debido a su naturaleza misteriosa y la rutina vital que juegan en nuestras vidas. La mayoría de los científicos coinciden en que las emociones son respuestas complejas y multifactoriales que se desencadenan por múltiples mecanismos y estímulos. Esto explica por qué las emociones son tan complejas y misteriosas: son multifactoriales, lo que significa que dependen de una variedad de factores o causas. Las emociones también son complicadas porque pueden desencadenarse por cualquier cantidad de medios o estímulos.

En pocas palabras, las emociones son su respuesta al entorno que le rodea. Este "entorno" incluye su ubicación física, las personas que lo rodean, cualquier actividad en la que participe y docenas de otros factores (tanto dentro como fuera de su control). Su

cerebro procesará estos factores y determinará cómo responder emocionalmente. Esta respuesta generalmente conducirá a algún tipo de acción, y típicamente se basa en sus experiencias previas e instintos de supervivencia.

Como se mencionó, las emociones y las respuestas variarán de persona a persona debido a nuestras personalidades y experiencias de vida únicas. La personalidad y la experiencia de un individuo influirán en cómo perciben los estímulos y su entorno. Esta es la razón por la cual cada uno de nosotros tiene respuestas únicas y formas de tratar las emociones: dos personas pueden percibir los mismos estímulos de manera diferente.

Si bien hay una amplia gama de emociones e innumerables respuestas posibles, las emociones generalmente se pueden clasificar en una de dos categorías: positiva o negativa. Como se mencionó, las emociones positivas pueden ayudar a mejorar el bienestar y la calidad de vida, mientras que las emociones negativas pueden afectar el cuerpo, tanto mental como físicamente, cuando no son tratadas adecuadamente.

**Definición científica de las emociones:** respuestas complejas y multifactoriales que se desencadenan por múltiples mecanismos y estímulos.

**Multifactorial:** depende de una serie de factores o causas. **Mecanismos:** dispositivos, medios o métodos.

**Estímulos:** algo que estimula, actúa como un incentivo, o crea una respuesta

## Emociones negativas

Cualquier emoción que podamos sentir a lo largo del día por lo general se puede categorizar como positiva o negativa. Las emociones positivas elevan nuestro estado de ánimo y generalmente nos motivan a actuar de una manera que nos ayude a mantener ese estado de ánimo positivo. Las emociones negativas también pueden motivarnos a actuar de una manera que eleve nuestro estado de ánimo; sin embargo, si no se controlan, pueden tener efectos graves en la salud en general, especialmente en la emocional. Como se discutió, las emociones negativas pueden afectar nuestra calidad de vida e incluso alterar cómo se siente y funciona nuestro cuerpo.

## Manejo de emociones negativas



Para evitar que las emociones negativas afecten su calidad de vida, es importante contar con mecanismos sanos de afrontamiento. Como las emociones varían de persona a persona, no debería sorprender que los métodos para manejar las emociones también varíen según la personalidad, preferencias y otros factores. Por ejemplo, algunas personas consideran que la actividad física y el ejercicio son una forma efectiva de lidiar con las emociones negativas, mientras que otras prefieren la reflexión silenciosa o la meditación. Cualquier cantidad de actividades (o una combinación de varias) puede funcionar para lidiar con sus emociones negativas.

Cuando se trata de manejar emociones negativas, es importante encontrar un método que funcione para usted personalmente. Considere la posibilidad de dedicarse a un hobby o pasatiempo favorito, confiar en un amigo o ser querido, practicar la meditación o simplemente reservar un tiempo tranquilo para relajarse. Una actividad que disfrute y que lo ayude a superar cualquier sentimiento negativo es una parte del tratamiento de las emociones.

## Usando aromaterapia para tratar las emociones negativas

Además de desarrollar hábitos saludables para tratar las emociones negativas, también podría considerar incorporar el uso de aceites esenciales en su rutina habitual para el manejo del estado de ánimo. Aunque los métodos para lidiar con las emociones negativas varían de persona a persona, hay una gran variedad de aceites esenciales para elegir cuando se trata de elevar el estado de ánimo y promover las emociones positivas. Puesto que cada persona es única, es útil contar con un conjunto de aceites igualmente único, cada uno con su propia química única, para ayudar a calmar, relajar o elevar el estado de ánimo. Una vez que aprenda cómo usar aceites esenciales para controlar su estado de ánimo, descubrirá que pueden convertirse en una parte habitual de su rutina para combatir las emociones negativas en su vida diaria.

# CAPÍTULO 2 - USANDO ACEITES ESENCIALES PARA BENEFICIO EMOCIONAL



Utilizados antiguamente por su capacidad para influir en las emociones, los aceites esenciales siguen siendo útiles hoy en día para controlar el estado de ánimo y promover sentimientos edificantes. Aquellos que no conocen la rica historia de los aceites esenciales y la aromaterapia pueden suponer que el uso de aceites esenciales para las emociones (y otros fines) es simplemente una nueva tendencia o moda que pronto pasará. Sin embargo, la popularidad de la aromaterapia ha seguido creciendo desde la antigüedad, ya que los aceites esenciales han demostrado constantemente ser un método eficaz para controlar las emociones. Además de ejemplos históricos de aromaterapia, investigaciones más recientes y hallazgos

científicos también han ayudado a demostrar el éxito de los aceites esenciales para controlar el estado de ánimo.

## Historia de la aromaterapia

### *Uso temprano*

Aunque no siempre se lo conoce como aromaterapia, el uso de aceites esenciales para el beneficio emocional se remonta a la antigüedad. La gente en las civilizaciones antiguas solía usar aceites esenciales, plantas y otros materiales vegetales para cocinar, bañarse, promover una piel saludable y en diversas prácticas de atención médica. Además de estos usos diarios prácticos, los aceites esenciales se usaban frecuentemente durante entierros, rituales y ceremonias religiosas, ya que muchas culturas antiguas reconocían el poder de los aceites esenciales en las emociones.

La aromaterapia se usó en civilizaciones antiguas como Grecia, Roma, China e India, generalmente durante eventos significativos como ceremonias religiosas y otros rituales. Por ejemplo, los babilonios y los asirios quemaban incienso durante las ceremonias religiosas debido a su aroma cálido que promueve sentimientos de paz y relajación. En la antigua Roma, los soldados usaban hinojo antes de ir a la batalla para ayudarlos a sentirse fuertes y valientes.



Si bien la idea de la aromaterapia se ha desarrollado y ha cambiado desde la antigüedad, está claro que las personas de estas antiguas culturas reconocieron el poder de usar aceites esenciales para influir en las emociones.

### ***Aromaterapia en el siglo XX***

A pesar de que su práctica se remonta a la antigüedad, no fue sino hasta el siglo XX que el término "aromaterapia" se acuñó oficialmente y los científicos comenzaron a apoyar la idea de utilizar aceites esenciales para el beneficio emocional.

Si bien muchos han disfrutado de los beneficios de la aromaterapia durante cientos de años, no fue hasta la década de 1990 que los científicos pudieron demostrar la conexión entre los aceites esenciales y la gestión del estado de ánimo.

A principios de la década de 1990, una investigación sustancial ayudó a los biólogos a comprender mejor cómo el cerebro reacciona a los aromas. Esta investigación demostró lo que las personas de las civilizaciones antiguas ya habían puesto en práctica: los aceites esenciales se pueden usar para crear respuestas dentro del cuerpo, particularmente para beneficiar e influenciar las emociones. Aunque la ciencia de las emociones todavía es un gran misterio, sabemos que existe una conexión entre el aroma y las emociones. Por esta conexión, también sabemos que la aromaterapia es una herramienta útil para controlar las emociones.

### ***¿Por qué usar aceites esenciales para controlar el estado de ánimo?***

Como se mencionó, cada persona experimenta emociones de forma un poco diferente, y por lo tanto, los métodos para manejarlas varían de persona a persona. Si bien hay muchas opciones disponibles para elevar el estado de ánimo y hacer frente a las emociones negativas, hay varios beneficios al usar aromaterapia y aceites esenciales para controlar las emociones.

### ***Una forma segura y natural de manejar el estado de ánimo***

Dependiendo del individuo y la emoción, hay métodos interminables para alterar o controlar el estado de ánimo. Sin embargo, muchas de estas opciones no promueven una buena salud emocional o física. Desafortunadamente, algunas personas usan métodos cuestionables o incluso potencialmente peligrosos para manejar o alterar sus emociones, lo que puede conducir a problemas más serios en el futuro.

El beneficio de usar aceites esenciales para el manejo del estado de ánimo es que pueden ayudar a calmar y elevar las emociones de forma natural. Los aceites esenciales de alta calidad son puros y potentes, por lo que sólo se necesitará un poco de aceite para ayudar al usuario a lograr el efecto deseado. Aunque los aceites esenciales son extremadamente potentes, provienen de fuentes naturales, por lo que son seguros de usar. Al proporcionar una manera segura y natural para controlar las emociones, la aromaterapia es una buena alternativa a muchas de las otras tácticas de manejo del estado de ánimo que existen.



## ***Los aceites esenciales generan respuestas rápidas***

Como ya se discutió, los aceites esenciales de alta calidad son extremadamente potentes. Por lo general, comenzará a experimentar algún tipo de respuesta desde el momento en que abra la botella, ya que podrá oler el aceite a distancia. Esta potencia significa que solo tendrá que usar una pequeña cantidad de aceite para ayudar a controlar su estado de ánimo. Si bien algunos métodos para manejar las emociones pueden ser ineficaces, los aceites esenciales generarán respuestas naturales y efectivas. Al usar aromaterapia para obtener beneficios emocionales, puede aprovechar el poder de los aceites esenciales para lidiar de manera rápida y efectiva con las diversas emociones que experimenta a diario.

Como se mencionó, cada persona experimenta las emociones de manera diferente y, por lo tanto, los métodos para controlar las emociones varían de persona a persona. Si bien hay muchas opciones disponibles para elevar el estado de ánimo y hacer frente a las emociones negativas, hay varios beneficios al usar aromaterapia y aceites esenciales para controlar las emociones.

## ***Los aceites esenciales proporcionan un método simple que se puede usar junto con otras tácticas***

Una razón por la que la aromaterapia ha sido un método popular para controlar el estado de ánimo a lo largo de la historia, radica en su simplicidad. No necesita ser un profesional en aromaterapia o un científico para disfrutar de los beneficios emocionales de los aceites esenciales. Una vez que aprenda un poco sobre los aceites esenciales y cómo funcionan, puede usarlos fácilmente en su vida diaria para ayudar a controlar su estado de ánimo. Después de aprender sobre los métodos adecuados para aplicar los aceites esenciales y comprender cuáles poseen propiedades calmantes, edificantes, tonificantes, relajantes u otras, será extremadamente fácil disfrutar de los beneficios emocionales de la aromaterapia.

Los aceites esenciales no solo son fáciles de usar y aplicar, sino que también se pueden usar junto con otros métodos de control del estado de ánimo para ayudarlo a controlar sus emociones. Los aceites esenciales a menudo se usan con métodos como el masaje o la meditación, e incluso en conjunto con actividades como el ejercicio, el baño o el sueño. Esto hace que sea más fácil adaptar los aceites esenciales y la aromaterapia a sus preferencias personales, lo que le ayuda a lidiar con las emociones negativas durante su rutina diaria.

## CAPÍTULO 3 - LA CIENCIA DETRÁS DE LA AROMATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EMOCIONALES

Si bien la aromaterapia ha demostrado ser un método eficaz para influir en las emociones a lo largo de varios siglos, la conexión entre el cerebro y el aroma es más que una práctica antigua; ahora se puede explicar científicamente debido a una extensa investigación y descubrimientos. La ciencia detrás de la aromaterapia ayuda a explicar cómo es posible que diferentes aromas provoquen ciertos sentimientos. A medida que aprendemos sobre los antecedentes científicos de la aromaterapia, podemos comprender mejor cómo se usan los aceites esenciales para controlar las emociones e influir en el estado de ánimo.

### ¿Cómo procesa el cerebro los aromas?

Cada vez que inhalamos un aroma distintivo (incluido el aroma de un aceite esencial), ese aroma se procesa a través de diferentes partes del cerebro en una secuencia especial. Después de inhalar un aroma, éste es procesado por el sistema olfativo del cerebro, responsable de controlar nuestro sentido del olfato. Al inhalar el aroma, éste viaja al sistema olfativo a través del nervio olfativo, para que pueda ser procesado. El sistema olfativo está conectado al sistema límbico, una parte del cerebro donde se almacenan nuestras emociones y recuerdos. Esta conexión con el sistema límbico causa una respuesta al aroma basada en cualquier recuerdo que esté asociado con ese olor. La respuesta producida por el sistema límbico del cerebro a menudo causa una avalancha inmediata de sentimientos, también conocida como respuesta emocional.



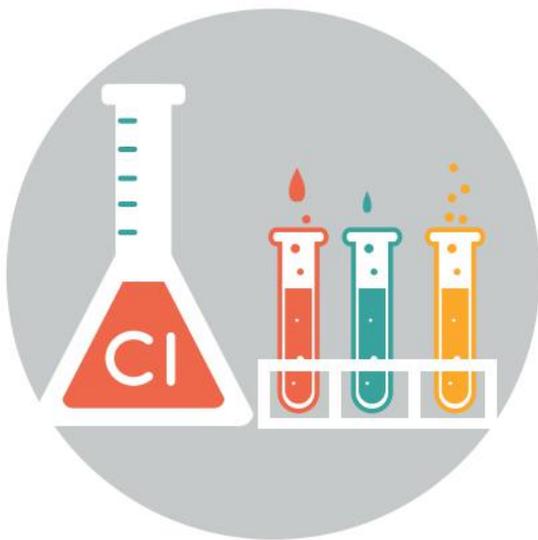
Se inhala un aroma y éste viaja al sistema olfativo, responsable de controlar nuestro sentido del olfato. El sistema olfativo está conectado al sistema límbico, donde viven nuestros recuerdos y emociones. El sistema límbico luego produce una respuesta.



Como nuestro sentido del olfato está tan estrechamente conectado a la parte de nuestro cerebro que almacena recuerdos y emociones, es fácil ver por qué aromas específicos provocan emociones o sentimientos específicos. La idea de usar la aromaterapia para el beneficio emocional es que el usuario elige ciertos aceites esenciales para desencadenar los sentimientos y emociones deseados, particularmente cuando se trata de combatir o disipar las emociones negativas. Comprender la química especial detrás de cada aceite esencial hace que sea fácil enfocar las emociones y controlar nuestro estado de ánimo, ya que nos permite producir una respuesta específica dentro del cerebro.

## Respuestas químicas

Como se mencionó, ciertos aromas pueden provocar ciertas emociones al activar nuestros recuerdos y crear respuestas emocionales. Si bien todos tenemos diferentes recuerdos y experiencias de vida, es posible aprovechar el poder de los aceites esenciales para crear una respuesta específica. Cada aceite esencial tiene un perfil químico único, que proporciona al aceite ciertas propiedades y beneficios. La composición química del aceite esencial determinará sus atributos, beneficios y qué tipo de respuestas emocionales puede producir. Por lo tanto, es posible elegir un aceite esencial en función de su perfil químico con el fin de obtener una respuesta emocional específica.



Si bien hay muchos elementos involucrados en la composición química de un aceite esencial, muchos de los componentes químicos incluidos en un aceite dependen del tipo de planta de la que proviene. La mayoría de los aceites esenciales provienen de plantas, frutas o materiales de plantas, que determinarán qué tipo de componentes químicos se incluyen en el aceite una vez que se produce. Para ver más de cerca cómo la fuente de la planta y el perfil químico de un aceite esencial pueden determinar sus beneficios, observe las categorías de plantas a continuación.



**MENTA:** Con una alta concentración de cetonas, los aceites esenciales de menta suelen tener importantes propiedades energéticas, vigorizantes y edificantes.

**FLORAL:** compuesto principalmente de alcoholes y ésteres monoterpénicos, los aceites esenciales florales son conocidos por promover propiedades tonificantes y calmantes.

**CÍTRICOS:** Con monoterpenos conocidos como limoneno y beta-pineno, los aceites esenciales de cítricos típicamente tienen fuertes características edificantes.

**ÁRBOL, PASTO, HIERBA:** Ricos en ésteres, óxidos y sesquiterpenos, los aceites esenciales tomados de árboles, hierbas y pastos promueven sentimientos calmantes, renovadores y de arraigo.

**ESPECIAS:** Los fenoles son los principales componentes químicos de la mayoría de los aceites esenciales de especias, lo que hace que estos aceites sean particularmente útiles por sus propiedades de calentamiento.

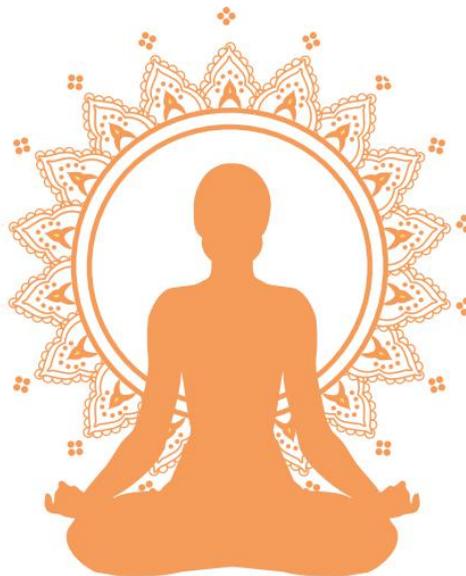
## Propiedades edificantes y calmantes

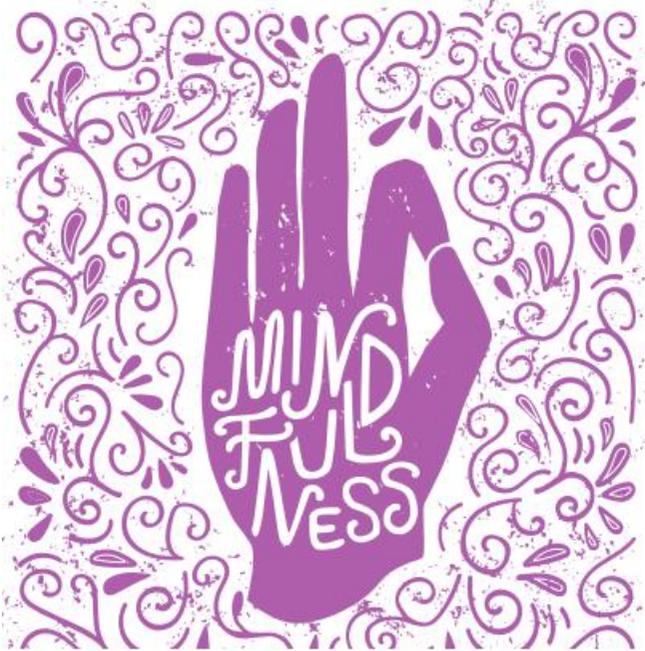
Si bien cada aceite esencial tiene su propia composición química única, se pueden distribuir en una de dos categorías basadas en sus componentes químicos: edificante o calmante. Esto es lo que hace que los aceites esenciales sean tan útiles para controlar las emociones negativas. Cuando usted carece de motivación, entusiasmo o inspiración, puedes usar aceites esenciales con un estimulante perfil químico para ayudarlo a salir adelante. Cuando se sienta abatido, abrumado o deprimido, puede usar aceites calmantes para ayudar a promover emociones reconfortantes, calmantes o renovadas.

### ***Aceites calmantes***

Los aceites esenciales que entran en la categoría de calmantes contienen típicamente alcoholes monoterpénicos, sesquiterpenos, ésteres y óxidos. Éstos son algunos ejemplos de aceites calmantes que se pueden usar para promover emociones calmantes, equilibrantes o rejuvenecedoras:

- Amaro
- Eucalipto
- Incienso
- Geranio
- Jazmín
- Baya de enebro
- Lavanda
- Manzanilla romana
- Ylang Ylang





## **Aceites edificantes**

Compuestos principalmente de cetonas, fenoles y monoterpenos como beta-pineno y limoneno, los aceites esenciales edificantes se pueden utilizar para promover emociones energizantes, vigorizantes, cálidas o elevadoras. Los siguientes son ejemplos de aceites esenciales en la categoría edificante:

- Ciprés
- Abeto Douglas
- Pomelo
- Limón
- Lima
- Hierbabuena
- Abeto blanco
- Naranja silvestre

## **Creando una experiencia personalizada**

La belleza de la aromaterapia es que permite al usuario aplicar aceites particulares para producir ciertas respuestas emocionales y controlar su estado de ánimo. Sin embargo, no hay dos personas iguales, y dado que los aromas se procesan en el sistema límbico donde se almacenan nuestras memorias y emociones, es posible que dos personas tengan una reacción diferente al aroma del mismo aceite. Si bien un aceite esencial elegido puede provocar una respuesta específica, es importante recordar que nuestra reacción a un aroma se basará en nuestras experiencias, preferencias, entorno e incluso nuestra composición genética única.

Esta es quizás la razón por la cual la aromaterapia ha estado en práctica por tanto tiempo: el usuario puede crear una experiencia aromática individualizada basada en sus experiencias y preferencias únicas. No hay dos personas que tengan exactamente la misma respuesta a un solo aceite, lo que hace que la aromaterapia sea un método altamente individualizado para tratar las emociones. Sus experiencias personales, emociones y preferencias determinarán la forma en que un aceite esencial lo beneficia, lo que facilita adaptar su experiencia de aromaterapia a sus necesidades específicas. No importa el individuo o el aceite, una cosa es segura: los aceites esenciales se pueden usar para generar respuestas internas poderosas que pueden ayudar a promover el bienestar.

## CAPÍTULO 4 - ¿CÓMO USO LOS ACEITES ESENCIALES PARA REGULAR MIS EMOCIONES?

Ahora que tiene una mejor idea de los principios científicos que hacen que los aceites esenciales sean útiles para influir sobre las emociones, se estará preguntando: "¿Cómo uso los aceites esenciales cuando quiera controlar mi estado de ánimo?" La clave para el manejo exitoso del estado de ánimo a través de la aromaterapia es entender los beneficios que cada aceite individual tiene para ofrecer. Como se discutió, cada aceite esencial tiene un perfil químico único que determina sus características y beneficios. A medida que aprenda sobre cada aceite, su composición química y sus beneficios para las emociones, estará equipado para seleccionar el aceite correcto (o una combinación de varios aceites) para generar el tipo de respuesta emocional que desea.

### Aplicación aromática

Si bien hay innumerables formas de aplicar aceites esenciales, la aromaterapia generalmente requiere que el usuario inhale el aroma, de una forma u otra. Sí, los aceites esenciales se pueden usar de forma aromática, tópica o interna, pero es importante tener en cuenta que la aplicación aromática funciona mejor para controlar el estado de ánimo. Usar un aceite esencial "aromáticamente" significa que el usuario inhalará el aroma a través del aire. Ya sea que inhale el aceite directamente de la botella, frote el aceite entre sus manos e inhale de sus palmas, o difunda el aceite en un difusor de aceites esenciales y respire el aroma a través del aire, hay muchas maneras de usar aceites aromáticos para aromaterapia.



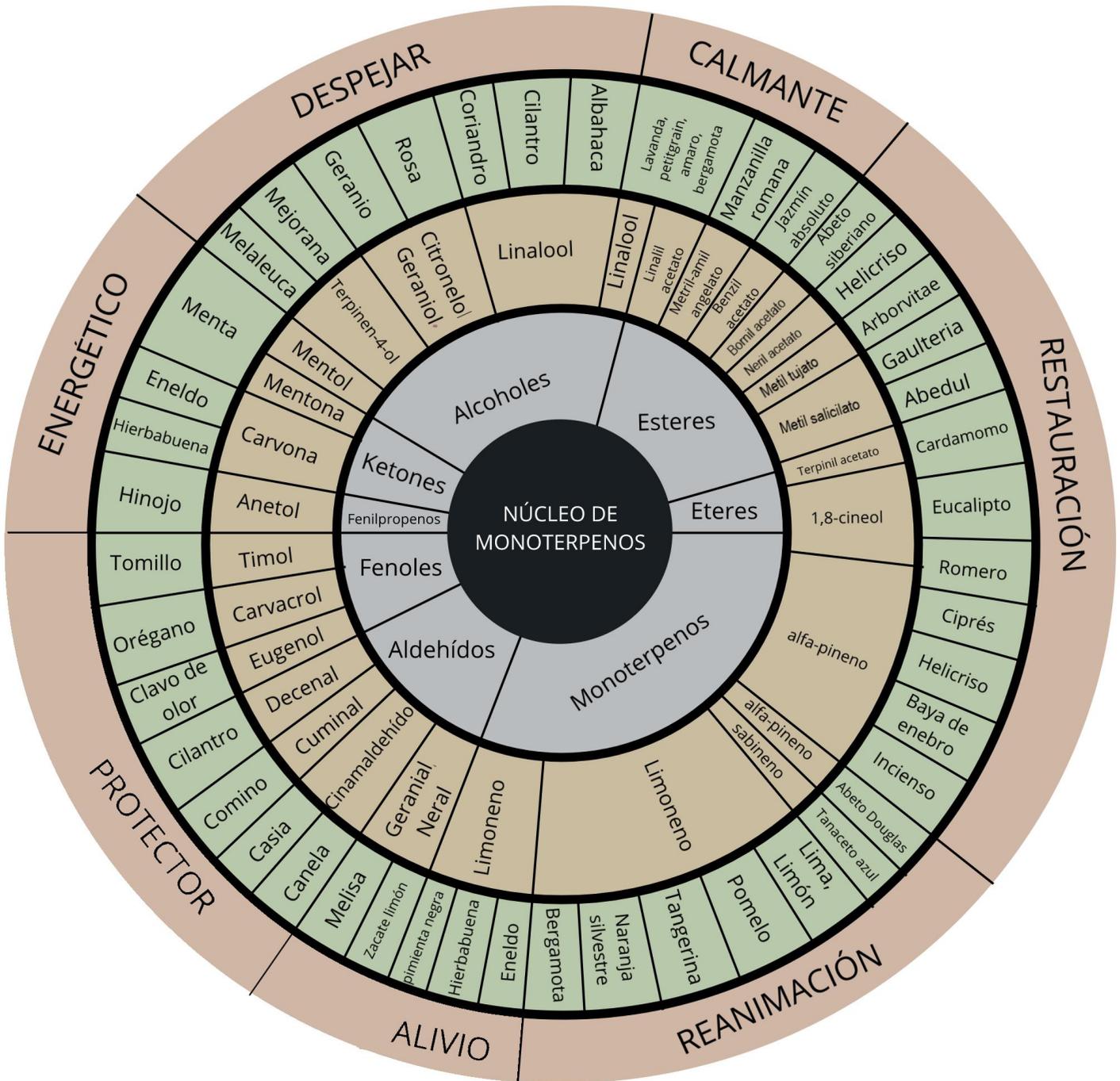
### Aplicación tópica

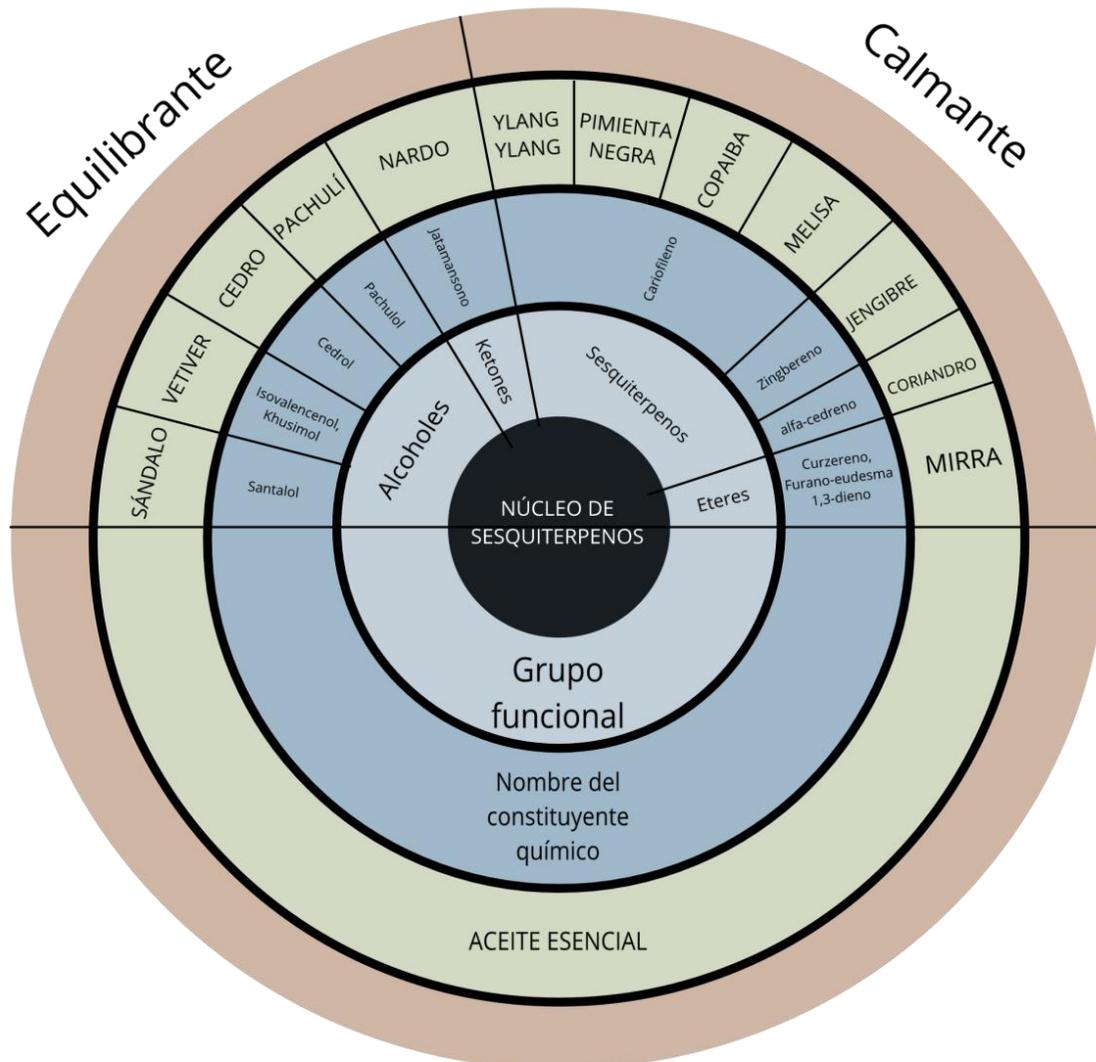
Tenga en cuenta que el uso tópico de aceites esenciales es otro método de aplicación eficaz en aromaterapia, pues normalmente permite al usuario inhalar el aroma durante la aplicación, y porque éste permanece en la piel por un período de tiempo. Antes de aplicar un aceite esencial en la piel, asegúrese de que ha sido aprobado para uso tópico. Si tiene una química particularmente fuerte, o si usted tiene piel sensible, asegúrese de diluir el aceite con un aceite portador antes de aplicar tópicamente. Los siguientes aceites esenciales siempre deben diluirse antes de su uso tópico: casia, canela, clavo, comino, orégano y tomillo.

Como hay varias maneras de disfrutar los beneficios al estado de ánimo de los aceites esenciales, discutiremos más ideas de uso en aromaterapia, posteriormente en este capítulo.

## Rueda de propiedades de aceite esencial

Incluso después de aprender sobre los aceites esenciales y sus beneficios, puede ser difícil recordar la composición química específica y los beneficios emocionales de cada aceite. Use la siguiente rueda de propiedades de aceites esenciales cuando desee encontrar un aceite con beneficios emocionales específicos.





Estas ruedas enumeran cada aceite esencial, sus componentes químicos principales y las propiedades o beneficios clave del aceite. Cuando esté listo para usar aceites esenciales para regular el estado de ánimo, éstos son unos simples pasos que lo ayudarán a lograr el resultado deseado.

1. **Determine el tipo de emoción que desea evocar**
2. **Encuentre un aceite esencial con las propiedades que se ajusten a la respuesta emocional que desea promover (calmante, edificante, relajante, energizante, etc.)**
3. **Determine el mejor método de aplicación para experimentar los beneficios emocionales del aceite (difusión, aplicación tópica, masajes, etc.)**
4. **Considere mezclar varios aceites esenciales para experimentar múltiples beneficios emocionales**
5. **Aplique el aceite esencial usando su método elegido, y disfrute de las respuestas emocionales inmediatas.**

## Los mejores aceites esenciales para la gestión del estado de ánimo

Aprenda más sobre los beneficios emocionales de aceites esenciales específicos leyendo las siguientes descripciones. Recuerde, algunos aceites esenciales siempre deben diluirse antes de su uso tópico, incluyendo el de casia, canela, clavo de olor, comino, orégano y tomillo.

**Abeto blanco:** el aroma estimulante del aceite de abeto blanco puede promover sensaciones de energía y empoderamiento.

**Abeto de Douglas:** Use aceite de abeto de Douglas para promover un estado de ánimo positivo y sentido de concentración.

**Albahaca:** difunda aceite de albahaca para disminuir los sentimientos ocasionales de ansiedad.

**Amaro:** crea un ambiente tranquilo a la vez que reduce los sentimientos de estrés y ansiedad.

**Clavo de olor:** muchas personas lo usan por sus propiedades estimulantes y energizantes.

**Arborvitae:** El aroma terroso del aceite de Arborvitae puede ayudar a promover una sensación de paz y calma.

**Baya de enebro:** Cuando se usa aromáticamente, puede promover sentimientos positivos y disminuir la sensación de estrés.

**Bergamota:** por ser a la vez calmante y edificante, la bergamota se puede utilizar para reducir los sentimientos de negatividad y estrés.

**Cardamomo:** el aroma claro y refrescante del aceite de cardamomo puede ayudar a promover un estado de ánimo positivo.

**Cedro:** Use aceite de cedro aromáticamente para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.

**Ciprés:** El refrescante aroma del aceite de ciprés puede ser energizante y puede ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad.

**Coriandro:** el aceite se puede utilizar para promover sensaciones de calma y relajamiento.

**Eucalipto:** el eucalipto se usa comúnmente para disminuir la sensación de tensión y promover la relajación.

**Geranio:** inhalar aceite de geranio puede producir un efecto calmante y de conexión a tierra.

**Hierbabuena:** su aroma fresco estimula el estado de ánimo y promueve la sensación de concentración

**Incienso:** use aceite de incienso para inducir sentimientos de paz, satisfacción y bienestar general.

**Jazmín:** Use aceite de jazmín para evocar sentimientos de paz, alegría y confianza en sí mismo.

**Lavanda:** La gente usa comúnmente aceite de lavanda por sus propiedades relajantes y calmantes.

**Lima:** los componentes químicos del aceite de lima lo hacen útil para promover el equilibrio y el bienestar emocionales.

**Limón:** Use aceite de limón aromáticamente para promover un estado de ánimo positivo.

**Manzanilla romana:** use aceite de manzanilla romana para promover sentimientos pacíficos y calmantes.

**Mejorana:** durante siglos, el aceite de mejorana se ha utilizado por sus propiedades calmantes.

**Melisa:** Use aceite de melisa para ayudar a calmar la tensión y los nervios.

**Menta:** Use aceite de menta para un impulso de energía vigorizante.

**Mirra:** el aceite de mirra puede ayudar a aumentar la conciencia espiritual y promover un estado de ánimo creativo, inspirador y enérgico.

**Naranja silvestre:** con un aroma revitalizante, el aceite de naranja silvestre puede proporcionar energía en un día lleno de estrés.

**Nardo:** Frecuentemente utilizado en aromaterapia, el aceite de Nardo es famoso por sus propiedades de conexión a tierra.

**Pachuli:** el uso aromático del aceite de pachulí puede ayudar a estabilizar y equilibrar las emociones.

**Petitgrain:** el aroma del aceite Petitgrain puede ayudar a aliviar los sentimientos de tensión y promover la sensación de calma.

**Pomelo:** la fragancia del aceite de pomelo es ligera y edificante para el usuario.

**Rosa:** El aroma del aceite de rosa puede ser emocionalmente edificante.

**Sándalo:** el aceite de sándalo puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.

**Tangerina:** aplique por vía tópica para ayudar a promover sentimientos de felicidad.

**Vetiver:** el aceite de vetiver puede tener un efecto calmante y estabilizador sobre las emociones.

**Ylang Ylang:** aplique el aceite de Ylang Ylang tópicamente para un efecto calmante y estimulante.

## Ideas de uso de aceites esenciales para mejorar el estado de ánimo

Una vez que haya elegido un aceite esencial que lo ayude a controlar su estado de ánimo, existen innumerables formas de aplicar el aceite para el éxito en el manejo del estado de ánimo. Pruebe algunos de los siguientes métodos de aplicación para mejorar su estado de ánimo con el poder de los aceites esenciales.



Coloque unas gotas de su aceite elegido en un difusor de aceite esencial y difúndalo en habitaciones donde desee promover sensaciones de paz, energía o positividad (su dormitorio, oficina, área de estudio, etc.).



Use una botella con spray para rociar aceites esenciales sobre su ropa y disfrute del aroma durante todo el día.



Coloque una o dos gotas de aceite en sus manos, frote las palmas juntas, coloque sus manos sobre su nariz y respire profundamente para experimentar los beneficios emocionales del aceite.



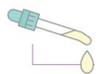
Difunda su aceite esencial de elección durante la meditación o práctica de yoga matutinas.



Use aceites esenciales calmantes y estabilizadores durante su próximo masaje para promover la relajación y mejora de las emociones.



Frote aceites esenciales edificantes en la planta de los pies por la mañana para estimular sentimientos vigorizantes y energizantes o antes de acostarse para promover la paz y la relajación.



Aplique aceites esenciales a las sienes, los hombros y el cuello para experimentar los beneficios que mejoran el estado de ánimo a medida que inhala el aroma.



Agregue unas gotas de un aceite esencial relajante, estabilizador o calmante a un baño tibio.



Coloque unas gotas de un aceite esencial en el piso durante la ducha (lejos del camino del agua) y respire profundamente.



Aplique aceites esenciales por vía tópica antes de la actividad física para promover sentimientos energizantes y edificantes.



Rocíe aceites esenciales calmantes sobre sus almohadas y ropa de cama para ayudar a promover pensamientos pacíficos cuando vaya a dormir.

Como puede ver, la aromaterapia es un método simple y eficaz para controlar las emociones y mejorar el estado de ánimo. No es necesario ser un científico o un profesional del aceite esencial para aprovechar los beneficios emocionales que tienen los aceites esenciales. Simplemente infórmese sobre las diferentes propiedades de cada aceite y use la naturaleza potente y poderosa de los aceites esenciales para crear una experiencia personalizada que lo ayudará a conquistar, domesticar y calmar las docenas de emociones que enfrenta cada día.