

dōTERRA® eBOOK

# *Enfoque, motivación y aceites esenciales*



---

---

**CAPÍTULO 1** Los aceites esenciales pueden crear diversas respuestas

**CAPÍTULO 2** Los aceites esenciales y la sensación de enfoque

**CAPÍTULO 3** Los aceites esenciales y la motivación

**CAPÍTULO 4** Cómo usar aceites esenciales para enfoque y motivación

---

---

# 1 CAPÍTULO

## Los aceites esenciales pueden crear diversas respuestas

La capacidad de sentirse enfocado y motivado es esencial para el éxito, con independencia del tipo de tarea que desee realizar. Si es un estudiante de tercer grado que quiere terminar un problema de matemáticas, un propietario de un negocio que intenta equilibrar sus libros, un artista que crea una nueva obra o un padre ocupado que intenta completar una larga lista de pendientes, deberá encontrar suficiente concentración, inspiración y entusiasmo para hacer el trabajo. No debería sorprender que nuestro estado de ánimo y emociones sean factores importantes a la hora de sentirnos enfocados y motivados. En la mayoría de los casos, nuestras emociones trabajan a nuestro favor para ayudarnos a realizar la tarea en cuestión o se convierten en un obstáculo que se interpone en nuestra manera de hacer las cosas.

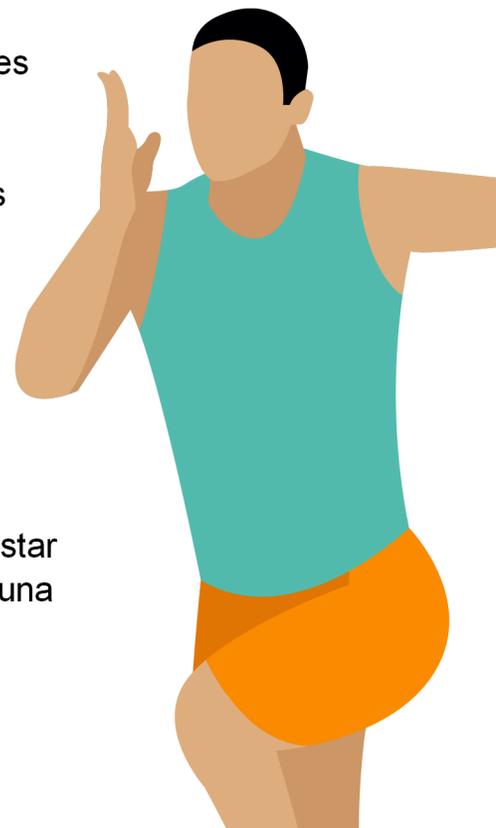
---

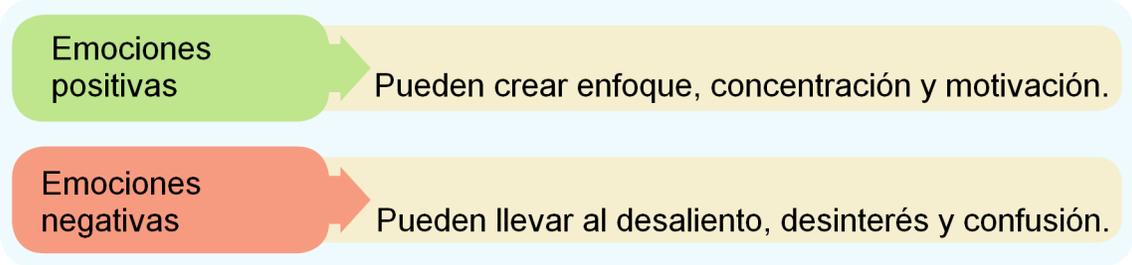
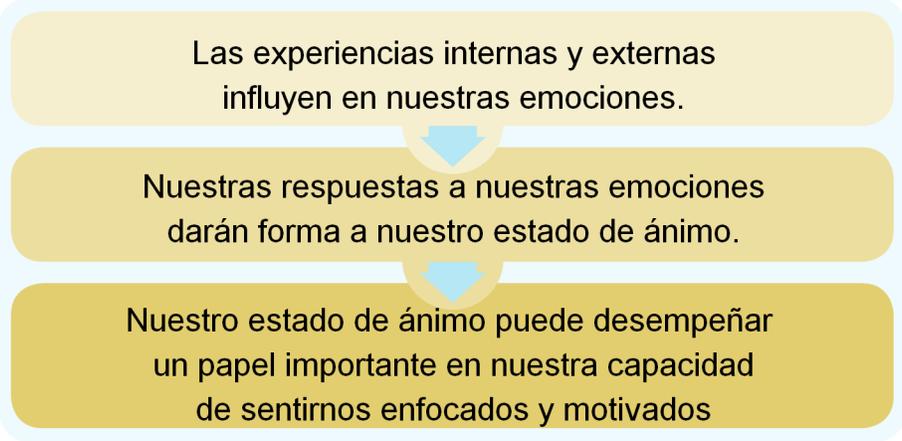
Las emociones pueden influir en nuestra calidad de vida.

Todos los días nos enfrentamos a experiencias, decisiones y factores externos que pueden moldear e influir en nuestro estado de ánimo. Como seres humanos, nunca podemos escapar completamente del impacto de las emociones y, por lo general, nuestras emociones tienen una influencia significativa en nuestro estado de ánimo, motivaciones, comportamientos y forma de pensar.

Experimentamos docenas de emociones negativas y positivas a lo largo de un solo día, y nuestras respuestas a estas emociones determinarán nuestro estado de ánimo general, que, en consecuencia, puede desempeñar un papel importante en nuestra capacidad de sentirnos enfocados y motivados.

Si bien las emociones positivas y edificantes pueden ayudarnos a estar más concentrados, concentrados, motivados o comprometidos con una tarea, las emociones negativas pueden hacer que nos sintamos desanimados, desinteresados o confundidos, lo que limita nuestra capacidad de seguir adelante.





Existen muchas soluciones para promover el enfoque y la motivación, algunas más efectivas que otras. Como cada individuo tiene una personalidad única y un conjunto diferente de experiencias, las tácticas que ayudan a promover el enfoque y la motivación en una persona pueden no ser tan efectivas para otra. También es importante recordar que algunas personas luchan con el enfoque y la motivación más que otras. Ciertas tareas pueden ser difíciles para algunas personas, mientras que otras las encuentran fáciles. Entre los muchos métodos para promover motivación y enfoque, el uso de aceites esenciales tiene el potencial de crear un ambiente estimulante, energizante o calmante que nos puede impulsar a realizar con éxito tareas diarias importantes.

**Aromas y humor.**  
Nuestro sentido del olfato es una de las formas más milagrosas en que experimentamos el mundo. Incluso los aromas débiles pueden comprometer nuestro sentido del olfato y provocar una respuesta. En comparación con los animales, el sentido del olfato humano es relativamente débil; sin embargo, nuestra sensibilidad a los aromas y olores nos permite experimentar respuestas cuando encontramos cualquier olor. A menudo no nos damos cuenta, pero nuestro sentido del olfato hace más que solo detectar aromas. Un olor específico que encontramos tiene el potencial de generar ciertas respuestas, dependiendo de cómo interactúa el aroma con el cerebro.



## ¿Cómo interactúan los aromas con el cerebro para provocar respuestas?

A pesar de la forma en que nuestro cerebro procesa aromas es algo complejo, hay una explicación sencilla de cómo un aroma específico puede provocar una respuesta en nuestro organismo.

Cuando algo emite un olor o aroma, las moléculas de la materia flotan en el aire y en las fosas nasales. Una vez que alcanzan las ventanas de la nariz, son recogidas por receptores olfativos presentes en la nariz, y el aroma se procesa a continuación en el sistema olfativo del cerebro. El sistema olfativo es el área del cerebro conocida por controlar nuestro sentido del olfato. Una vez que las neuronas (células nerviosas) detectan el aroma, envían señales nerviosas en el cerebro, que puede entonces identificar el olor. Las señales nerviosas envían información desde el sistema olfativo al sistema límbico, la parte del cerebro donde se guardan nuestras emociones y recuerdos. El sistema límbico crea entonces una respuesta basada en los recuerdos o emociones asociadas con ese aroma particular.



**SISTEMA OLFATIVO:** La parte del cerebro que es responsable de controlar nuestro sentido del olfato.

**SISTEMA LÍMBICO:** La parte del cerebro donde residen nuestros recuerdos y emociones.

**NEURONAS:** células especializadas (también conocidas como células nerviosas) que transmiten la información a través de señales

**SEÑALES NERVIOSAS:** la forma en que las neuronas se comunican y transmiten información entre sí

## ¿Cómo provoca respuestas un aroma?

1. El aroma se inhala
2. El aroma es recogido por los receptores olfativos en la nariz
3. El aroma se procesa en el sistema olfativo (que controla nuestro sentido del olfato)
4. Las neuronas (células nerviosas) envían señales nerviosas en el cerebro para identificar el olor
5. Las señales nerviosas transmiten información desde el sistema olfativo al sistema límbico (donde se almacenan los recuerdos y las emociones)
6. El sistema límbico produce una respuesta

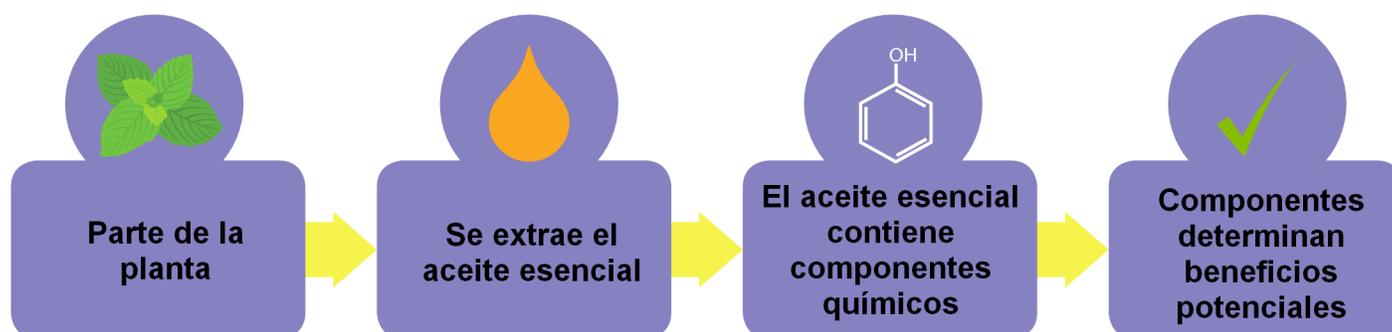
Las respuestas variarán de persona a persona

Prácticamente en todo momento experimentamos un aroma, nuestro cerebro hace una conexión basada en una memoria o experiencia que tenemos con el olor (o uno similar). Debido a esto, no hay dos personas con una reacción idéntica a un mismo aroma u olor. Cada uno de nosotros tiene recuerdos y experiencias únicas, por lo que cuando nos encontramos con un aroma, nuestro cerebro va a hacer una conexión única y producir una respuesta personalizada. Sin embargo, como algunos aromas tienen compuestos químicos específicos de los que se sabe que producen un tipo general de respuesta (positiva o negativa, calmante o estimulante), todavía es posible para aprovechar el poder del olfato para provocar una respuesta deseada. Esta es la idea básica detrás de la utilización de aceites esenciales con fines como promover la motivación o el enfoque.



La composición química de los aceites esenciales

Sabemos que nuestro cerebro procesa los olores cuando los compuestos químicos flotan en las fosas nasales. Puesto que cada aceite esencial tiene un perfil químico único de una combinación de diferentes compuestos químicos, hay una amplia variedad de maneras de utilizar los aceites esenciales para lograr un cierto tipo de reacción en el cerebro. Según la planta, fruta, o parte de planta de la que proviene el aceite esencial, que tendrá una combinación diferente de componentes químicos (conocido como perfil químico) y, por lo tanto, cada tipo de aceite tiene sus propios beneficios potenciales únicos.



Típicamente, los aceites esenciales se pueden separar en una de dos categorías generales: edificante o calmante. Dependiendo de su estructura química, el aceite puede tener características más específicas, además de ser generalmente calmante o estimulante también podría tener la armonización, el calentamiento, la limpieza, u otras propiedades útiles.

Para tener una mejor idea de cómo los componentes químicos pueden determinar el tipo de beneficios que una oferta de aceites esenciales, eche un vistazo a estos diferentes tipos de aceites y sus perfiles químicos:



Tipo de aceite esencial: Menta  
Componentes químicos comunes: cetonas y alcoholes  
Beneficios: propiedades energizantes, edificante, y vigorizantes



Tipo de aceite esencial: Cítrico  
Constituyentes químicos comunes: monoterpenos, limoneno  
Beneficios: propiedades tonificantes y edificantes



Tipo de aceite esencial: Floral  
Constituyentes químicos comunes: alcoholes monoterpenos, ésteres: linalool, acetato de linalilo  
Beneficios: propiedades reanimadoras y vigorizantes



Tipo de aceite esencial: Especia  
Componentes químicos comunes: fenoles  
Beneficios: propiedades de calentamiento



Tipo de aceite esencial: Hierbas  
Constituyentes químicos comunes: ésteres, óxidos, sesquiterpenos  
Beneficios: propiedades calmantes, de renovación, y de estabilidad

Ahora que tiene una mejor comprensión de cómo los aromas interactúan con el cerebro y cómo los componentes químicos que se encuentran en los aceites esenciales pueden provocar respuestas específicas, vamos a explorar algunas de las posibles maneras en que los aceites esenciales pueden usarse para promover un sentido de enfoque y motivación.



# CAPÍTULO

## Los aceites esenciales y la sensación de enfoque

Vivimos en un mundo lleno de distracciones constantes, pero ser capaz de concentrarse es necesario para quien desee lograr sus objetivos con éxito.

Para muchas personas, la influencia de estímulos externos, como son aquello que oímos y que vemos, puede ser una gran distracción. La mayoría de las personas mantienen su teléfono y otros aparatos electrónicos cerca en todo momento, lo que puede dificultar la concentración cuando llamadas, mensajes y notificaciones aparecen constantemente. Además de nuestra constante conexión con la tecnología, el sonido de las personas que hablan, la televisión que se reproduce en segundo plano, o incluso sonidos agradables como la música pueden dificultar que nuestros cerebros se centren en la tarea en cuestión. Para otros, la influencia de estímulos internos puede dificultar el enfoque. Los estímulos internos, como pensamientos errantes, los sueños o la confusión, pueden dificultar la organización de los pensamientos. Ya sea que se vea obstaculizado por estímulos internos o externos (o ambos), puede ser difícil hacer las cosas cuando se esfuerza por mantener un sentido de enfoque.

Cuando nos falta la atención, nuestra calidad de vida puede sufrir. No sólo hace que sea difícil administrar nuestro tiempo, sino que ser incapaz de concentrarse puede causar estrés y dar como resultado una disminución del rendimiento en el trabajo, una incapacidad para completar tareas importantes o una sensación general de confusión o de bajo rendimiento.

### ¿CÓMO PUEDEN LOS ACEITES ESENCIALES PROMOVER UNA SENSACIÓN DE ENFOQUE?

Como se discutió en el Capítulo 1, los componentes químicos presentes en los aceites esenciales pueden ser útiles para alentar las respuestas deseadas. Como el enfoque tiene mucho que ver con nuestro estado emocional y puede verse afectado por nuestro estado de ánimo, los aceites esenciales pueden proporcionar una manera segura y natural de promoverlo. Además de proporcionar una solución natural para crear un ambiente amigable con la concentración, los aceites esenciales también son extremadamente potentes, por lo que solo se necesita una pequeña cantidad de aceite para obtener un efecto.



## Propiedades químicas que son útiles para la concentración

Cuando se trata de promover sentimientos de enfoque y claridad, hay varias formas de crear un ambiente favorable. Como se mencionó anteriormente, la mayoría de los aceites esenciales se pueden caracterizar generalmente en dos categorías: calmantes o edificantes. Resulta que los aceites esenciales calmantes y elevadores pueden usarse para ayudarle a mantenerse alerta.

A veces, puede ser útil promover emociones tranquilizadoras, estables o equilibradas para ayudar a fomentar sentimientos de concentración cuando su mente está demasiado ocupada o distraída. Al crear un ambiente tranquilo, puede prepararse para centrarse en la tarea que tiene ante usted, en lugar de preocuparse por todo lo que tiene en mente.

En otros casos, puede ser útil promover emociones energizantes o refrescantes para “despertar” su mente y prepararla para la concentración. Puede ser difícil concentrarse si se siente somnoliento, lento o sin interés, por lo que invocar sentimientos de energía puede ser útil para crear un entorno que promueva el enfoque.

Cuando use aceites esenciales para promover el enfoque, querrá buscar aquellos con propiedades calmantes, de estabilidad o de equilibrio, o con propiedades energizantes y refrescantes, cuando la situación lo requiera. Aquí hay algunos componentes químicos que lo ayudarán a lograr un sentido de concentración, ya sea que esté buscando un ambiente tranquilo y equilibrado o que necesite rejuvenecer la mente con sentimientos energizados o renovados:

Alcoholes monoterpénicos: Tonificantes, calmantes.

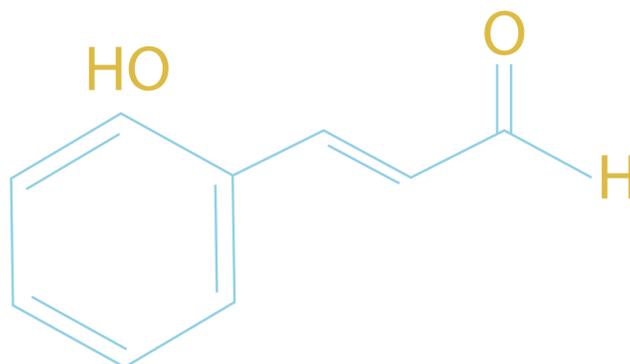
Sesquiterpenos, ésteres, óxidos: Equilibrantes, calmantes, renovadores.

Cetonas: Energizantes, edificantes.

Limoneno y beta-pineno (monoterpenos): Edificantes

Fenoles: Cálidos

En el Capítulo 4, discutiremos qué aceites esenciales contienen estas propiedades químicas y cómo usarlas para promover el enfoque.



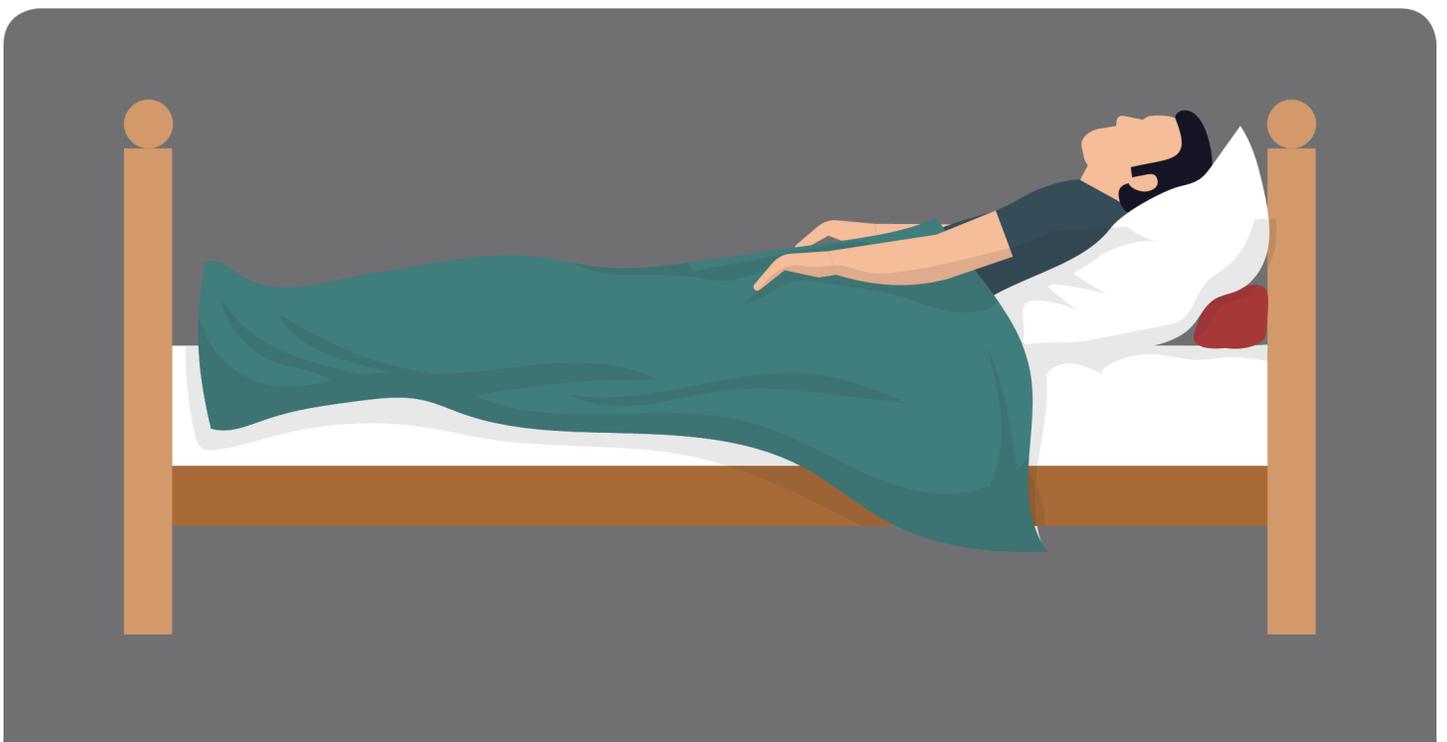
Combinar aceites esenciales con hábitos saludables para ayudar a promover un sentido de enfoque

Si bien los aceites esenciales pueden ser útiles para promover un sentido de enfoque, debido a su potencia y la forma en que su aroma interactúa con el cerebro, es importante tener en cuenta que existen otras prácticas que pueden ayudar a mejorar la concentración.

Por ejemplo, proporcionar al cuerpo la nutrición adecuada puede ayudar. Si bien a menudo recurrimos a la cafeína o el azúcar para mantenernos alerta durante todo el día, resulta que alimentar a nuestro cuerpo con alimentos nutritivos puede hacer más para ayudar a que nuestro cerebro funcione correctamente. Tal como el resto del cuerpo necesita combustible para pasar el día, nuestro cerebro también necesita combustible para funcionar y realizar tareas continuamente.

Si alimenta adecuadamente su cerebro con una dieta sana, le resultará más fácil concentrarse y recordar cosas importantes.

Junto con los hábitos alimenticios saludables, dormir bien por la noche podría ayudar a mejorar su capacidad de concentración. La falta de sueño puede influir en nuestra capacidad de concentración durante el día y, a menudo, hace que sea difícil tomar decisiones o experimentar claridad cuando pensamos. El sueño proporciona a nuestro cerebro tiempo para descansar, recargarse y prepararse para el día siguiente. Mientras dormimos, nuestros cerebros pasan por procesos vitales que influyen en nuestra memoria y en el almacenamiento de información importante, por lo que perder el sueño puede afectar la función cerebral durante el día.



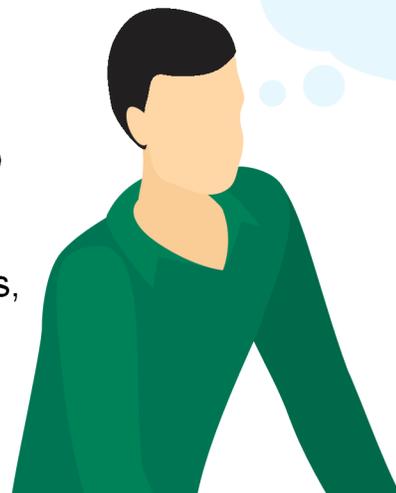
# CAPÍTULO

## Aceites esenciales y motivación

Al igual que la capacidad (o la incapacidad) de concentrarse puede tener un gran impacto en nuestras vidas diarias, la capacidad de encontrar motivación puede influir en nuestro éxito y calidad de vida. La motivación puede describirse como el razonamiento detrás de nuestras acciones, y este razonamiento generalmente puede clasificarse en uno de dos tipos de motivación: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

La motivación intrínseca es cuando los factores internos hacen que una persona tome ciertas acciones o se comporte de cierta manera. Cuando alguien hace algo por razones intrínsecas, podría ser simplemente porque la persona quiere hacerlo. En otros casos, un individuo puede actuar por motivación intrínseca porque la persona desea obtener las recompensas internas (cómo lo hace sentir).

La motivación extrínseca es la motivación para hacer algo debido a factores externos. En la mayoría de los casos, la motivación extrínseca estimula el deseo de una recompensa o de evitar el castigo o las consecuencias indeseables. Los factores externos, como las recompensas, los elogios, los castigos, el dinero, las presiones sociales y el temor de decepcionar a los demás pueden crear fácilmente una motivación extrínseca que nos lleva a hacer algo.



**MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:**  
La motivación para hacer algo debido a factores internos, como el disfrute o las recompensas internas.

**MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:**  
la motivación para hacer algo debido a factores externos, como recompensas, castigos, dinero o miedo.

Si bien hay muchas opiniones sobre la motivación intrínseca y extrínseca y cuál es la más efectiva para hacer las cosas, la mayoría de nosotros probablemente experimentamos un poco de ambas. Hay algunas cosas que hacemos simplemente porque las disfrutamos, mientras que otras se hacen porque estamos motivados por influencias o presiones externas. No importa qué tipo de motivación conduzca su vida cotidiana, es importante cultivar la capacidad de evocar sentimientos de motivación cuando los necesite para poder hacer las cosas.

Como se mencionó anteriormente, no es un secreto que puede ser difícil mantenerse enfocado y motivado con todas las distracciones y la negatividad en nuestro mundo. Para algunas personas, demasiadas distracciones pueden ser un obstáculo para hacer el trabajo. Para otros, los sentimientos de pereza, negatividad, indiferencia o desaliento pueden evitar que logren sus objetivos. No es sorprendente que incluso la forma en que tratamos nuestros cuerpos (comer mal y perder el sueño) puede hacer que nos sintamos lentos y sin motivación.



¿Cómo pueden los aceites esenciales ayudar con la motivación?

Si nos enfrentamos a una tarea con la que tenemos dificultades para empezarla, completarla o simplemente abordarla, ¿cómo pueden ayudar los aceites esenciales? Al igual que la forma en que sus propiedades químicas calmantes y estimulantes pueden usarse para crear un entorno propicio para el enfoque, hay muchos aceites esenciales con propiedades estimulantes, energizantes y vigorizantes que ayudarán a promover un entorno motivador.

Cuando uno puede crear un entorno que inspire sensaciones de motivación, entusiasmo o energía, es más fácil hacer las cosas. El uso de aceites esenciales para promover una atmósfera estimulante y energizante puede ayudar a generar sentimientos de confianza e inspiración para los momentos en que necesita realizar una tarea importante

Propiedades químicas que son útiles para la motivación:

Los aceites esenciales que caen en la categoría de "edificante" son los más efectivos para promover la motivación. Los aceites que tienen propiedades estimulantes, energizantes o de restauración pueden ser útiles para crear un entorno propicio para hacer las cosas. Cuando desee promover sentimientos de motivación, energía y pasión, busque aceites esenciales con componentes químicos que se sabe que son estimulantes, como los siguientes:

Alcoholes, Cetonas	Energizantes.
Limoneno y beta-pineno (monoterpenos)	Estimulantes.
Aldehídos, enoles	Restauradores.

# 4 CAPÍTULO

## Cómo usar aceites esenciales para enfoque y motivación

Ahora que hemos discutido la ciencia del aroma y cómo los aceites esenciales pueden promover el enfoque o la motivación, analicemos algunas ideas específicas sobre qué aceites usar y cómo aplicarlos. A menudo, un sentido de enfoque y motivación van de la mano, especialmente cuando necesita alcanzar una fecha límite, emplear una concentración seria o lograr algo que sea difícil para usted. Como los aceites esenciales son potentes y poderosos, y ya que existe una variedad tan amplia de aceites con perfiles químicos estimulantes y calmantes, existen infinitas opciones para usar aceites esenciales cuando se desea promover un ambiente de enfoque o motivación.

Aceites esenciales edificantes.

Hemos discutido qué componentes químicos debemos buscar cuando necesitamos un aceite esencial estimulante, por lo que ahora vamos a hablar de algunos de los mejores aceites esenciales para usar con fines edificantes. Eche un vistazo a la siguiente lista para descubrir algunos aceites esenciales con importantes propiedades edificantes:

### ACEITES ESENCIALES ENERGIZANTES

Bergamota  
Tanaceto azul  
Abeto Douglas

Pomelo  
Hinojo  
Limón

Lima  
Menta  
Tangerina  
Naranja silvestre

## Aceites esenciales calmantes.

Cuando desee utilizar aceites esenciales calmantes para hacer que su mente disminuya la velocidad y se concentre, hay una gran cantidad de aceites (o combinaciones de aceites) entre los que elegir. Estos aceites esenciales contienen propiedades calmantes que pueden ser útiles para crear un ambiente tranquilo que ayude su mente para enfocarse:

### ACEITES ESENCIALES CALMANTES

**Albahaca**  
**Bergamota**  
**Cilantro**  
**Coriandro**

**Amaro**  
**Jazmín**  
**Lavanda**  
**Nerolí**

**Petitgrain**  
**Manzanilla romana**  
**Nardo**  
**Vetiver**

### Ideas de aplicación

Cuando esté listo para usar aceites esenciales para motivarse o concentrarse, pruebe algunas de las siguientes sugerencias para comenzar:



Difunda doTERRA Balance® para crear un ambiente tranquilo.



Difunda aceite de albahaca para promover un sentido de concentración al estudiar, leer o completar otras tareas que requieren claridad mental.



Como el aceite de bergamota tiene propiedades calmantes y elevadoras, puede ayudar a crear sentimientos de confianza en sí mismo o sentimientos de calma y armonía cuando se difunde.



Después de una siesta por la tarde o cuando está arrastrando trabajo, aplique aceite de pimienta negra en la planta de los pies para un aroma estimulante.



Difunda el aceite de tanaceto azul para elevar el ánimo y crear una atmósfera positiva.



Difunda a ceite de cardamomo para sentir una mayor claridad mental.



El aceite de cilantro es calmante y relajante cuando se usa aromáticamente y puede ayudar a reducir la ansiedad e inquietud.



Difunda Citrus Bliss® para ayudar a elevar el estado de ánimo con propiedades energizantes y estimulantes.



El aceite de amaro puede ayudar a crear un ambiente tranquilo, al tiempo que reduce los sentimientos de estrés y ansiedad.



El aroma del aceite de coriandro es estimulante y relajante, y puede difundirse para promover sentimientos de calma.



El aceite de abeto Douglas promueve un estado de ánimo positivo y un sentido de enfoque.



Frote Elevation sobre el corazón, las sienes o las muñecas para mejorar el estado de ánimo y promover la vitalidad



DoTERRA Cheer® promueve sentimientos de optimismo, alegría y felicidad.



Difunda aceite de hinojo en su hogar u oficina para fomentar un día productivo.



Difunde aceite de incienso durante su práctica de yoga por la mañana para enfocar su intención durante el día.



Difunda aceite de pomelo cuando intente perder peso para aumentar la motivación.



InTune® mejora y mantiene un sentido de enfoque y apoya los esfuerzos de quienes tienen dificultades para prestar atención y centrarse en la tarea.



El aceite de lavanda provoca pensamientos positivos de autoconciencia y es útil para difundir cuando se trata de concentrarse en la tarea.



Difunda aceite de limón para permitir que el aroma energizante y estimulante promueva un estado de ánimo positivo.



Difundir aceite de lima puede ayudar a elevar el ánimo en días difíciles o lentos.



DoTERRA Motivate® promueve sentimientos de confianza, coraje y creencia, a la vez que contrarresta las emociones negativas como la duda y el pesimismo.



DoTERRA Passion® enciende sentimientos de emoción, pasión y alegría, mientras disipa los sentimientos de aburrimiento o desinterés.



Inhala o difunda aceite de menta para obtener un estímulo, o frote las sienes para aumentar la energía.



Difunda aceite de Petitgrain para promover sentimientos de calma.



Difunda o inhale manzanilla romana para calmar los sentimientos de ira o irritabilidad.



Para aumentar la energía y elevar el estado de ánimo, frote una gota de aceite de tangerina entre las palmas e inhale el aroma lentamente.

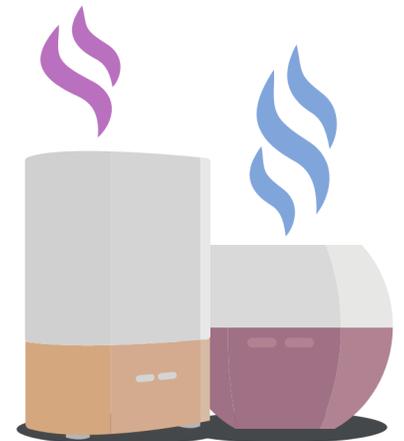


Antes de un día de estrés, coloque unas gotas de aceite de naranja silvestre en el difusor para obtener un aroma revitalizante y energizante.



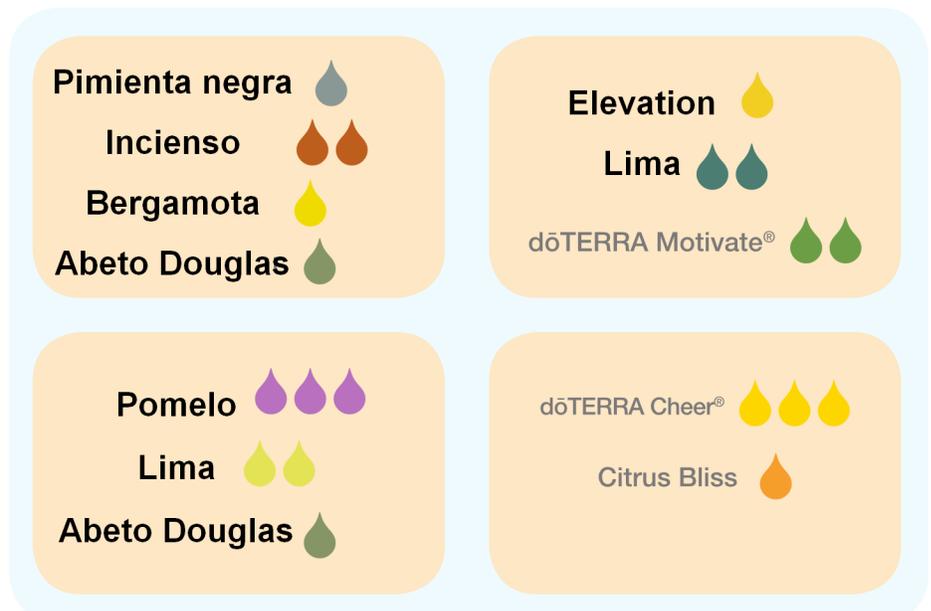
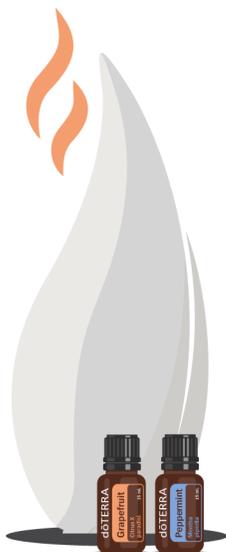
## Difundir mezclas para una sensación de enfoque

Como cada aceite esencial tiene una composición química y un aroma únicos, puede ser útil combinar varios aceites esenciales en un difusor para crear una nueva mezcla que ofrezca los beneficios estimulantes o calmantes de cada aceite. Para crear una mezcla de aceites esenciales que promueva un ambiente que facilite el enfoque y la concentración, combine unas gotas de aceites esenciales con propiedades calmantes o elevadoras. Éstas son algunas ideas de mezclas para difusión que promoverán un entorno amigable con el enfoque:



## Difundir mezclas para la motivación.

Ya sea que tenga el desgano de los lunes, necesite desesperadamente finalizar un proyecto o simplemente esté teniendo dificultades para motivarse, difundir una mezcla de aceites esenciales con aceites que reaniman y energizan puede ser justo lo que necesita. Pruebe algunas de estas combinaciones cuando desee crear un ambiente motivador:





## Ayudando a los niños a crear un sentido de enfoque

Si bien es posible que las personas de todas las edades luchen por prestar atención, puede ser particularmente difícil para los niños mantener el enfoque, especialmente cuando se trata de actividades en las que les falta interés o que no les resultan agradables.

Éstas son algunas ideas sobre el uso de aceites esenciales para fomentar la sensación de enfoque en sus hijos cuando les resulta difícil mantenerse en la tarea:



A la hora de la tarea, difunda aceite de albahaca en el lugar de estudio de su hijo para promover un sentido de enfoque al estudiar, leer o hacer otras tareas que requieren claridad mental.

El aroma fresco del aceite de coriandro lo hace relajante y estimulante. Cuando su hijo esté trabajando en un proyecto importante, difunda cerca.



Cuando su hijo está practicando un instrumento, aprendiendo una nueva habilidad, o necesita ayuda para concentrarse, difunda cerca menta o hierbabuena para ayudar al niño a mantenerse alerta y vigorizado.

Si sus hijos tienen dificultades para prepararse en la mañana, considere la posibilidad de colocar un aceite esencial cítrico como el limón o la lima en el difusor antes de que se despierten para ayudarlos a empezar el día.



## Motivación y concentración cotidianas

Si tiene dificultades para ponerse en marcha en la mañana, o si se encuentra distraído en la tarde, puede ser un desafío reunir la motivación que necesita para superar el día. Si hay momentos particulares del día en los que usted lucha por mantenerse motivado o enfocado, pruebe a usar aceites esenciales para darse un impulso adicional.

### MOTIVACION MATUTINA

- Encienda su difusor de aceites por la mañana (con aceites esenciales energizantes) y permita que el aroma levante su estado de ánimo y promueva sentimientos de energía mientras se prepara para la jornada.
- Coloque una gota de menta en su lengua antes de salir de casa por la mañana para ayudarse a estar alerta y despierto (y también para refrescar el aliento).
- Frote sus sienes con aceites esenciales de cítricos o menta por la mañana cuando tenga dificultades para sentirse animado o emocionado por el día.

### TARDES LENTAS

- Coloque aceites esenciales revitalizantes como naranja silvestre o abeto Douglas en las palmas, frote las manos e inhale lentamente cuando necesite un empujón por la tarde.
- Difunda aceites esenciales estimulantes y energizantes como doTERRA Cheer® o aceite de lima en su oficina para despertar sus sentidos en las largas horas de la tarde en el trabajo.
- Cuando se esté preparando para abordar una larga lista de pendientes, pero ya se siente agotado por su ajetreada mañana, ponga un poco de aceites edificantes como bergamota o tangerina en sus muñecas para llevar el aroma con usted mientras hace sus labores.

## ACEITES ESENCIALES Y MEDITACIÓN

Por sí solo, el acto de meditación puede ser extremadamente útil para controlar el estado de ánimo, crear conciencia de sí mismo y promover la concentración. Cuando se combina con el uso de aceites esenciales, es más fácil lograr sus objetivos de meditación y alcanzar nuevas alturas de enfoque e inspiración. Como los aceites esenciales son tan potentes, pueden generar respuestas efectivas. Si usted solo tiene unos minutos para meditar, el uso de aceites esenciales puede ayudar a concentrarse rápidamente.

Durante la meditación, la difusión de aceites esenciales puede crear un ambiente calmante o edificante, lo que promueve sentimientos relajados que llevan a una meditación exitosa.

Los aceites esenciales también pueden aplicarse tópicamente antes de la meditación para ayudar a producir respuestas emocionales específicas. La aplicación de aceites esenciales para calmar, equilibrar o estabilizar áreas como las muñecas o el cuello ofrecerá un potente aroma que perdurará durante la sesión de meditación.

Éstas son algunas ideas para usar los aceites esenciales durante la meditación para ayudar a promover sentimientos de enfoque:



Difunda aceites calmantes como la lavanda durante la meditación para una sensación de paz y tranquilidad.

Use doTERRA Balance® aromática o tópicamente mientras medita para promover la armonía.



Aplique aceite de amaro en los puntos de pulso (cuello y muñecas) para promover un ambiente tranquilo para la meditación.

Aplique una o dos gotas de nardo en la nuca o en las sienes para promover sentimientos de calma y relajación al meditar.



Use Vetiver como una nota de tierra en su mezcla de meditación para difusor, para un efecto de estabilización de las emociones.

Promueva un sentido de enfoque y motivación combinando aceites esenciales con otras prácticas útiles

Sabemos que como cada individuo tiene preferencias, actitudes y luchas personales únicas, no hay una sola solución que ayude a todos a sentirse enfocados y motivados. Afortunadamente, hay una variedad de aceites esenciales disponibles, reconocidos por sus propiedades calmantes, equilibrantes, estimulantes o vigorizantes y tienen el potencial de crear un entorno que sea beneficioso para promover el enfoque y la motivación. Además de los vastos beneficios y las opciones de aplicación que tienen los aceites esenciales, su uso también se puede combinar con otras prácticas para ayudarlo a sentirse enfocado o motivado.

### POR EJEMPLO...

- Los aceites esenciales pueden usarse durante el ejercicio para ayudarlo a sentirse motivado para un nuevo día.
- Durante el estudio, considere escuchar música clásica mientras difunde aceites esenciales para crear un ambiente sereno.
- Cuando practique hábitos saludables de alimentación y de sueño, será más fácil concentrarse a lo largo del día y los aceites esenciales demostrarán ser aún más efectivos para promover el enfoque y la motivación.



Si está buscando algo de ayuda adicional para enfrentar tareas difíciles que requieren concentración, motivación, dedicación, una mente clara y un estado de ánimo favorable, contar con la ayuda de aceites esenciales le permitirá lograr sus objetivos de manera más eficiente y efectiva.

