

The background is a soft watercolor illustration. It features a hand holding a glass, with a white flower and a lavender sprig in the upper left. The overall color palette is muted greens, yellows, and browns. The text is overlaid on a semi-transparent rectangular area.

Dufte Emotionen

Dein Weg ins Glück mit ätherischen Ölen



Das erfährst du in
diesem Buch

01

Was sind ätherische Öle?

So kannst du ätherische Öle
anwenden

02

Wie wirken ätherische Öle?

So wirken ätherische Öle in
deinem Körper. Wie können
sie dich unterstützen

03

Ätherische Öle bei Emotionen

So kannst du dich wundervoll
mit den Ölen unterstützen

04

Tipps & Tricks zum Thema Entspannung

Diffusermischungen &
Übungen um dich selbst zu
entspannen & dich
ausgeglicher zu fühlen

05

Ätherische Öle in den Alltag integrieren

So kannst du die Öle in deinen
Alltag integrieren

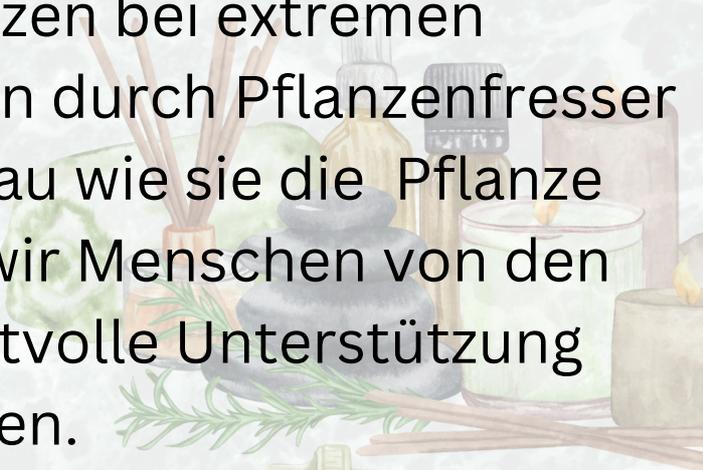
Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind ganz wundervolle Schätze aus der Natur, mit denen mir uns hervorragend unterstützen können in sämtlichen Situationen.

Viele Menschen lernen wieder, Alltagsbeschwerden mittels der Natur zu lindern. Bereits seit Jahrtausenden wurden Pflanzen schon zur Bekämpfung von Krankheiten & zur Linderung von Schmerzen & Unwohlsein eingesetzt.

Dennoch entdecken erst jetzt wieder viele Menschen die bezaubernden Schätze der Natur & ihre Gesundheitsvorteile.

Ätherische Öle sind natürliche, von Pflanzen erzeugte Substanzen. Sie schützen Pflanzen vor Sonnenschäden, schützen bei extremen Temperaturen, heilen Schäden durch Pflanzenfresser & vertreiben Insekten. Genau wie sie die Pflanze schützen, so können auch wir Menschen von den ätherischen Ölen eine wertvolle Unterstützung bekommen.



Ätherische Öle sind ganz hochkonzentrierte Mischungen aus natürlichen Stoffen, die bereits seit tausenden von Jahren ihre Verwendung finden & derzeit auf ihre medizinische Wirkung untersucht wird.

Es sind Öl-lösliche Substanzen, die sich mit Öl, aber nicht mit Wasser verbinden lassen.

& nun widmen wir uns dem Thema- Wie kannst du die Ölchen denn nun anwenden, um dich bestens zu unterstützen?



Dein Körper ist dein Haus. Du solltest ihn pflegen, um dich so lange wie möglich darin wohlfühlen & darin zu leben!

So kannst du ätherische Öle anwenden

Aromatisch:

Gib ein Öl deiner Wahl, gerne auch mehrere in deinen Diffuser, um in deinem Zuhause eine natürliche Wohlfühloase zu erschaffen.

Gib 1 Tr. Öl in deine Handflächen, verreibe sie, halte deine Hände vor die Nase & atme ein paar mal tief ein & aus. Schließe dazu gerne mal deine Augen & fühle mal. - Was nimmst du wahr in dem Moment?

Äußerlich:

Trage das Öl gerne direkt auf die Haut auf. Aber Achtung: Oregano, Cassia, Cinnamon Bark, Clove & Thymian sind heiße Öle. Diese bitte niemals unverdünnt auf die Haut auftragen.

Du kannst die Öle äußerlich auch mit einer Massage genießen.

Mache dir eine warme, oder kühle Kompresse, je nach Bedarf.

Genieße ein Voll- oder Fußbad mit den Ölen & massiere deine Reflexpunkte.



Innerliche Einnahme:

Bitte verwende hier ausschließlich zu 100% naturreine Öle mit CPTG Qualität! - Ich verwende hier ausschließlich dōTERRA Öle. Bei anderen Herstellern befrage dich bitte & informiere dich, ob die Öle zur innerlichen Einnahme geeignet sind!

Gib 1-2 Tr. des Öls unter die Zunge.

Mache dir eine Leerkapsel & gib je nach Bedarf 1-10 Tr. der Öle in eine Veggie Kapsel.

Leckere Küche. Nutze die Öle zum Aromatisieren deiner Speisen, deines Kaffees, oder Kakao's & gib deinen Speisen noch einen extra Zauber.



Ölezauber - So wirken die Öle

Wie bereits zuvor beschrieben, gibt es einige Möglichkeiten die Öle zu nutzen. Somit können sie auf ganz unterschiedliche Weise in deinen Körper gelangen.

Am wichtigsten sind Nase & Haut. Hier können die Öle ihre Wirksamkeit optimal entfalten & können positiv auf deinen Körper wirken.

Über die Nase wirken die Öle direkt doppelt so gut, denn hier gelangen sie in deinen Riechnerv & geben dann das Signal an das Gehirn weiter & fördern die Stimmung, oder wecken Erinnerungen.

Du kennst das bestimmt. Du riechst einen Duft wie zB Zimt- & was kommt dir in den Kopf? - Tada; es weihnachtet sehr.

Somit sind sie ein wichtiger Faktor in der Aromatherapie.

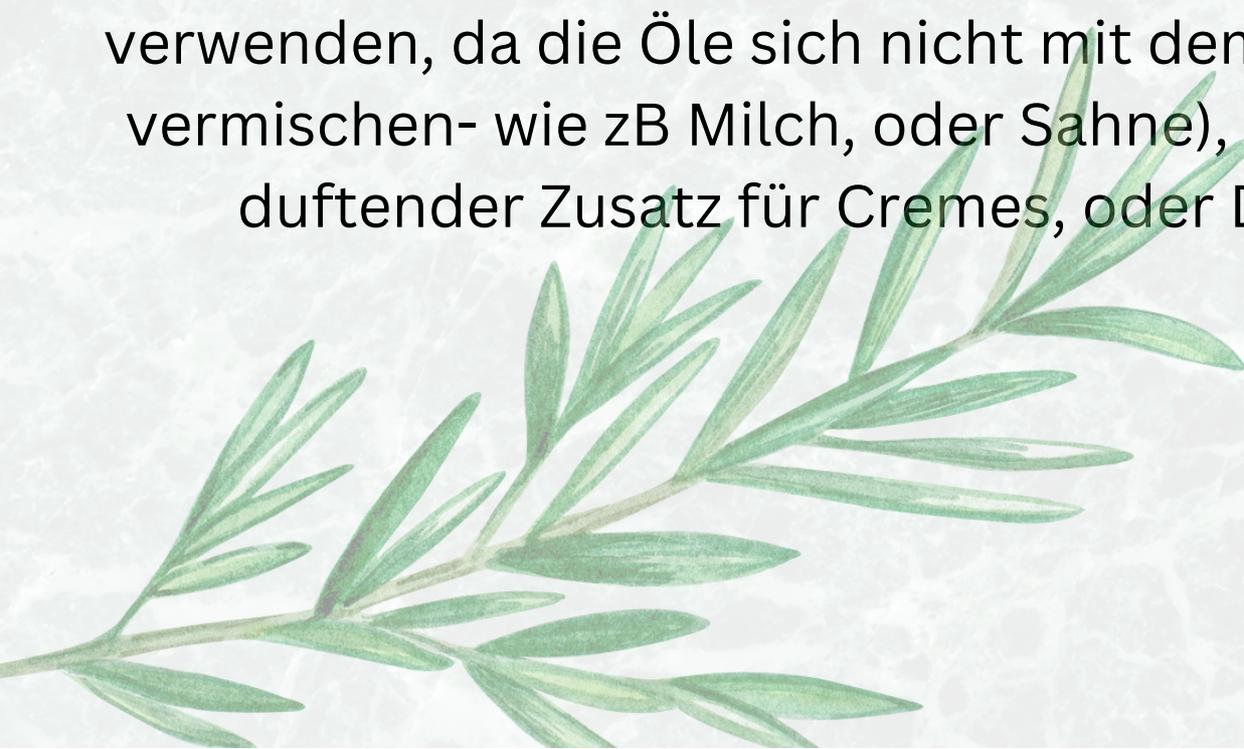
Das ätherische Öl dringt also über deine Schleimhäute & die Haut in den Körper ein & entfaltet dann dort seine Wirkung.

So kann es körperliche Beschwerden lindern & auf deine Seele & Emotionen eine wohltuende Wirkung entfalten.

Einige Öle sind belebend, andere sind eher entspannend, wenn du z.B. nicht einschlafen kannst, oder unter nervösen Unruhezuständen leidest.

Außerhalb der Aromatherapie eignen sich die Öle auch wundervoll für Genießer zum entspannen.

So kannst du die Öle auch für Massagen verwenden, als Saunaaufguss, Badezusatz (hier bitte immer ein Trägeröl verwenden, da die Öle sich nicht mit dem Wasser vermischen- wie zB Milch, oder Sahne), oder als duftender Zusatz für Cremes, oder Deo



Streichle deine Emotionen mit den Ölen

“Wer die Sonne im Herzen trägt, ist nicht vom Wetter abhängig”



Die Ölchen fördern Entspannung, beruhigen Spannungen & die Nerven, erhöhen positive Gefühle & fördern den Stressabbau.

In stressigen Momenten gebe ich gerne Balance auf meine Fußsohlen, die Schläfen, hinter die Ohren & auf die Pulspunkte auf meinem Handgelenk. Dazu nehme ich einen Tropfen in meine Handflächen, schließe meine Augen & inhaliere den Duft um mich zu erden & runterzukommen.

Der Geruchssinn ist unfassbar eng mit Gehirnzentren verbunden, die mit unseren Emotionen zu tun haben & diese verarbeiten.

Somit ist das Einatmen von ätherischen Ölen eine der wirksamsten Arten, um auf seine Emotionen einzuwirken.

Mit diesen Ölen arbeite ich am liebsten, was meine Emotionen betrifft

Motivate:

Ist eine ermutigende Mischung aus einer speziell ausgewählten Kombination verschiedener, ätherischer Öle der Zitrus & Minzenfamilie.

Motivate steht für Motivation & kann dich dabei unterstützen neue Motivation für dich im Alltag zu finden.

Forgive:

Ist eine ermutigende Mischung aus einer speziell ausgewählten Kombination verschiedener, ätherischer Öle der Zitrus & Minzenfamilie.

Motivate steht für Motivation & kann dich dabei unterstützen neue Motivation für dich im Alltag zu finden.

Cheer:

fördert Optimismus, Heiterkeit & Freude.
Es gibt dir einen Boost an Optimismus & gibt ein glückliches Gefühl.

Es wirkt gegen traurige Gedanken & Niedergeschlagenheit.

Conzole:

hilft dir bei negativen Emotionen von Trauer entgegen & fördert das Gefühl von Trost & Hoffnung

Passion:

Willkommen im Traumland - Das Öl wenn es darum geht, in deine Träumchen einzutauchen & dir den Mut gibt, sie dir zu verwirklichen. Es weckt das Gefühl der Freude & Leidenschaft.

Langeweile & Desinteresse haben keine Chance.

Peace:

Lass deine Überforderung einfach mal los mit der friedvollen Mischung.

Befreie dich von Angstgefühlen & innerer Anspannung. Atme & genieße das Gefühl von innerem Frieden, Ruhe & Zufriedenheit.

Cool Down - Meine Rituale um abzuschalten

Morgendliches Ritual:

Ich gebe mir jeden Morgen Balance auf meine Fußsohlen & auf die Schläfen. Balance ist für mich eines meiner absoluten Lieblinge & darf nie fehlen.

Im Anschluss inhaliere ich Peppermint für den “Guten Morgen- Hallo wach - Kick” Langes Wort; i know, aber so nennt sich mein Ritual tatsächlich.

Im Anschluss kommt 1-2 Tr. Lemon in mein Wasser um meine Entgiftung zu fördern. Lemon kommt bei mir auch immer in mein Wasser über den Tag.

Nach der Arbeit kommt dann endlich die Cool Down um abzuschalten. Hier stelle ich mir meinen Diffuser direkt vor mich auf die Yogamatte, setze mich in den Schneidersitz, schließe meine Augen & genieße erstmal die Ruhe & den Duft der Öle.

Es eignen sich hier auch ganz toll Tannenöle, wie Douglasie, Fichte, Wacholder um sich in dem Wald zu nähern.

Take a breath: Air ist das Öl der Atmung.

Nimm einen Tropfen in deine Handflächen, inhaliere, schließe deine Augen. Lege dich flach auf den Rücken, gib Air verdünnt auf deine Brust & gib deinen Fokus auf deine Atmung.

Ich mache mir dazu gerne eine Entspannungsmeditation an, oder entspannende Musik mit Meeresgeräuschen, da ich mich dem Meer dann ganz nah fühle.

Körper strecken

Stelle dich aufrecht hin, strecke deine Arme nach oben & ziehe in Richtung Himmel.

Rücken, Waden, Beine; alles soll gestreckt & gedehnt sein.

Diffusermischungen für ein glückliches; entspanntes Wohlbefinden

Take a breath:

3 Tr. Air
2 Tr. Lavendel
1 Tr. Lemongrass

Oh happy life:

3 Tr. Citrus Bliss
1 Tr. Peppermint
2 Tr. Wild Orange

Welt aus - Wohlfühlmodus an:

2 Tr. Bergamot
1 Tr. Serenity
2 Tr. Grapefruit

Glückliche Stunden:

3 Tr. Grapefruit
2 Tr. Cinnamon
1 Tr. Douglas Fir

Dem Wald so nah:

3 Tr. Douglas Fir
2 Tr. Juniper Berry
2 Tr. Siberian Fir

Öle im Alltag - So integrierst du deine Helferlein in deinen Tag

First! - Wichtig. Du hast deine Öle - aber was denn nun?

Mache dir einen schönen Platz; am besten im Wohnzimmer, wo du die Öle immer siehst. Ich habe sie als Deko integriert & sie sind sichtbar für mich & jeden.

So können die Öle auch nicht in Vergessenheit geraten. Es wäre zu schade für diese Schätze; sie in einer Ecke verstauben zu lassen.

& so kannst du sie integrieren:

Morgendliche Dusche: Gib 1-2 Tr. Peppermint auf deinen Boden von der Dusche. Diese Dusche spendet dir ordentlich Energie.

Das selbe kannst du Abends ebenso tun; gib hierzu Balance, oder Lavendel auf deinen Duschboden.

Zähne putzen: Ich nutze hier meine OnGuard Zahnpasta & OnGuard Mundspülung. Du kannst dir aber auch einfach nach dem Zähneputzen OnGuard & Teebaumöl, Mund ausspülen - fertig.

Lemon auf nüchternen Magen in ein Glas Wasser & trinken.

Pimp your Water: Du kannst generell deinem Wasser einen gesunden Geschmack verleihen & tust deinem Körper somit auch was gutes. Es sind jedoch nicht alle Öle zum Verzehr geeignet. Bitte lasse dich hier beraten.

Haarpflege mit den Ölen:

Für gesundes Haar: Gib Lavendel oder Rosmarin in dein Shampoo, oder massiere ist mit frakt. Kokosöl auf deine Kopfhaut ein.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim austesten & probieren.

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Deine Kathi

So schön, dass ich dir einige Tipps an die Hand geben durfte.

Ich würde mich unfassbar freuen, wenn ich dir die Öle einmal näher bringen durfte & du genauso öloverliebt bist, wie ich.

Lass uns auf eine gemeinsame Reise gehen & uns mehr mit der Kraft der Natur auseinandersetzen.

Kontakt:

Instagram: [kathi_happywithoils_](#)

Whatsapp: 015117328587