

# Das Emotionale Aromatherapie System



Das doTERRA Emotional Aromatherapy System (Aroma-Gefühlstherapie-System) besteht aus sechs einzigartigen ätherischen Öl-Mischungen, die sorgsam zusammengesetzt wurden, um das emotionale Gleichgewicht zu stärken.

Jede dieser ausgewählten Mischungen enthält ätherische Öle in reiner therapeutischer Qualität.

Diese können äusserlich oder aromatisch angewendet werden, um dein Gefühlsleben aufzuhellen oder auszugleichen.

Schon ein paar Tropfen dieser komplexen, wohlriechenden Mischungen können tiefgehende Gefühlsreaktionen hervorrufen.

Dies kann dir helfen Belastungen loszulassen, Trost, Ermutigung und Inspiration zu finden, um wieder mit Leidenschaft deinen Träumen nachzugehen.

# Console/Tröstende Mischung



Console hat die Aufgabe, Gefühle von Trost und Hoffnung zu fördern. Diese Mischung trägt dazu bei, das allgemeine Wohlbefinden und die emotionale Stabilität zu fördern.

## Primäre Vorteile:

- Fördert das Gefühl von Trost und Hoffnung.
- Wirkt negativen Emotionen von Trauer, Trauer und Hoffnungslosigkeit entgegen.

## Anwendung:

- In Zeiten des Verlustes in benutze es im Diffusor, um deine Seele zu trösten und Gefühle der Hoffnung zu wecken.
- Morgens und abends über das Herz, auch als Erinnerung daran, geduldig mit deiner persönlichen Heilung und positiven Gedanken umzugehen.
- Ein bis zwei Tropfen auf den Hemdkragen oder den Schal und nimm so den ganzen Tag dieses Aroma auf, um Gefühle von Trauer und Traurigkeit abzuwehren.

## Inhaltsstoffe:

Weihrauchöl (*Boswellia carterii*), Indisches-Patschuli-Öl (*Pogostemon cablin*), Ylang-Ylang-Blütenöl (*Cananga odorata*), Lack-Zistroseblatt-/stielextrakt (*Cistus ladanifer*), Westindisches Sandelholzrindenöl (*Amyris balsamifera*), Sandelholzöl (*Santalum album*), Rosenblütenöl (*Rosa damascena*), Duftblütenextrakt (*Osmanthus fragrans*), Benzylbenzoat\*, Benzylsalicylat\*, Citronellol\*, Eugenol\*, Farnesol\*, Geraniol\*, Limonen\*, Linalool\*

\*Natürlich vorkommende Ölverbindungen

# Cheer/Erbauende Mischung



Cheer unterstützt eine heitere, fröhliche Stimmung und positive Gefühle, wenn du dich niedergeschlagen fühlst.

## Primäre Vorteile:

- Fördert Optimismus, Heiterkeit und Freude
- Wirkt gegen negative Emotionen wie traurige Gedanken und Niedergeschlagenheit
- Es gibt dir einen wahren Boost an Glück und Optimismus.

## Anwendung:

- Verwende Cheer als das ätherische Öl deines Vertrauens für die Aromatouch Hand Technique.
- Für Gefühle von Optimismus und Heiterkeit morgens auf die Fußsohlen auftragen.

## Inhaltsstoffe:

Orangenschalenöl (*Citrus aurantium dulcis*), Gewürznelkenöl (*Eugenia caryophyllus*), Anisfrucht-/samenöl (*Illicium verum*), Zitronenmyrtenblattöl (*Backhousia citriodora*), Muskatnusskernöl (*Myristica fragrans*), Vanilleschotenextrakt (*Vanilla planifolia*), Ingwerwurzelöl (*Zingiber officinale*), Zimtrindenöl (*Cinnamomum zeylanicum*), Balkan-Storchschnabel-Blüten-/Blatt-/Stielöl (*Geranium macrorrhizum*), Benzylbenzoat\*, Cinnamal\*, Zimtalkohol\*, Citral\*, Citronellol\*, Eugenol\*, Farnesol\*, Geraniol\*, Isoeugenol\*, Limonen\*, Linalool\*

\*Natürlich vorkommende Ölverbindungen



# Forgive/Erneuernde Mischung



Forgive wurde entwickelt, um zu zeigen, wie befreiend Vergeben, Vergessen und Weiterentwicklung sein können. Der krautige, frische und holzige Duft fördert das Gefühl von Zufriedenheit und Erleichterung. Beginne jeden deiner Tage erleichtert und zufrieden mit dieser fantastischen Öle-Mischung.

## Primäre Vorteile:

- Fördert Gefühle von Zufriedenheit, Erleichterung und Geduld.
- Wirkt negativen Emotionen von Wut und Schuld entgegen.

## Anwendung:

- Auf Hals und Handgelenke auftragen, um Geduld zu fördern
- Den ganzen Tag über auf Pulspunkte und Herz auftragen, um Gefühle von Erdung und Zufriedenheit zu unterstützen
- Für mehr Geduld morgens auf die Fußsohlen auftragen
- Zusammen mit fraktioniertem Kokosöl in einer beruhigenden Massage verwenden, um Gefühle von Gelassenheit zu fördern

## Inhaltstoffe:

Schwarzfichtenzweig-/blattöl (*Picea mariana*), Bergamottenschalenöl (*Citrus aurantium bergamia*), Wacholderbeerenöl (*Juniperus communis*), Zitronenschalenöl (*Citrus limon*), Myrrhe-Öl (*Commiphora myrrha*), Riesen-Lebensbaumöl (*Thuja plicata*), Nootka-Scheinzypressenöl (*Cupressus nootkatensis*), Thymianöl (*Thymus vulgaris*), Citronellablattöl (*Cymbopogon winterianus*), Limonen\*, Linalool\*, Citronellol\*  
\*Natürlich vorkommende Ölverbindungen

# Motivate/Ermutigende Mischung



Wir alle brauchen ab und an ein wenig mehr Zuspruch - Motivate bietet dir genau das! Diese frische, saubere und minzige Mischung stärkt Gefühle von Selbstvertrauen, Optimismus und Entschlossenheit. Motivate hilft dir, deine Kreativität zu entfalten und den Mut zu finden, der aus dem Glauben an sich selbst entsteht. Lege die Messlatte höher - Du kannst es schaffen!

## Primäre Vorteile:

- Fördert Selbstbewusstsein, Mut und Glauben
- Wirkt gegen negative Emotionen wie Zweifel, Pessimismus und Zynismus

## Anwendungsvorschläge:

- Morgens auf die Fusssohlen auftragen, bevor du den Tag beginnst.
- Vor Sportveranstaltungen oder anderen Wettbewerben auf Pulspunkte auftragen.
- Du kannst die Öle-Mischung im Diffusor während der Arbeit oder auch während des Studiums verwenden, um motiviert zu bleiben. Dies gilt auch für deine Kinder für die Hausaufgaben.
- Nutze dieses Öl zwischendurch, wenn du in der Arbeit merkst, dass du erschöpft wirst und dir die Lust am Arbeiten zu fehlen beginnt.

## Inhaltstoffe:

Pfefferminzöl (Mentha piperita), Clementinenschalenöl (Citrus clementina), Koriandersamenöl (Coriandrum sativum), Basilikumöl (Ocimum basilicum), Yuzuschalenöl (Citrus junos), Zitronenmelissenblattöl (Melissa officinalis), Rosmarinblattöl (Rosmarinus officinalis), Vanilleschotenextrakt (Vanilla planifolia), Limonen\*, Linalool\*, Eugenol\*, Geraniol\*

\*Natürlich vorkommende Ölverbindungen

# Passion/Inspirierende Mischung



Passion ist eine inspirierende Mischung aus ätherischen Gewürz- und Kräuterölen, die dir dabei hilft, wieder Spannung in dein Leben zu holen. Vielleicht findest du den Mut, Dinge zu tun, die du noch nie zuvor ausprobiert hast. Vielleicht belegst du einen Malkurs oder gehst mit Freunden tanzen!

Aber was noch wichtiger ist: doTERRA Passion kann dir auch helfen, eine ganz neue Freude an deinen alltäglichen Aktivitäten und Beziehungen zu erleben.

## Primäre Vorteile:

- Erweckt Gefühle der Aufregung, Leidenschaft und Freude
- Wirkt negativen Emotionen wie Langeweile und Desinteresse entgegen

## Anwendung:

- Für mehr Kreativität, Klarheit und Fähigkeit zum Staunen bei der Arbeit nimm Passion mit zu deiner Arbeit.
- Morgens auf die Fusssohlen auftragen, um den Tag voller Energie und Enthusiasmus zu beginnen.
- Über den Tag verteilt auf Handgelenke und Herz auftragen für ein Gefühl von Inspiration und Leidenschaft.
- In einer Massage verwenden und Gefühle von Spannung, Leidenschaft und Freude fördern.

## Inhaltstoffe:

Kokosöl (Cocos nucifera), Kardamomsamenöl (Elettaria cardamomum), Zimtrindenöl (Cinnamomum zeylanicum), Ingwerwurzelöl (Zingiber officinale), Gewürznelkenöl (Eugenia caryophyllus), Sandelholzöl (Santalum album), Jasminblütenextrakt (Jasminum grandiflorum), Vanilleschotenextrakt (Vanilla planifolia), Damiana-Blattextrakt (Turnera diffusa), Benzylbenzoat\*, Eugenol\*, Limonen\*, Linalool\*

\*Natürlich vorkommende Ölverbindungen

# Peace/Beruhigende Mischung



Bist du in schwierigen Situationen unruhig oder überfordert?

doTERRA Peace ist eine Mischung aus Vetiver, Lavendel, Ylang Ylang, Weihrauch, Muskatellersalbei, Majoran, Labdanum und Grüner Minze und erinnert dich daran, dass du nicht perfekt sein musst, um inneren Frieden zu finden. Schalte einfach mal einen Gang herunter und finde zu einem ruhigeren, gelassenerem Ich. Ein gutes Ende beginnt dem Glauben, dass alles gut ausgeht.

## Primäre Vorteile:

- fördert inneren Frieden, Ruhe und Zufriedenheit
- wirkt gegen Anspannung und Angstgefühle

## Anwendung:

- Für Gefühle des inneren Friedens auf Nacken und Handgelenke auftragen
- Zusammen mit fraktioniertem Kokosöl in einer beruhigenden Massage verwenden
- Für Gefühle von Trost und Zuversicht morgens auf die Fußsohlen auftragen
- Vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auftragen

## Inhaltstoffe:

Vetiverwurzelöl (*Vetiveria zizanioides*), Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*), Ylang-Ylang-Blütenöl (*Cananga odorata*), Weihrauchöl (*Boswellia carterii*), Muskatellersalbeiöl (*Salvia sclarea*), Majoranblattöl (*Origanum majorana*), Lack-Zistroseblatt-/stielextrakt (*Cistus ladanifer*), Grüne-Minze-Blüten-/Blatt-/Stielöl (*Mentha spicata*), Benzylbenzoat\*, Benzylsalicylat\*, Limonen\*, Eugenol\*, Linalool\*

\*Natürlich vorkommende Ölverbindungen