

Ätherische Öle als *dufte Begleiter*

Wir kennen das alle!

Plötzlich steigt einem ein Duft in die Nase und mit einem Mal fühlt sich alles anders an. Einem wird es warm ums Herz, weil die Erinnerungen an einen lieben Menschen oder ein schönes Erlebnis geweckt wurde..

Düfte haben eine enorme Kraft und wir können sie für uns und unser Wohlbefinden einsetzen. Sie können uns ein Gefühl der Stärke schenken oder der Gelassenheit. Sie können uns den Rücken stärken und Mut machen. Sie können uns Geborgenheit geben und Klarheit verschaffen.

Wichtig dabei ist, dass wir auf die Qualität der Öle acht geben. Denn unser Körper nimmt die Öle auf - egal ob über die Nase, die Haut oder den Mund. Deshalb solltest Du immer mit qualitativ hochwertigen und absolut reinen Ölen arbeiten. Ich arbeite mit doTerra Ölen und habe bisher nur gute Erfahrungen gemacht. Gerne berate ich Dich zu den Ölen.

Du kannst die Öle auf ganz unterschiedliche Weise für Dich arbeiten lassen. Vielleicht möchtest Du sie zunächst nur für Dich selbst einsetzen. Du kannst morgens mit einem schönen Öl starten, um den Tag in eine bestimmte Richtung zu lenken. Du kannst in einem Vernebler einen Duft für den Tag wählen oder Dir ein paar Tropfen auf die Fußsohlen und/oder Herzgegend massieren. Vielleicht magst Du das Öl aber auch lieber direkt unter der Zunge.

Du kannst vor schwierigen Situationen innehalten und mit einem Öl zunächst nach Deinen Bedürfnissen schauen, um stärker und klarer in die Situation gehen zu können. Nach einem langen Tag kannst Du Dir eine Pause gönnen und Deinem Körper mit einem Öl Deiner Wahl etwas Gutes tun.

Und natürlich kannst Du in all das Deine Liebsten miteinbeziehen.

Ihr könnt schon vor der Schule ein Stark-macher-Öl auftragen oder Dein Kind nimmt zu Klassenarbeiten sein Lieblingsöl mit. Ihr könnt vor Hausaufgaben erst einmal eine schöne Handmassage machen und so für eine entspannte Situation und Verbundenheit sorgen.

Ihr habt unendliche Möglichkeiten und Ihr werdet immer mehr entdecken und immer deutlicher spüren, was Euch gut tut!

Gerne berate ich Euch und begleite Euch auf Eurer Reise.

