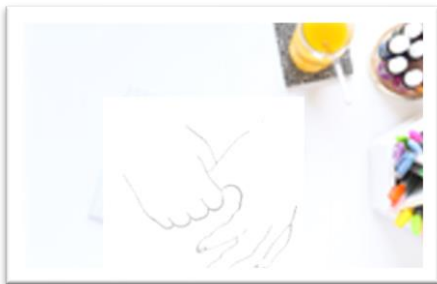


Aroma Care Training

Gedanken und Gefühlsmuster prägen sich ein, wenn wir über lange Zeit immer wieder das Gleiche denken und fühlen. Es entstehen sogenannte Gedankenmuster, die uns mehr und mehr vertraut werden. So können uns auch negative Gefühle zur Gewohnheit werden und uns herunterziehen. Durch dieses eingefahrenen Muster ist es manchmal gar nicht einfach, etwas positiv zu verändern und zu bewirken, auch wenn wir es wollen.



Das Halten der Finger aus der japanischen Tradition des Jin Shin Jyutsu* in Kombination mit dem bewussten Atmen/Auftragen von ätherischen Essenzen, kann solche Einstellungen verändern. Damit können neue Gedanken und Gefühlsmuster entstehen, die zu neuen Handlungsmustern inspirieren.

Die sogenannten Kurzgriffe, einen Finger nach dem Anderen, kannst Du immer dann durchführen, wenn Du Deine beiden Hände frei hast, ein paar Sekunden bis einige Minuten lang. Zusätzlich gehst Du mit Deinem Bewusstsein zu dem jeweiligen Grundwert und verbindest Dich mit diesem über Deinen Atem. Sei mit Deinem ganzen Herzen dabei - fühle, wie gut sich das "Üben" anfühlt.

Damit das Ganze noch tiefer verankern kann, wählst Du 10 Öle aus dem Starterset (Lavendel, Pfefferminz, Zitrone, Weihrauch, DiGize, Thieves®, Purification, R.C., Copaiba, PanAway, Stress Away™, Orange+) und verbindest sie mit Deinen Grundwerten.

Schreibe nun jeden Deiner 10 Öle auf ein kleines Blatt Papier und ordne Deine 10 Öle so, dass Dein liebstes Öl an erster Stelle steht, das zweitwichtigste an 2. Stelle ect. **Bleibe beim Üben kreativ, spiele ruhig mit den verschiedenen Möglichkeiten, Dich immer mehr mit Deinen Grundwerten zu verbinden. Der Schlüssel liegt in Dir, übe stets in positiver Absicht - sei immer öfter freundlich mit Dir!**



Meine 10 Öle (+ 10 Grundwerte)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

...FINGER HALTEN
...ÖLE RIECHEN/AUFFTRAGEN
...LENKE NUN DEINE
AUFMERKSAMKEIT ZU DEINEM
JEWEILIGEN GRUNDWERT-
ATME TIEF EIN UND AUS -
NÄHRE DEINEN WERT MIT
**DANKBARKEIT, FREUDE UND
WERTSCHÄTZUNG.**

**Jin heisst wissender, mitfühlender
Mensch. Shin heisst der Schöpfer.
Jyutsu heisst Kunst
Zusammengefasst: Die Kunst des
Schöpfers für mich persönlich*