

## 30 Tage Anwendung der Feelings Öle von Young Living



Wir empfehlen dir, diese Anwendung 30 Tage hindurch anzuwenden. Nimm dir dazu bewusst Zeit. Es ist die Zeit, die du mit dir verbringst. Diese Zeit, die du dir für dich nimmst, ist sehr wertvoll. Ideal wäre die Anwendung vor dem Schlafen gehen, damit die Öle in der Nachtruhe in die Tiefe wirken können.

### Schritt 1 - Valor



**Anwendung:** Aktiviere 1-2 Tropfen in deiner linken Handfläche (3 x im Uhrzeigersinn kreisen)

Lege deine rechte Hand auf deine linke Schulter und die linke Hand auf deine rechte Schulter. (Die Arme liegen über Kreuz).

Spüre nun die Stärke, Stabilität, den Mut, die Erdung, das Licht und die Energie, die dir Valor gibt.

**Bemerke wie dieses Öl dir jetzt dabei hilft, die Energien in deinem Körper zu harmonisieren und auf positive Weise auszurichten.**

### Schritt 2 - Harmony



**Anwendung:** Aktiviere 1-2 Tropfen in deiner linken Handfläche (mit Zeige- und Mittelfinger 3 x im Uhrzeigersinn kreisen)

und trage das Öl auf alle 7 Chakren auf. Atme tief ein, entspanne dich und lass alles was dich belastet beim Ausatmen los.

**Du bist nun ganz in Harmonie mit dir und lässt alle Ängste, Sorgen und allen Stress abfließen.**

### Schritt 3 – Forgiveness



**Anwendung:** Aktiviere 1-2 Tropfen in deiner linken Handfläche

(mit Zeige- und Mittelfinger 3 x im Uhrzeigersinn kreisen) und trage das Öl rund um deinen Nabel und zusätzlich etwas oberhalb deines Nabels auf.

Lege deine Hände auf diese Stellen und atme gedanklich durch den Nabel ein und aus.

**Alle negativen Emotion, die du nun spürst, kannst du ganz bewusst gehen lassen. Was immer dich gekränkt hat, kannst du nun in Versöhnung bringen.**

## Schritt 4 - Present Time



**Anwendung:** Aktiviere 1-2 Tropfen in deiner linken Handfläche (3 x im Uhrzeigersinn kreisen) und trage das Öl auf deine Handgelenke, sowie hinter und auf deine Ohren auf.

**Inhaliere den Duft von Present Time und atme ihn ganz tief ein, sodass dich das Gefühl im HIER und JETZT zu sein, ganz erfüllt.**

## Schritt 5 - Release



**Anwendung:** Aktiviere 1-2 Tropfen in deiner linken Handfläche (3 x im Uhrzeigersinn kreisen) und trage das Öl im Uhrzeigersinn auf deiner Leberregion, unter dem rechten Rippenbogen auf. Nun führe deine Hände zur Nase und atme bewusst den Duft von Release ein. Lass dabei Frustration, Ärger oder Wut in Liebe los!

**Nun ist der Moment da, wo du alles loslassen kannst, was dich belastet.**

## Schritt 6 - Inner Child



**Anwendung:** Aktiviere 1-2 Tropfen in deiner linken Handfläche (3 x im Uhrzeigersinn kreisen) und trage das Öl unter deiner Nase auf. Zusätzlich kannst du es auch in deine ganze Aura, oder nur in die Aura im Kopfbereich fächern.

Dein inneres Kind verdient alle Wertschätzung und Anerkennung. Entspanne dich und lass los.

**Nimm den Duft bewusst wahr und erlaube deinem inneren Kind all die Dinge, die ihm Freude machen.**

## Schritt 7 - Valor



**Anwendung:** Aktiviere 1-2 Tropfen in deiner linken Handfläche (3 x im Uhrzeigersinn kreisen) und trage das Öl auf deine Fußsohlen auf.

**Atme dabei tief durch und spüre die Gesamtheit der Öle nach!**

Solltest du bei der Aufarbeitung deiner Themen Unterstützung brauchen, kannst du dich gerne an unser AROMA-HEARTS Experten Team wenden.

Wir freuen uns auf ein Feedback von dir - [www.aroma-hearts.com](http://www.aroma-hearts.com)

Viel Erfolg und eine tolle, neue Erfahrung wünscht dir das Aroma-Hearts Team!