

# BONO: Aceites esenciales y emociones



Ya me vas conociendo y sabes qué repito a menudo y así es, que pequeños detalles hacen grandes resultados.

Al final todo es resultado de varios pasitos que vamos dando que conforman un gran salto hacia adelante.

Digamos que **la parte principal y más fuerte la estás realizando a lo largo de todo este programa**. Pues bien, podemos además, **ayudar y potenciar todo este proceso con otros añadidos**, como son en este caso que te traigo aquí, los aceites esenciales.

Personalmente utilizo los de la Casa Young Living porque después de probar muchísimo de otras casas más económicas, finalmente una se da cuenta del porqué de su precio superior. Y es que no tiene color la duración de sus aromas, lo poco que necesitas para impregnarte en sus olores y los efectos, en ocasiones, inmediatos que provoca en una.

Así que yo te voy a hablar de los aceites de esta casa para usar en **aromaterapia como complemento y apoyo a toda la transformación** que estás haciendo.

Puedes preguntarme en cualquier momento sobre ellos y cómo acceder ya que para poder adquirirlos y además con descuento necesitas alguien que te dé de alta en el sistema y luego tu ya puedes comprar libremente lo que quieras y cuando quieras.

No necesitas hacer un pedido mínimo, ni comprar cada mes ni cosas complicadas. Yo no me gano la vida con esto. Lo uso para mi y mi familia a nivel personal. Y estoy tan encantada con ellos que quiero dártelos a conocer igual que te comparto tantas otras cosas. Además si te animas pues te facilito la entrada a la casa y ya está. Pregúntame con confianza todas las consultas que tengas sobre esto.

Si ya conoces y usas esta casa pues a continuación te vas a encontrar un recopilatorio fantástico de todos los aceites que pueden ayudarte a nivel emocional.

Por si es la primera vez que escuchas esto de los aceites esenciales o tienes información difusa te cuento un poquito más de porqué son grandes aliados en nuestra vida.

**Los aceites esenciales** contienen propiedades físicas de plantas y flores de manera concentrada. Mediante diferentes procesos de destilación, componentes volátiles el aceite esencial de la planta son extraídos de la flor, hoja, rama, tronco, raíz...los aceites esenciales contiene moléculas aromáticas biológicamente activas de manera concentrada los cuales tienen beneficios terapéuticos.

Un estudio japonés descubrió que el inhalar aceites esenciales puede modular la actividad del sistema nervioso simpático. Algunos aceites resultaron ser estimulantes y otros relajantes.

A continuación me voy a centrar en presentarte para que conozcas los aceites relacionados con sus beneficios emocionales, pero que sepas que hay muchísimos otros síntomas y que en casa los usamos a menudo para prevenir o paliar los resfriados (mucosidad, tos..) de los niños, entre otros.

Los aceites pueden usarse inhalados, aplicados en la piel y algunos incluso ingeridos.

Vamos a por los aceites esenciales y sus beneficios emocionales.

NOMBRE	BENEFICIOS EMOCIONALES
Lavender	Actúa como relajante en el sistema nervioso central, disminuyendo el estrés, la ansiedad y el insomnio.
Copaiba:	Reduce la Ansiedad.
Limón:	Reduce el Agotamiento. Antidepresivo, antiséptico, vigorizador, refrescante y tónico.
Orange	Ansiedad, calmante, relajante, insomnio. Vigorizante. Antidepresivo.
Mandarina	Su aroma ayuda con la ansiedad, el nerviosismo, proporciona una sensación de felicidad, ayuda en insomnio, irritabilidad, también para mejorar la memoria y el aprendizaje.

Joy	Crea un sentimiento de tranquilidad y alegría. Puede ayudar a calmar la ansiedad, cambios de humor, depresión y a subir el ánimo.
Jasmine	Relaja, calma, anima y potencia la confianza en uno mismo.
Harmony	Es beneficioso para reducir el estrés creando un sentimiento general de bienestar, y disipando los sentimientos de desacuerdo. Es una fragancia inspiradora, que eleva el ánimo y crea una actitud positiva.
Incienso:	Depresión, Ansiedad, ayuda en la Meditación.
Stress away:	Estrés, Ansiedad, Tensión nerviosa, Insomnio
Tranquil roll-on	Aliviar la tensión y la ansiedad, para reducir la agitación y la inquietud y para equilibrar el cuerpo, tanto físicamente como emocionalmente.
Valeriana	Para tratar los problemas de insomnio y estrés. Alivia los síntomas de angustia, tristeza y depresión así como el nerviosismo. Al mismo tiempo ayuda a estabilizar el ritmo cardíaco, disminuyendo las palpitaciones nerviosas o arritmias.
Valor	Ayuda a ganar coraje, confianza en uno mismo y autoestima. Proporciona sentimientos de calma, paz y relajación.
Peace and calm	Especialmente calmante y reconfortante en adultos y niños después de un día estresante.

	Puede reducir la depresión, la ansiedad, el estrés y el insomnio. Está especialmente creado para relajar, y crear un profundo sentimiento de paz. También puede ayudar a calmar la tensión y alegrar el espíritu.
Trauma Life	Combate el estrés y desarraiga el trauma que causa insomnio, rabia, inquietud y despierta el sistema inmunológico.
Forgiveness	Puede mejorar nuestra capacidad para liberar memorias dolorosas y llevarnos más allá de las barreras emocionales.
Transformation	Ayuda a anclar una nueva programación mental. Empodera y defiende los cambios que desea hacer en su sistema de creencias.
Stress Away	Es ideal para restaurar el equilibrio mental y de las emociones, ya que este aceite reduce el estrés de manera natural.
Present Time	Ayuda a las personas a traerlas al momento presente.

Los encontrarás todos en la página: <https://www.youngliving.com/>

## RECOMENDACIONES PARA UN BUEN USO DE TUS ACEITES

# YA TIENES TU KIT RECUERDA ESTO

- *Por norma general SIEMPRE tendrás que diluir los aceites esenciales. Sigue la tabla de diluciones.*
- *En caso de picor o irritación añadir aceite vegetal en la zona irritada. Nunca agua.*
- *No aplicar aceites directamente en los ojos, ni oídos. Si tienes algún problema en esas zonas, consulta con tu distribuidora para saber qué y como utilizar un aceite.*
- *Los aceites esenciales son muy eficaces vía tópica. En caso de necesidad de ingestión pregunta, NO todos se pueden ingerir.*
- *Los aceites esenciales son una herramienta para utilizar cuando SEA NECESARIO.*
- *Disfruta del poder de los aceites esenciales de manera responsable y obtendrás resultados maravillosos!*



Los aceites esenciales son grandes aliados en nuestro proceso de transformación y crecimiento personal. Siempre como complemento a un proceso de introspección y acciones dirigidas al objetivo y mejora buscado.

No sustituye tratamiento psicológico ni médico en ningún caso.

Que la vida te huela bonito,

*Patricia*



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.