



## FØLELSER OLIERNE FRA DOTERRA

Beskrivelserne er fra Christine Eilvig's bog Magi med Essentielle Olier og er hendes spirituelle tolkning af disse olieblandinger.

### Motivate (Motivation)

Peppermint, Clementine, Coriander, Basil, YuZu, Melissa, Rosemary, Vanilla Bean.

Motivation, energi, udholdenhed, entusiasme, tro på mig selv.  
En blanding der giver opbakning, motivation og inspireret handling.

Motivate giver vilje og evne til at gå med de intuitive indskydelser. Støtter evnen til at stå stærkt i forhindringer, begrænsninger og udfordringer.

Ideel når vi udsætter og hænger fast i tilløbet, der altid er det værste. Oplagt til tungere opgaver, vi ikke er klar til at slippe.

Motivate hjælper os i gang, og derfra genetableres flowet, og tungheden slippes.

### Cheer (Glæde)

Wild Orange, Clove, Star Anise, Lemon Myrtle, Vanilla Bean, Ginger, Nutmeg Kernel, Cinnamokn Bark, Zdravetz, Rhizome.

Lykke, håb og opmuntring.  
En opløftende blanding som transformerer tungsind og blå toner.

Cheer giver håb. Alt nyt begynder med håb, fordi håb baner vejen for nye muligheder. Vi kan ende i en forventning om permanent lidelse og ren overlevelse, og dermed en ond cirkel, hvor den ene ulykke afløser den anden.

Overordnet set har vi alle glæde som livsformål, så vi er på en sikker afvej, hvis glæde ikke er en central del af vores hverdag.

### Passion (Lidenskab)

Cardamom, Cinnamon, Ginger, Clove, Sandalwood, Jasmine, Vanilla, Damiana.

Lidenskab, inspiration, kedsomhed, libido.  
En opløftende blanding som lærer os at LEVE livet. Passion får os i kontakt med livets frikvarter, som er hele pointen med at være her.

Giver også mod og lyst til at bevæge os uden for komfortzonen, hvor al ny læring og vækst befinder sig.

Booster kreativitet, spontanitet og fantasi, mens trangen til pligt og kedelige rutiner dæmpes. Pligt og alvor erstattes af gejst, sjov og dyb begejstring. Nydelsen kommer i centrum.





## **Forgive (Vrede)**

Spruce, Bergamot, Juniper Berry, Myrrh, Arborvitae, Nootka, Thyme, Citronella.

Taknemmelig, tilgive mig selv, andre og hvad der er, giv slip.

En blanding som lindrer vrede, bitterhed, fordømmelse og kynisme. Vi bliver i stand til at mærke vores reelle behov og ære vores grænser.

Forgive hjælper os til barmhjertighed og rummelighed, også i relationen til os selv. Vi lander i tilgivelse, forståelse, tolerance og empati.

Selvom vrede er en grundfølelse, så handler vrede altid om modstand og noget, vi har overhørt. Med Forgive bliver vi i stand til at mærke vreden og justere efter den.

## **Console (Trøst)**

Frankincense, Patchouli, Ylang Ylang, Labdanum, Amyris, Sandalwood, Rose, Osmanthus.

Sorg, tristhed, meditation, varme.

En "samlende" blanding der bringer lindring og trøst ved sorg, tab og smerte.

Oplagt til begravelser men magisk til enhver form for sorg, også udefinerbar sorg.

Console giver lindring, ro og stilhed, fordi vi bliver i stand til at mærke smerten og cirkulere den op og ud.

Vi bliver samtidig i stand til at "turde" stilheden og tomheden, hvilket er essentielt i healende processer.

## **Peace (Fred)**

Vetiver, Lavender, Ylang Ylang, Frankincense, Clary Sage, Marjoram, Labdanum, Spearmint.

Beroligende nerver, kommunikerer klart, offentligt talende.

En blanding som giver dyb, indre og ydre ro, hvilket er en stor mangelvare for de fleste.

Mange lever i en permanent tilstand af konstant stress og pres både indefra og udefra.

Peace inspirerer os til at slippe al kontrol og de mange invitationer til støj, kamp og drama. Vi lander i stilhed og tomhed og en dyb forståelse af, at verdensfred begynder med os hver især.

Peace skaber kontakt, tryghed og når vi ikke kan finde ro.

