



**Mere glæde og
lys i dit liv
med
essentielle olier**

Johannah Krystell



WORKSHOP: MERE GLÆDE OG LYS I DIT LIV - MED ESSENTIELLE OLIER

De essentielle olier fra doTERRA er potente udtræk fra urter, planter, blomster, træer mm. af meget høj kvalitet.

Aromaterapi og den lægelige urtekunst er anvendt langt tilbage i tiden og praktiseres stadig i høj grad især i den østlige del af verden.

Derfor er det også almindelig kendt, at de rene essentielle olier har gavnlig virkning på forskellige fysiske udfordringer og skavanker.

Derudover har olierne også effekt på det ubevidste plan og påvirker vores følelsescenter i hjernen – det limbiske system.

Planterne og urternes celler ligner meget de menneskelige celler, og pga deres høje frekvens kan de medvirke til at skabe balance i vores indre som ved homøostase.

En sund krop vibrerer med en frekvens på 60-70 mHz. Alle de essentielle olier vibrerer med en frekvens, der ligger en del højere. Derfor er olierne i stand til at oprette balance, hvis kroppen er lavt vibrerende.

Nogle olier har en meget høj vibrationsfrekvens, fx rose på 320 mHz og Helicrysum på 181 mHz.

Også oliernes konge Frankincense ligger højt med 147 mHz og lavendel på 118.

Så uanset hvilke olier vi vælger at anvende, vil de være i stand til at bringe os i vibrationsmæssig balance.

Olierne optages meget hurtigt i kroppen.

På bare 20 sekunder når molekylerne frem til hjernen, på 2 min. kan de findes i blodbanen, og i løbet af 20 min. har de påvirket alle celler i kroppen.



Når vi kender til oliernes power og høje vibrationsfrekvens, så giver det jo rigtig god mening at bruge dem bevidst til at hæve vores egne vibrationer.

For hvis vi gerne vil tiltrække mere glæde og overflod ind i vores liv, må vi selv være et match til den høje vibration.

Vi kan ikke tiltrække glæde fra en tilstand af nedtrykthed, da lige jo tiltrækker lige.

Her kan olierne hjælpe med at flytte os fra en lavt vibrerende tilstand, så vi på den måde bliver et match til de højere frekvenser.

Som sagt har alle de essentielle olier en høj vibration i sig selv. Nogle af olierne har desuden en decideret opløftende og opkvikkende effekt, og det er derfor oplagt at anvende disse, når vi gerne vil tiltrække mere glæde og overflod.

Citrus olierne er en gruppe af olier, der netop har en opkvikkende virkning på vores humør og energi – både som duft og ved indtagelse.



WILD ORANGE: Overflod

Wild Orange er en citrus olie og er samtidig kendt som olien for overflod og manifestation.

Hvis du har olien, så kom et par dråber i et glas vand og nyd en skøn og opløftende drik.

På det fysiske plan:

Olien er koldpresset fra skallen af Vild Appelsin, som er fuld af antioxidanter, der styrker helbredet generelt og er også god ved fordøjelsesproblemer.

Den har en opløftende effekt på både krop og sjæl og virker også genopfriskende på huden.

Beroligende for et uroligt hjerte i stressende perioder

Virker på samme tid beroligende og energigivende.



På det følelsesmæssige plan:

Øger kreativitet problemløsning og evnen til at se nye muligheder

Håndterer følelser af mangel, pengeblokeringer og frygt for succes

Olien støtter os i forståelsen af, at der er nok ved at transformere følelsen af mangel og knobleri.

Vi inspireres til at få gang i harachakraet, der handler om sjov, glæde, leg, spontanitet og positivitet.

Olien lærer os at give og modtage uden at holde regnskab.

Vi forstår, at vi ikke behøver at hamstre, hvilket er essensen af mangelvibe.





Affirmationer med WILD ORANGE:

Gnid et par dråber i håndfladerne, tag en dyb indånding af olien og sig disse affirmationer:

- **Jeg har altid mere end nok af alting**
- **Jeg er taknemmelig for det rige liv, jeg lever**
- **Det er trygt for mig at tjene, opspare og bruge penge**

Sådan kan du også bruge WILD ORANGE:

Kom 1-2 dråber i et glas vand

Kom et par dråber i en uparfumeret bodylotion eller i din sæbe til brusebadet

I diffuseren alene eller sammen med andre olier

Godt at smøre på chakraerne især hjerte, hara og solar plexus - evt. fortyndet med bæreolie

Kan også indtages i en kapsel 1-4 dr.

Andre olier for overflod:

Spikenard

Citrus Bliss

Elevation

Tangerine





SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

På hvilke områder af mit liv ønsker jeg at opnå overflod?

Hvilken følelse vil det give mig at opleve overflod på disse områder?

Hvad begrænser mig i at opnå dette?

Hvad kan jeg ændre på eller gøre fra nu, som vil bringe mig nærmere dette mål?

PEPPERMINT: Glæde

Glæde er en stærk grundfølelse, som ligger bag mange andre ydre følelser, når vi skræller lagene af.

Peppermint hører til mynte gruppen, der ligesom citrus olierne har opkvikkende effekt.

Det er nok en af de mest kendte og populære essentielle olier hos doTERRA, og faktisk modtager man som kunde en flaske peppermint i medlemsgave hvert år.

Den er meget stærk at drikke, men prøv evt. med en enkelt dråbe i et stort glas vand.

Ud over at virke opkvikkende og opmuntrende giver den også lindring til ubehag i maven og er god til hovedpine og spændinger, ligesom den lindrer køresyge og kvalme.

Og så giver den en frisk ånde og en god mundhygiejne.

Den har en kølende effekt og er fx god at have stående på natbordet, hvis du som jeg har tendens til at få natlige hedeture.

Virker også febernedsettende.

Sammen med lavender og lemon kan PEPPERMINT afhjælpe og lindre allergiske symptomer fx høfeber og pollenallergi.

Peppermint er en olie, der vækker vores sanser både for krop, sind og ånd.

Den giver en følelse af optimisme og bringer glæde, sjov og lykkebobler.

Den hjælper derved til at være i flow og slippe gamle mønster og kontrol.

Giver øget fokus og motivation samt positivitet og troen på dig selv.

Peppermint fås både som ren olie på flaske og i en touch roller i fortyndet form.

Herudover kan man købe den i små kapsler til at friske munden op.





Affirmationer med PEPPERMINT:

Gnid et par dråber i håndfladerne, tag en dyb indånding af olien og sig disse affirmationer:

- **Jeg er fyldt af energi og optimisme**
- **Livet er godt og det er denne dag også**
- **Jeg er fokuseret på at gøre det, der er godt for mig**

Sådan kan du også bruge PEPPERMINT:

Skøn i diffusoren enten alene eller sammen med andre olier

Direkte på huden evt. i en bære olie eller i blandinger med andre olier

Kan indtages i vand, juice eller te og 1-4 dråber i en kapsel.

Andre olier for glæde:

Wild Orange

Ylang Ylang

Lime Lemon





SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

Nævn de ting, personer eller oplevelser, der giver dig glæde?

Hvordan mærker du glæden i dit krop?

Hvad får du lyst til at gøre mere af, når du oplever glæde?



BERGAMOT: Optimisme

Bergamot olien er også medlem af citrusfamilien og er et udtræk af frugtens skræl.

Prøv at komme en dråbe i et glas vand, hvis du har olien.

Jeg elsker duften af Bergamot, som minder mig om de flotte gul/orange altea bolcher, vi altid fik hjemme hos min farmor.

Og det er jo sådan noget dufte kan – relatere til bestemte minder, oplevelser og personer og derved genkalde den følelse, der er forbundet med disse – både positive og negative relationer.



På det fysiske plan:

Bergamot giver et positivt boost til humøret og har samtidig beroligende effekt. Den har altså evnen til både at virke beroligende og opløftende.

Olien har beroligende effekt på både huden og sjælen og er derfor god ved stress.

På det følelsesmæssige plan:

Bergamot bringe optimisme og håb og forløser stagnerede følelser og begrænsende overbevisninger i vores energisystem.

Det er en rigtig kvindeolie, som bidrager med selvaccept, selvkærlighed og selvtillid og selvsikkerhed.

Den støtter dig i at være autentisk og tro på dig selv og dine evner og føle dig elskværdig OG elske dig selv ubetinget.

Og denne selvstøtte er jo en nødvendighed for at kunne føle glæde og optimisme helt indefra.

Bergamot relaterer til solar plexus chakraet, der netop er center for selvverd og selvaccept.





Affirmationer med BERGAMOT:

Gnid et par dråber i håndfladerne, tag en dyb indånding af olien og sig disse affirmationer:

- **Jeg tilgiver mig selv for tidligere såvel som fremtidige fejl**
- **Jeg er god nok præcis som jeg er**
- **Jeg giver slip på følelser af tvivl, skam, skyld, forkerthed og selvhad**

Sådan kan du også bruge BERGAMOT:

I diffuseren 3-4 dråber alene eller sammen med andre

På huden fx området ved solar plexus evt. fortyndet med bæreolie. Også god under fødderne før sengetid eller ved en afslappende massage.

Indtag 1 dråbe i et glas vand, juice eller te.

Andre olier for optimisme:

Peppermint

Melissa

Green

Mandarin

Turmeric

Arise





SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION:

Hvad er mine største kompetencer?

Hvilke unikke egenskaber har jeg?

Hvordan kan jeg bruge mine evne endnu mere?



GERANIUM: Taknemmelighed

Taknemmelighed er den dybeste hjertefølelse og derfor en af de allerhøjest vibrerende følelser.

Det giver derfor rigtig god mening at styrke hjerteenergien, når vi gerne vil tiltrække mere at være taknemmelig for.

På det fysiske plan:

Geranium er olien for ubetinget kærlighed og tillid, og den er kendt for sine skønhedsfremmende egenskaber.

Geranium giver en klar og sund hud samt reducerer urenheder, ar og pletter og er derfor oplagt til brug i cremer.

Den giver volumen og glans til håret anvendt i shampoo.

Olien støtter desuden libido og hormonbalancen samt lindrer PMS.



På det følelsesmæssige plan:

Geranium støtter hjertesorger og giver healing af hjerte chakraet og tidligere traumer.

Reducerer følelsen af stress og beroliger nerverne

Den genetablerer troen på det gode i mennesker og livet generelt

Olien hjælpe med at slippe pleaser genet og gør dig i stand til at give dig selv, det du ikke fik barndommen.

Vrede og sorg transformeres og hjertet åbnes.

Der skrues ned for sindet, så vi bedre kan mærke os selv.





Affirmationer med GERANIUM:

Gnid et par dråber i håndfladerne, tag en dyb indånding fra olien og sig disse bekræftelser:

- **Selv om jeg føler modstand, vælger jeg at læne mig ind i kærlighed**
- **Det er let for mig at skabe relationer og lytte til andre**
- **Mit hjerte leder mig til de rette mennesker og den støtte, jeg har brug for til mit liv og min forretning.**

Sådan kan du også bruge GERANIUM:

I diffuseren 3-4 dråber alene eller sammen med andre

Direkte på huden fx på hjerte chakraet eller i en olieblanding

Indtag 1 dråbe i munden eller i vand/juice

I en ansigtsserum med Frankincense og lavendel fortyndet med fx jojobaolie

Bland et par dråber i shampoo eller balsam eller i en uparfumeret bodylotion

Andre olier for taknemmelighed:

Spikenard

Wild Orange

Helichrysum

PastTense





SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

Hvad har jeg allerede i mit liv, som jeg er taknemmelig for?

Hvordan mærker jeg denne følelse i min krop?

Hvordan bidrager jeg selv til at give andre noget at være taknemmelig for?



SÅDAN KOMMER DU I GANG MED OLIERNE SELV

Alle disse 4 olier er skønne hver for sig, og kan også med fordel diffuses sammen som aromaterapi, hvor du får mulighed for at indånde essensen og virkningen af dem alle på én gang.

Du kan også blande olierne i en roll-on flaske sammen med en god bæreolie fx mandelolie eller fraktioneret kokosolie. 4 dråber af hver i en 5 ml flaske.

Olierne kan naturligvis også blandes med andre af de skønne essentielle olier - alt afhængig af hvilken effekt, du ønsker og hvilke følelsesmæssige issues, du gerne vil arbejde med at afbalancere.

Jeg elsker selv at eksperimentere med både dufte og virkninger fra olierne og også at gå frem efter nogle af de mange opskrifter på olieblends, der findes.

Hvis du er blevet inspireret til selv at arbejde videre med olierne for at styrke din følelse af glæde og overflod i livet, så kan du bestille de skønne olier hos doTERRA.

Du får lige en prisoversigt på de 4 olier her:

- Wild Orange: 84 kr. (112 kr.)
- Peppermint: 164 kr. (219 kr.)
- Geranium: 279 kr. (375 kr.)
- Bergamot: 233 kr. (310 kr.)

I alt: 760 kr. (1016 kr.)

Som engros kunde hos doTERRA sparer du ca. 25% i forhold til markedsprisen, som er anført i parentes.

Oprettelse hos doTERRA koster 185 kr., og som du kan se, skal du ikke købe ret mange olier, før de penge er tjent hjem igen.

Hvis du vælger at købe et af deres start sæt fx Det lille Husapotek (Family Essentials) med 10 af de mest populære olier, så får du oprettelsen helt gratis.

Ud over at spare de 25% på olierne får du også mulighed for at optjene points på dine køb, som kan bruges ved fremtidige bestillinger.

Der er også flere fordele, som jeg vil nævne for dig her.



DINE FORDELE SOM KUNDE HOS DOTERRA

Når du bliver medlem af doTERRA via mig, så kommer du også med i mit olieteam, som er et stort og kærligt netværk med spirituel mentor Christine Eilvig i spidsen.

I dette netværk, som hedder Team Lavt Gærde på facebook får du adgang til en masse skønne ressourcer, bla. online delen af Christines spirituelle mentoruddannelse i 12 moduler.

Der er også løbende events med bl.a fjernhealing, tappen og undervisning i olierne. Alt sammen helt gratis for medlemmer.

Velkomstgaver fra mig

Jeg har også et par velkomstgaver til dig, når du signer up hos mig:

- Føleleshjulet
- Numerologisk tolkning af din fødselsdato – skriftlig rapport.

Og hvis du tilmelder dig i forbindelse med workshoppen (indenfor 1 uge), så får du **3 stk. roll-on flasker** med til at lave dine egne olie blandinger.

Desuden tilbyder jeg at være din personlige olieguide og hjælpe dig med at udvælge lige netop de rette olier for dig, din familie og måske din virksomhed.

Efter din tilmelding har vi vores første oliesession, hvor vi afdækker, hvordan olierne kan støtte dig, der hvor du er lige nu og sætte gang i din proces.

[Du kan læse mere om sign up og alle dine fordele på min hjemmeside her](#)

Skriv til mig hvis du ønsker min hjælp og vejledning til at oprette medlemskab, bestille olier og starte din rejse med mig som din personlige olieguide.

Med kærlig hilsen

Johannah
Olieguide og numerolog

kontakt@highervibrations.dk

