

.....

EQUILÍBRIO EMOCIONAL COM ÓLEOS ESSENCIAIS

.....

WWW.AROMASQUECURAM.COM.BR

Mariellen Araldi

As informações neste e-book são apenas para fins educacionais, não se destina a diagnosticar, prescrever ou tratar quaisquer condições emocionais ou físicas.

A autora deste e-book não deve ser responsabilizada por qualquer pessoa ou entidade de qualquer dano, perda ou prejuízo alegado, direta ou indiretamente, pelas informações contidas neste e-book.

Este e-book é escrito e destinado a uma visão sobre o uso básico de óleos essenciais com base em pesquisas pessoais e experiências usando óleos essenciais. Este e-book não é de forma alguma um substituto para aconselhamento médico.

Cuidado: considere todas as informações de segurança de um livro de referência sobre uso de óleo essencial para diluição, uso interno e uso aromático. Leia todas as etiquetas e ingredientes do frasco antes de usar os óleos internamente e topicamente sem diluição. Existem alguns óleos que não são seguros para gravidez ou bebês e precisam ser usados com cautela. Consulte um profissional médico antes de usar qualquer óleo se você tiver uma condição médica que possa ter contra-indicações. Bebês e crianças têm pele altamente sensível e requerem muito menos óleo e muitas vezes requerem diluição.

Certifique-se de que você está usando apenas óleos essenciais de alta qualidade e 100% puros.

Bem vinda (o) para sua experiência emocional com óleos essenciais!

Antes de mais nada, PARABÉNS, por dar um salto e investir tempo e conhecimento na sua saúde emocional.

Há tantas opções, modalidades, filosofias e abordagens que você pode tomar para garantir que seu fundamento emocional seja forte.

Se você está aqui, você está procurando opções e alternativas ou complementar ao que você está fazendo na esperança de que você também possa ter outra ferramenta para apoiar suas necessidades emocionais.

Há muitas coisas que você pode fazer para suportar suas necessidades, este e-book se concentrará em como usar óleos essenciais, afirmações e equilíbrio dos chakras como ferramentas poderosas para mudar os tons emocionais que podem estar mantendo você presa (o).

Você receberá detalhes sobre como abordar cada bloqueio de energia para que você possa começar a experimentar um estado emocional mais equilibrado, pensar com mais clareza e desfrutar de mais calma e paz interior.

Você também pode acompanhar meu site www.aromasquecuram.com.br onde eu compartilho muito mais conteúdo sobre aromaterapia em geral e também conto um pouco da minha jornada até aqui.

Minha missão é te ajudar a encontrar equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual e assim conseguir viver mais plenamente.

Aproveite!

Um grande abraço perfumado!

Mariellen

Sumário

5

O que são óleos essenciais

8

Como os óleos essenciais influenciam as emoções

12

Causas do desequilíbrio emocional

15

Como encontrar equilíbrio emocional

18

O poder dos óleos essenciais

27

A magia dos chakras

55

Lista dos principais óleos essenciais para mudança emocional

05

O que são óleos essenciais

Uma variedade de plantas cobrem a Terra em diferentes formas, tamanhos, cores e aromas. Cada uma dessas plantas contém compostos que tipicamente não podem ser vistos a olho nu - eles se escondem dentro das raízes, flores, sementes, cascas ou outras áreas da planta. Estes compostos são conhecidos como óleos essenciais. Eles são altamente concentrados, tornando-os extremamente potentes.

Também designados por compostos aromáticos voláteis, os óleos essenciais dão a uma planta seu aroma, protegem-na de condições ambientais e insetos severos e até participam da polinização das plantas.

Óleos essenciais são compostos orgânicos extraídos de plantas com propriedades curativas tremendas. O uso de óleos essenciais para fins de cura é muitas vezes chamado de aromaterapia, que é um tratamento holístico que busca melhorar a saúde física, mental, emocional e energética.

Durante mais de 5.000 anos, muitas culturas diferentes usaram estes óleos vegetais de cura para uma variedade de condições de saúde. Eles são frequentemente usados para relaxamento, cuidados de beleza, limpeza doméstica e mais frequentemente utilizados como medicina natural.

Óleos essenciais podem ser derivados de plantas, arbustos, flores, gramíneas, frutas, arbustos, sementes, raízes, cascas e árvores.

A composição química de compostos aromáticos voláteis em óleos essenciais permite que eles se dispersem rapidamente pelo ar. É por isso que você pode cheirar instantaneamente o aroma potente de um óleo essencial a partir do momento em que você abre um frasco - mesmo a uma certa distância.

Penetram em nosso organismo ao serem inalados ou através da pele, são absorvidos pela corrente sanguínea e metabolizados pelo corpo.

Por serem altamente concentrados, os óleos essenciais devem ser ministrados diluídos e com cuidado.

08

Como os óleos essenciais influenciam as emoções

Os aromas influenciam as emoções de forma profunda, podendo agir em nível psicológico, relaxando a mente e elevando o espírito. Sendo assim, os óleos essenciais, com a sua energia aromática concentrada, agem de forma poderosa em nosso campo energético.

Nosso olfato é 10.000 vezes mais preciso que os outros sentidos físicos. Uma vez registrado, o aroma viaja mais rapidamente para o cérebro do que qualquer imagem ou som. O olfato faz um “link” direto para estados e comportamentos emocionais, muitas vezes armazenados desde a infância.

É o único dos cinco sentidos físicos que está diretamente ligado ao Sistema Límbico, onde sentimentos como ansiedade, depressão, medo, raiva e alegria são processados.

Você já reparou como um determinado cheiro pode evocar memórias e emoções antes mesmo que você esteja consciente disso?

Quando sentimos o aroma, reagimos primeiro e pensamos depois.

Todos os outros sentidos físicos são processados através do Tálamo, o qual atua como o quadro de distribuição para o cérebro, enviando estímulos para o córtex cerebral (o centro de pensamento consciente) e outras partes do cérebro.

Óleos essenciais são aliados de cura bio-espiritual, que trazem luz para a nossa vida através das moléculas aromáticas. Eles nos permitem acessar emoções armazenadas ou memórias esquecidas e reprimidas para que possamos reconhecê-las, integrá-las ou libertá-las.

A palavra “emoção” pode ser entendida como “energia em movimento (ação).” A emoção é a experiência da energia que se move pelo nosso corpo.

Esta energia emocional funciona em uma velocidade maior do que o pensamento. Pensamentos e imagens podem demorar alguns segundos ou minutos para evocar uma memória enquanto um aroma pode evocar uma memória em milésimos de segundo.

Memórias esquecidas e emoções reprimidas podem causar estragos em nossas vidas, muitas vezes sendo as causas subjacentes da depressão, ansiedade e medos.

Os óleos essenciais podem auxiliar a liberar essas emoções onde quer que estejam armazenadas.

Os efeitos sinérgicos proporcionados ao inspirar o aroma de um óleo essencial influenciam a energia vibracional das nossas células e, portanto, nos auxiliam a curar em todos os níveis: físicos, emocionais e energéticos.

Nós podemos nos maravilhar com a incrível riqueza de aromas da Natureza, como uma expressão da harmonia integrante da Criação, que usa essas fragrâncias não apenas como um meio de intercomunicação dentro do reino vegetal e animal, mas também como um dispositivo de cura para todos seres vivos.

Assim, o sentido do olfato e o universo dos aromas nos conectam com a parte mais profunda de nós mesmos, que sempre ressoa em contentamento e alegria..

12

Causas do desequilíbrio emocional

O desequilíbrio emocional é caracterizado pelas alterações de humor e facilidade em “sair do eixo” diante de acontecimentos negativos e imprevistos.

As responsabilidades diárias, a sobrecarga profissional, os relacionamentos amorosos, as frustrações e a necessidade de se adequar aos padrões impostos pela sociedade são alguns fatores que podem causar sérios desequilíbrios.

Algumas pessoas são mais sensíveis e estão mais suscetíveis a esses acontecimentos, mas isso não quer dizer que não pode acontecer com qualquer pessoa.

As emoções estão presentes em todas as situações da vida e, quando elas estão em desarmonia, podem fazer com que o indivíduo se porte de maneira inadequada e tenha prejuízos em sua saúde e relacionamentos.

O desequilíbrio emocional não é responsável apenas por causar sintomas mentais e sentimentais, ele pode causar diversos problemas físicos, tais como: fortes dores musculares, dores de cabeça, gastrite, estresse e até mesmo depressão.

Mas, se estamos equilibrados, conseguimos reagir a todas essas situações de maneira apropriada, ou seja, ficamos nervosos mas lidamos bem com cada desafio.

E é sobre isso que vou começar a falar agora: equilíbrio emocional!

15

Como encontrar equilíbrio emocional

Obviamente estar em estado de desequilíbrio emocional e turbulência não é ideal e não é algo que queremos experimentar.

A longo prazo, é muito destrutivo para a nossa saúde física e mental, além de afetar nossas experiências de vida cotidianas.

Portanto, nossa prioridade número 1 deve ser sobre como controlar essas emoções o melhor que pudermos.

Nós podemos fazer isso ... e eu vou lhe mostrar como. Você não se sentirá mais como uma vítima das circunstâncias da vida, mas se sentirá capacitada (o) e encontrará um estado emocional equilibrado.

Quando fazemos isso, naturalmente, sentimos mais calma, mais paz interior e mais controle.

Agora, eu sei que existem muitas abordagens para alcançar isso, mas neste ebook estou me concentrando em 2 áreas principais que, quando entendidas e colocadas em prática, são capazes de transformar sua vida.

Neste ebook, focarei em Chakras e Óleos Essenciais.

Chakras e Óleos Essenciais podem ser novos para alguns de vocês, mas não se preocupe. Eu vou te ajudar a entendê-los e te colocar no caminho do equilíbrio emocional para se sentir incrível!

Os Chakras são essencialmente rodas de energia em todo o nosso corpo. Eles correspondem a centros nervosos ou órgãos do corpo e podem ter um enorme impacto físico, mental, emocional e espiritual em nosso bem-estar.

Quando esses Chakras estão comprometidos e a energia não está fluindo ... sentimos um desequilíbrio.

Eu vou te mostrar como você pode trabalhar sobre eles para abri-los e trazer sua energia e fluxo para que seu corpo fique em harmonia novamente.

Logo a frente você vai ter uma seção inteira dedicada aos Chakras junto com os métodos corretos para limpá-los e abri-los.

E o uso de Óleos Essenciais neste processo é extremamente importante para ajudar a maximizar seu retorno ao equilíbrio.

18

O poder dos óleos essenciais

Além dos benefícios físicos e emocionais quando utilizados na aromaterapia, os óleos essenciais também possuem aplicações medicinais excepcionais.

Muitos óleos essenciais são antissépticos e estão entre os mais potentes protetores da natureza contra as bactérias e outros organismos infecciosos.

Os óleos essenciais possuem uma ampla gama de propriedades curativas, podendo ser utilizados de forma eficaz para manter a saúde, estimulando a regeneração celular, aliviando dores, equilibrando as disfunções emocionais, e combatendo bactérias, fungos e outras formas de infecções.

Além de proporcionar alívio do estresse, aumento de energia e aumento da concentração mental.

Os óleos essenciais têm uma lista quase interminável de usos terapêuticos, e a ciência continua a descobrir mais sobre eles a cada ano.

O uso dos óleos essenciais é bastante popular nas áreas farmacêutica, terapêutica e cosmética. A fitoterapia e a aromaterapia devem a sua fama ao uso das substâncias aromáticas.

Alguns óleos essenciais são muito conhecidos por suas propriedades medicinais: o óleo de cravo-da-Índia é um analgésico muito poderoso, bastante utilizado na área dentária; o de lavanda e o de maleleuca servem como antisséptico.

No campo da cosmética, eles servem para perfumar produtos como shampoos, sabonetes, cremes entre outros, e também estão presentes em dose moderada em vários outros produtos.

Os óleos essenciais estão em todos os lugares, até mesmo em detergentes e produtos de limpeza, que recorrem às suas virtudes aromáticas e suavizantes.

O fato de os óleos essenciais estarem em concentrações muito elevadas, exige cuidados e conhecimento, por exemplo, alguns deles podem causar manchas se usados sobre a pele e expostos ao sol.

Existem inúmeras formas de aplicação nas quais os óleos essenciais podem ser utilizados, e a forma mais adequada será sempre circunstancial, quer dizer, depende de cada situação. Alguns usos comuns:

1. Massagem Aromática:

A massagem aromática combina as vantagens da massagem terapêutica com a eficiência do uso dos óleos essenciais.

Faz-se uso de massagens com óleos essenciais quando se pretende redução do estresse, relaxamento muscular, estímulo à circulação, tratamentos depurativos e analgesia local.

A massagem terapêutica com óleos essenciais (sempre diluídos em óleo carreador – 30 a 40 gotas de óleo essencial para 60ml de óleo vegetal carreador) estimula a circulação sanguínea, e assim incrementa o suprimento de oxigênio e nutrientes às células, estimula intensamente o sistema linfático e ativa a seção límbica do cérebro.

2. Difusão

A difusão consiste em volatilizar o óleo essencial no ambiente onde o indivíduo está repousando, como um excelente complemento ao tratamento fitoterápico.

Às vezes a difusão é fundamental pelas respostas rápidas e pelo relaxamento adequado que propicia.

Existem vários modelos de difusores. De maneira geral, seu princípio de funcionamento consiste em, através de uma fonte de calor – que pode ser elétrica ou mesmo a chama de uma vela – elevar a temperatura do óleo essencial para que este se volatilize, espalhando-se pelo ambiente. O cheiro é delicioso!

3. Inalação Direta

A inalação consiste na absorção direta do óleo essencial volatilizado. É indicada, principalmente, para os casos de afecções das vias respiratórias e da pele, e para uma rápida alteração do estado emocional.

Pode ser conduzida através do uso do banho de vapor facial ou através da inalação a seco.

O banho de vapor facial consiste em colocar água quente em uma tigela e nela acrescentar algumas gotas do óleo essencial indicado. Em seguida, cobre-se a cabeça, envolvendo a tigela, formando uma câmara de vapor em volta do rosto.

Esse vapor aromático deve ser inalado por cerca de 10 a 20 minutos (6 a 8 gotas de óleo essencial por litro d'água).

4. Escalda-Pés

É o banho de imersão dos pés em recipiente com água quente e óleos essenciais (10 gotas de óleo essencial para 5 litros de água), e deve ter um nível de água até a porção mais inferior da panturrilha (“batata-da-perna”).

O aquecimento dos pés permite que os vasos sanguíneos desta região e das pernas se dilatam, recebendo mais sangue e assim reduzindo, conseqüentemente, a congestão em outras partes do corpo. Escalda-pés (ou pedilúvios) são especialmente recomendáveis nos casos de insônia, congestão, dores de cabeça, menorreia, gripes e resfriados, entre outros.

5. Compressa Aromática

As compressas aromáticas são especialmente indicadas para uma determinada região específica do corpo, e podem ser feitas frias ou quentes, em função do tratamento (2 gotas de óleo essencial para meio litro de água).

As compressas frias são indicadas para os casos de contusões, inchaços, dores-de cabeça e febres, entre outros.

As compressas quentes são recomendadas para a maturação de abscessos, cólicas, dores de ouvido, dores reumáticas e musculares, entre outros.

Consegue-se, desse modo, acelerar o processo pelo estímulo à ação sistêmica (de penetração nos tecidos) propiciada pelo óleo essencial.

Nós conversamos sobre como os óleos podem afetar o sistema límbico usando o sistema olfativo como uma via para se conectar aos locais receptores na cavidade nasal, afetando diretamente o cérebro.

Agora, vamos falar sobre como as emoções podem ficar presas como pequenas bolas de energia em nosso campo de energia e até mesmo em nossos órgãos.

Você já experimentou um peito apertado, ou um buraco em seu estômago, um nó na garganta ou uma dor no seu coração?

Estas são bolas de emoção energética que afetam a forma como sentimos.

Nós temos 3 cérebros para as emoções: nosso estômago, nosso coração e nossa mente. Esses 3 caminhos para as emoções podem ser ajudados e suportados através do uso tópico de óleos essenciais.

Os óleos essenciais podem ser medidos em relação à quantidade de energia que eles produzem. Eles têm frequências para "combater" ou liberar tons emocionais que nos mantêm presos.

Tudo em nosso ambiente contém uma frequência ou vibração. Os constituintes químicos encontrados nos óleos essenciais são alguns dos níveis de vibração mais complexos conhecidos pelo homem.

Vibramos e muita da nossa saúde é determinada por essas vibrações.

Nos próximos capítulos, eu direi quais óleos ajudam a mudar os tons emocionais e em qual chakra tem maior benefício por causa da sua vibração.

Nós também exploraremos o significado desses desafios emocionais que muitas vezes se expressam fisicamente também.

27

A magia dos Chakras

1º Chakra, Raiz, Básico: (vermelho)

O chakra "raiz" ou o campo de energia do corpo tem seu próprio ritmo energético. O chakra raiz localiza-se na base da coluna, no períneo, o ponto localizado entre o ânus e os órgãos sexuais.

O ritmo do chakra da raiz é determinado na primeira infância, geralmente com idades entre 0 a 2 anos, mas pode ser ameaçado a qualquer momento da vida quando a estabilidade, segurança ou negligência é encontrada.

O chakra básico está ligado ao nosso “aterramento” ou seja, à sua ligação com a terra. Este pode ser descrito como a nossa capacidade de aceitar a realidade, de “manter nossos pés no chão”. Isso significa que o chakra básico está ligado ao mundo material, trazendo a consciência e a energia para tudo que é físico.

A raiz dessas emoções pode ser encontrada energeticamente deslocada para uma energia emocional que se sente menos apoiada se algo na infância de 0 a 2 anos criou instabilidade, insegurança ou falta de necessidades básicas, tais como alimentos, água ou abrigo.

A sobrevivência, estabilidade e segurança são importantes neste estágio de desenvolvimento. É difícil equilibrar outras emoções quando o chakra da raiz está desequilibrado.

Chakra em estado de equilíbrio: Segurança, confiança, estabilidade, pessoa está aterrada, centrada, existe prosperidade financeira, aprecia a vida, se sente confortável em seu próprio corpo, estabelecida.

Chakra com pouca energia, enfraquecido: Baixa autoestima, sentimentos de que não é amada (o), procrastinação, sua vontade e ambição serão fracos, não consegue alcançar seus objetivos, vive na defensiva, frustração e medo, mentalidade de vítima, sente que não pertence a coisa alguma, timidez, insegurança e incapacidade.

Chakra com muita energia, hiperatividade: Você tende a gritar muito, se torna mais egoísta, passa a julgar mais as pessoas, tende a ser mandão e tenta dominar os outros, se sente desconectado de emoções, excesso de materialismo, ganância e violência.

Manifestação física do desequilíbrio no chakra da raiz: indisposição física, dores nas juntas, torcicolo, nervo ciático dolorido, problemas no ossos, hemorróidas, unha encravada crônica, infecção de rins e bexiga.

Óleos para o equilíbrio do Chakra:

Cravo, Manjeriçã, Cipreste, Olíbano, Mirra, Patchouli, Sândalo, Laranja, Vetiver.

*** Qualquer óleo essencial de aterramento, centralização e fortalecimento são apropriados para o chakra base.**

*** Algumas empresas fornecem sinergias prontas.**

*** Você pode usar óleos essenciais associados ao chakra básico para fortalecer qualquer fraqueza ou para corrigir os desequilíbrios energéticos. Por exemplo, uma pessoa sonhadora pode tornar-se mais realista e aterrada através do equilíbrio do chakra básico.**

*** Aplicar junto com um óleo transportador (óleo de amêndoas, jojoba, semente de uva...)**

A aplicação de óleos para o Chakra Raiz está na base da coluna, na região do cóccix, mas pode ser aplicado na parte superior do pés ou em qualquer outra área que você sinta intuitivamente que equilibrará seu chakra raiz.

Afirmações para o Chakra Raiz:

Enquanto aplica e massageia o local do chakra repita essas afirmações para ajudar na harmonização do chakra.

"Eu me sinto segura (o)"

"Eu me sinto apoiada (o)"

"Eu me sinto amada (o)"

"Minhas necessidades sempre são atendidas"

"É seguro sentir"

"Estou aqui no meu corpo e tudo está bem"

"Eu pertencço a este lugar"

"Tudo vai funcionar"

"Eu perdoo facilmente aos outros"

2º Chakra, Sacral: (laranja)

O chakra sacral localiza-se cerca de dois dedos abaixo do umbigo.

O ritmo energético ou o sistema de crenças do chakra sacral são formados em algum momento entre as idades de 2 a 4 anos e é aqui que as necessidades de segurança se manifestam energeticamente, mas também podem ser afetadas por eventos da vida antes ou depois dessa idade.

Chakra em estado de equilíbrio: você se torna mais amigável, generosa (o), com alta autoestima, energia sexual criativa e positiva, se sente com bom humor, engraçada (o), sente entusiasmo, prazer, empatia e muita criatividade.

Chakra com pouca energia, enfraquecido: timidez, culpa, excessivamente preocupada (o) com o que os outros pensam, medo de interagir com os outros, colocará as necessidades dos outros em primeiro lugar, se priva muito, baixa autoestima, nega o prazer, falta de impulso ou paixão, se sente perdida (o) e impotente.

Chakra com muita energia, hiperatividade: necessidade constante de poder, ao ponto de começarem a ser manipuladoras, sentirão fortes desejos, que podem levar a dependências ou vícios, que podem ir do chocolate, álcool, cigarro ou até mesmo de drogas e sexo.

Manifestação física do desequilíbrio no chakra sacral: problemas ligados à sexualidade (falta de orgasmo, incapacidade de ereção, ejaculação precoce), descontrole do fluxo menstrual, deficiência no sistema linfático, acúmulo de gordura na região do quadril, obesidade em geral, cistos nos ovários e infertilidade.

Óleos para o equilíbrio do chakra: Laranja, Limão Tahiti, Canela, Jasmin, Toranja, Pimenta Preta.

*** A aplicação de óleos para o Chakra Sacral está no abdômen inferior ou nas costas na região lombar ou em qualquer outra área que você sinta intuitivamente que equilibrará seu chakra sacral.**

Ao explorar este chakra, faça-se perguntas para trazer respostas para sua consciência, que irão te ajudar a ter novas emoções, ideias e verdades emocionais.

Pergunte a si mesma (o):

- **Sobre o que sou apaixonada (o)?**
- **Como eu crio? O que me faz ter mais criatividade?**
- **O que eu quero experimentar de diferente nesta vida?**

Pensar sobre isso te ajudará a identificar quais emoções precisam mudar. Se você sente que as respostas não são autênticas para você, pergunte-se qual crença ou qual experiência que você teve que torna isso falso para você. Manter um diário pode te ajudar neste processo de descoberta.

Afirmações para o chakra sacral:

"Eu sou criativa (o)"

"Estou ligada (o) ao ritmo dos meus sentimentos"

"É seguro sentir prazer"

"Eu estou aberta (o) para o novo"

"Eu sou apaixonada (o) por meu propósito"

"Eu sou livre para expressar emoção à minha maneira"

"Permito que outros façam as coisas pelo seu próprio caminho"

3º Chakra, Plexo Solar: (amarelo)

O chakra solar localiza-se na altura do estômago.

O Chakra do Plexo Solar é desenvolvido em torno dos 3 a 5 anos de idade. É aqui que descobrimos que temos escolhas, opções e poder pessoal. É aqui que se apresentam risos, raiva e alegria.

Este chakra pode levar à crenças profundas quando desequilibrado.

Este chakra é o centro de poder do corpo onde entramos em nossa identidade com graça e facilidade.

O chakra do plexo solar está ligado ao poder pessoal e ao controle. É o chakra da auto expressão, relacionado ao nosso ego e personalidade. É o regulador das nossas vontades de aprendizado e comunicação e também está associado ao modo como fazemos conexões com as outras pessoas.

Chakra em estado de equilíbrio: você se sente responsável, confiante, com alta autoestima, alegre, decidida (o), segura (o), extrovertida (o).

Chakra com pouca energia, enfraquecido: depressão e baixa autoestima, pessoa está mais fragilizada e exposta a ser ferida nos seus sentimentos, ficará mais apática e terá tendência para adiar tudo, se sente presa (o) e não saberá o que fazer. Não se sente confiante, sente ciúmes, insegurança, irritação e frustração.

Chakra com muita energia, hiperatividade: pessoa tende a ser crítica e muito intransigente, fica entusiasmada (o) com novos projetos, mas não consegue agir para concluir os projetos. Ficarão teimosos (o) e ignorarão os conselhos de outras pessoas, até mesmo ao ponto de você nem sequer ouvir o que eles lhe dizem, nem sequer se importará com isso. Tende a ser intolerante e cruel com pessoas que cometem erros.

Manifestação física do desequilíbrio no chakra do plexo solar: má digestão, úlcera, gastrite, hábitos alimentares anormais, diabetes, obesidade, mudanças de humor, pancreatites, hepatites, hérnia de hiato.

Óleos para o equilíbrio do chakra: Limão Siciliano, Laranja, Ylang-Ylang, Cedro, Bergamota, Orégano, Gengibre, Capim-limão.

*** A aplicação de óleos para o Chakra do Plexo Solar está bem abaixo das costelas e cerca de 4 dedos acima do umbigo, mas pode ser aplicado na coluna vertebral, nos pés ou em qualquer outra área que você sinta intuitivamente que irá equilibrar o chakra do plexo solar.**

Ao explorar este chakra, faça-se perguntas para trazer respostas para sua consciência.

Pergunte a si mesma (o):

- O que o meu estômago me conta?**
- O que me faz sentir capacitada (o)?**
- O que me faz sentir desanimada (o)?**

- **Quem é o responsável pela minha felicidade?**
- **O que é especial sobre mim?**
- **O que eu vejo em mim mesma (o), que é inerentemente bom?**

Pensar sobre isso te ajudará a identificar quais emoções precisam mudar. Se você sente que as respostas não são autênticas para você, pergunte-se qual crença ou qual experiência que você teve que torna isso falso para você. Manter um diário pode te ajudar neste processo de descoberta.

Afirmações para o Chakra do Plexo Solar:

"Eu amo quem eu sou"

"Estou ciente das minhas necessidades"

"Aceito novas ideias e perspectivas"

"Espero e reconheço meus presentes e talentos"

"Estou confiando em mim"

"Meu valor próprio é divino"

"Permito que outros se expressem"

"Eu sou o suficiente"

"Eu me amo completamente"

4º Chakra, Cardíaco: (verde)

O chakra cardíaco localiza-se no centro do peito, na área que envolve o coração e a glândula tímica.

O chakra do coração é muito impactado em torno dos 5 a 7 anos de idade. É aqui que descobrimos e aprendemos o que é o amor. Este chakra nos permite dar e receber amor de forma saudável.

Este chakra é o centro onde lidamos com tristeza, traição, perda e até mesmo abandono. Ele pode transmitir crenças profundas se desequilibrado.

O chakra do coração é onde a compaixão é desenvolvida, compreensão, amor, empatia, paz interior e fortes manifestações do sistema imunológico.

Os atributos do chakra do coração são auto aceitação, compaixão, perdão, sinceridade, lealdade, paz, nos conduzem ao propósito da nossa vida. Quando o seu chakra cardíaco é equilibrado e forte, torna-se fácil de expressar o amor para as outras pessoas.

Chakra em estado de equilíbrio: sente-se amada (o), extrovertida (o), empática (o), vê o bem nos outros, tem generosidade, ama incondicionalmente, está alinhada (o) com o seu propósito, confia nos outros e em você, as pessoas que te rodeiam vão receber as suas boas vibrações, e quando você aparece, as pessoas sorriem.

Chakra com pouca energia, enfraquecido: sente-se mal amada (o) constantemente, ao mesmo tempo que sente pena de si própria (o), tem medo da rejeição, medo da mudança, medo de deixar ir. Se sente solitária (o), tímida (o), anti-social, tem medo de relacionamentos, sente egoísmo, precisa de segurança constante.

Chakra com muita energia, hiperatividade: sente ciúme excessivo ou sentimento de possessão, coloca a culpa nos outros. Se doa excessivamente, é melodramática (o), permanece em relacionamentos abusivos, fica muito temperamental, usa o dinheiro ou sexo para controlar os outros, se torna excessivamente crítica (o).

Manifestação física do desequilíbrio no chakra cardíaco: infartos, angina, taquicardia, paradas respiratórias, deficiência pulmonar, má circulação do sangue, baixa imunidade, problemas nos seios, lúpus, doenças do sangue em geral, gripes, tensão e estresse.

Óleos para o equilíbrio do chakra: Olíbano, Gerânio, Laranja, Rosa, Jasmim, Patchouli, Tomilho, Ylang Ylang, Melissa, Camomila Romana.

*** A aplicação de óleos para o chakra do coração é geralmente direto no coração.**

Ao explorar este chakra, faça-se perguntas para trazer respostas para sua consciência.

Pergunte a si mesma (o):

- O que o meu coração diz?**
- Com o que eu sou abençoada (o)?**
- Quem posso servir?**
- Como eu expesso amor e apreciação?**
- Como ter mais compaixão pelos outros e fazer com que eles se sintam importantes?**

Pensar sobre isso te ajudará a identificar quais emoções precisam mudar. Se você sente que as respostas não são autênticas para você, pergunte-se qual crença ou qual experiência que você teve que torna isso falso para você. Manter um diário pode te ajudar neste processo de descoberta.

Afirmações para o Chakra cardíaco:

"Eu amo a mim e aos outros incondicionalmente"

"Eu amo quem eu sou"

"Eu confio em mim mesma (o)"

"Eu confio que há muitas pessoas boas no mundo"

"Eu me conecto e sirvo aos outros"

"Eu confio no fluxo da vida"

"Eu tenho fé no processo da vida"

"A vida me apoia"

"Eu sou capaz de sentir e amar"

"Eu vejo o bem nos outros"

5° Chakra, Laríngeo: (azul)

O chakra laríngeo localiza-se na região da garganta.

O chakra da garganta é desenvolvido em torno dos 7 aos 10 anos de idade. É aqui que aprendemos a se comunicar.

Falar sua verdade ajudará a limpar o fluxo de energia bloqueado dentro desse chakra. Sentir mágoa, "engolir" sentimentos reprimidos, segurar a expressão também pode causar esse "nó" ou energia bloqueada.

Quando este chakra está fluindo bem, expressamos a verdade e os sentimentos com facilidade. Não nos preocupamos com o que os outros pensam e confiamos em nossas habilidades para vocalizar nossos sentimentos.

Chakra em estado de equilíbrio: você consegue se expressar facilmente e os outros não sentem dificuldades em te compreender. Está centrada (o), fala a verdade, se torna um bom ouvinte, fala com confiança, vive no momento presente, vive criativamente.

Chakra com pouca energia, enfraquecido: tem medo de falar, a capacidade de argumentação fica muito fraca e acaba concordando com os outros com mais frequência do que gostaria, tem dificuldade em comunicar as próprias necessidades com os outros, tem muito medo de falar em público, não consegue expressar seu lado criativo, tende a suprimir seus sentimentos. Os outros terão a ideia de que você é uma pessoa tímida, dependente e fraca. Tem medo de ofender os outros, falta de imaginação, dificuldade em ver o futuro.

Chakra com muita energia, hiperatividade: pessoa fala mais do que ouve, tende a ser arrogante, tem tendência a interromper os outros, grande chance de haver desonestidade, mentira e manipulação.

Manifestação física do desequilíbrio no chakra laríngeo: problemas de garganta e pescoço, problemas com dentes ou gengivas, asma, artrites, alergias, laringites, herpes e aftas na boca, problemas de cabelo e pele, descontrole do crescimento do corpo na infância, perda da voz, surdez.

Óleos para o equilíbrio do chakra: Manjerição, Pimenta Preta, Eucalipto, Olíbano, Toranja, Gengibre, Lavanda, Limão Siciliano, Orégano.

*** A aplicação de óleos para o chakra da garganta geralmente está na garganta e no pescoço, na frente e nas costas, em torno de orelhas e ombros.**

Ao explorar este chakra, faça-se perguntas para trazer respostas para sua consciência.

Pergunte a si mesma (o):

- O que eu gostaria de dizer sobre isso?**
- Que expressões eu estou segurando?**
- Como posso falar a verdade com facilidade?**
- Como é a verdade ou como os meus sentimentos são recebidos?**
- Como me sinto sobre uma situação ou coisa?**

Pensar sobre isso te ajudará a identificar quais emoções precisam mudar. Se você sente que as respostas não são autênticas para você, pergunte-se qual crença ou qual experiência que você teve que torna isso falso para você. Manter um diário pode te ajudar neste processo de descoberta.

Afirmações para o Chakra da garganta:

"Eu sei e falo minha verdade"

"Eu sou gentil em minhas comunicações"

"Eu me comunico livremente e abertamente"

"Eu posso me expressar livremente sem julgamento ou medo do que as pessoas vão pensar "

"Estou atenta (o) às minhas palavras "

"Estou aberta (o) a falar a minha verdade divina"

"Eu sou sincera (o) sobre a minha verdade"

"Eu falo claramente e me sinto forte"

6º Chakra, Frontal, do terceiro olho: (índigo)

O chakra do terceiro olho localiza-se no meio da testa entre as sobrancelhas, está associado com as glândulas pineal e pituitária.

O Chakra frontal é o centro da Consciência, às vezes referido como o chakra do 6º sentido. Quando este chakra está totalmente equilibrado, a visão é clara e o propósito é pacífico.

Este chakra é melhor equilibrado através da meditação, oração e autoconsciência. Isto é onde muitos dons espirituais se manifestam. Este chakra pode ser equilibrado através da experiência, usando intuição e conhecimento.

Quando este chakra é aberto, é fácil manifestar o que se deseja na vida.

Chakra em estado de equilíbrio: facilmente você descobre as intenções das pessoas, é carismática (o), e se sente em contato com a fonte da verdade. Tem auto-domínio, confiança e uma visão saudável sobre o que é real. Sabe qual é seu propósito, tem boa memória e sabedoria.

Chakra com pouca energia, enfraquecido: dificuldade em ver a realidade das coisas, os outros podem facilmente te influenciar ou até mesmo te manipular. Se sentirá confusa (o) sobre seu propósito de vida, vai duvidar de si mesma (o), tem medo de assumir seus poderes, falta de percepção, falta de imaginação, visão deficiente e planejamento inadequado.

Chakra com muita energia, hiperatividade: o excesso de atividade neste chakra pode fazer você perder contato com a realidade. Muita sensibilidade e informações entrando e exigindo "poder de processamento", farão você se sentir perdida (o) e preocupada (o), ao ponto de sentir medo. Pode ficar obcecada (o) e ter muitos pesadelos.

Manifestação física do desequilíbrio no chakra do terceiro olho: problemas de concentração, percepção e raciocínio, desequilíbrio na função de outras glândulas, dores de cabeça, sinusite, confusão mental, memória ruim, otites, hiperatividade mental, problemas no sono.

Óleos para o equilíbrio do chakra:

Lavanda, Helichrysum, Sândalo, Limão Siciliano, Olíbano, Mirra, Melissa.

*** A aplicação de óleos para o chakra frontal geralmente é no meio da testa, mas a aplicação em qualquer órgão endócrino ou face e pescoço também pode ser benéfica.**

Ao explorar este chakra, faça-se perguntas para trazer respostas para sua consciência.

Pergunte a si mesma (o):

- O que estou tentando evitar?**
- Qual é a sabedoria que possuo?**
- O que minha intuição diz?**
- O que eu sinto?**
- O que minha bússola interior diz?**

Pensar sobre isso te ajudará a identificar quais emoções precisam mudar. Se você sente que as respostas não são autênticas para você, pergunte-se qual crença ou qual experiência que você teve que torna isso falso para você. Manter um diário pode te ajudar neste processo de descoberta. Para este chakra a meditação é muito benéfica.

Afirmações para o chakra do terceiro olho:

"Estou ligada (o) à minha divindade"

"Sou apoiada (o)"

"Eu sou virtuosa (o)"

"Estou ligada (o) à realidade"

"Estou aberta (o) às infinitas possibilidades"

"Estou vendo a grandeza nos outros e em mim"

"Eu sou criativa (o)"

"Estou feliz em saber que estou totalmente conectada (o) ao que é real"

"Eu posso receber intuição e confiança"

"Estou em paz"

7º Chakra, da Coroa, Coronário: (violeta)

O chakra coronário localiza-se no topo da cabeça.

É o chacra da conexão com o Universo, da nossa identificação com o Criador, com o plano espiritual e cósmico. É o chakra da alma e da nossa conexão mais pura pois, através dele, recebemos a luz divina.

É o responsável pela irrigação energética do cérebro. Também é ligado às experiências de clarividência, mediunidade e telepatia.

Chakra em estado de equilíbrio: você está receptiva (o) à energia divina e sente-se conectada com o Divino, mas ao mesmo tempo você está consciente de si mesma (o) e do seu próprio corpo. Você é sábia (o) e vê as coisas como elas são, sentindo compaixão, alegria, manifesta beleza interior e inteligência.

Chakra com pouca energia, enfraquecido: se sente incompreendida (o), isolada (o), nega a necessidade de estabelecer uma conexão espiritual. Se sente sem propósito, baixa autoestima, vergonha, frustração, desamparo, opressão.

Chakra com muita energia, hiperatividade: se sente viciada (o) em espiritualidade ao ponto de ignorar as necessidades do seu corpo, e sente um excesso de preocupação com a humanidade, se desconecta da mente subconsciente e consciente.

Manifestação física do desequilíbrio no chakra coronário: desequilíbrio do relógio biológico e do sono, estado de torpor constante, estado de espírito alterado, depressão, Mal de Alzheimer, Mal de Parkinson, esquizofrenia, epilepsia, síndrome do pânico, bipolaridade, problemas de dicção e memória, influencia todos os outros chakras.

Óleos para o equilíbrio do chakra: Alecrim, Sândalo, Olíbano, Mirra, Camomila Romana, Rosa, Melissa.

*** A aplicação de óleos para o chakra da coroa está geralmente na coroa em cima da cabeça.**

Ao explorar este chakra, faça-se perguntas para trazer respostas para sua consciência.

Pergunte a si mesma (o):

- **Quem sou eu, de onde eu venho e qual é o meu propósito?**
- **Estou fazendo o que eu nasci para fazer?**
- **O que formou minhas crenças sobre Deus e o Divino?**
- **O que é verdade para mim?**

Pensar sobre isso te ajudará a identificar quais emoções precisam mudar. Se você sente que as respostas não são autênticas para você, pergunte-se qual crença ou qual experiência que você teve que torna isso falso para você. Manter um diário pode te ajudar neste processo de descoberta.

Para apoiar este chakra, a visualização meditativa pode conectá-lo ao Criador. Fique em silêncio e ouça a inspiração acima de seus próprios pensamentos. Evite distrações e interrupções. Pratique ficar focada (o).

Afirmações para o Chakra da Coroa:

"Eu sou abençoada (o)"

"Estou ligada (o) a Deus ou ao Meu Criador"

"Eu sou divinamente amada (o)"

"Estou em paz"

"Eu sou capaz"

"Eu escolho acreditar"

"Eu tenho fé"

"Estou presente"

"Eu confio em mim e no Criador"

"Posso me conectar à minha paixão e propósito com facilidade e fé completa "

"Eu fico cada vez mais forte"

"Estou alinhada (o) com o meu poder superior"

55

Lista dos
principais
óleos
essenciais
para mudança
emocional

Os óleos escolhidos são baseados na frequência ou vibração de certas emoções.

Sugestões para usar os seguintes óleos: Quando você sentir alguma das emoções descritas você pode procurar qual óleo essencial pode te ajudar a superar isso.

Abaixo eu coloquei os principais sentimentos e emoções que cada óleo pode te ajudar.

Pergunte-se quais os óleos que você está precisando ou atraiu para fazer uma mudança emocional. Às vezes, basta colocar suas mãos sobre seu coração, respirar profundamente e se perguntar o que precisa.

Preste atenção à sua intuição e às mensagens que seu coração está enviando.

Procure o óleo neste guia de referência depois de selecionar seu óleo ou óleos e veja se ele combina com a maneira como você se sente.

Sempre há múltiplas emoções que estamos sentindo o tempo todo, mas identifique aquilo que está mais aflorado em você, o que está te incomodando mais no momento e então procure o óleo correspondente a essa emoção.

Você pode usar das maneiras já descritas anteriormente nos outros capítulos, do jeito que te deixar mais confortável.

O que eu amo sobre o uso de óleos essenciais é que mudamos diariamente, dependendo de nossas circunstâncias ou do que estamos expostos, por isso tenho vários óleos para cada momento específico, é maravilhoso e tudo natural, sem ter que tomar medicamentos. Minha caixinha de óleos essenciais é extremamente valiosa para mim.

Então vamos conhecer no que cada óleo específico pode te ajudar.

Alecrim: memória não pensativa, não emotiva, esgotada, suprimida, lenta, sonhos vívidos, dificuldade de transição.

Bergamota: baixa autoestima, sem esperança, não se sente amada (o), insegurança.

Camomila Romana: óleo de propósito divino, quando está sem propósito, com medo, esgotada (o), ansiosa (o).

Canela: desequilíbrio sexual, medo, ciúme, rejeição corporal, privação ou excesso de indulgência, confusão sexual ou traição sexual.

Capim-limão: mudando a negatividade, a toxicidade, o desespero, a vida no passado, o problema de deixar ir, acumular.

Cedro: agressão, sentir que não pertence a lugar nenhum, solidão, falta de conexão, anti-social.

Cipreste: rígido, inflexível, obsessivo, não quer ceder.

Cravo: obsessão, vícios, se sente presa (o), confinada (o), mentalidade de vítima, culpa os outros.

Eucalipto: o desgosto, a expansão, a importância do Eu, a obsessão, o egoísta, o desespero, o nervoso, sufocados, tem que estar doente, encarcerado, impotente, sem defesa.

Gengibre: não consegue perdoar, se sente vítima, falta de responsabilidade pela vida, as circunstâncias parecem impotentes para curar, vencer, ficar preso, culpar os outros.

Gerânio: dogmaticamente posicionado, sem confiança, sem amor, perda, implacável, sente coração pesado ou energia pulmonar congestionada.

Helichrysum (Immortelle): dor emocional, sem esperança, desespero, angústia.

Jasmim: trauma profundo, pânico, trauma sexual, violência.

Laranja: tristeza, escassez, falta de criatividade, aborrecimento, acúmulo, trabalha demais, workaholic.

Lavanda: choro, comunicação bloqueada, esconde sentimentos, medo ou julgamento, se sente invisível.

Limão Siciliano: raiva, frustração, toxicidade, sem foco, sem alegria, pouca energia, dificuldade em aprender, sentimentos de culpa.

Limão Tahiti: brigas, desencorajado, tóxico, se sente sem propósito, querendo escapar, pensamentos obscuros, sentimentos de desespero, lamentáveis, apatia.

Manjerição (Basil): tédio, cansaço, exaustão, vícios.

Melissa: opressão, profundo sofrimento, trauma.

Mirra: conexão materna desconectada, desconfiança, sensação de insegurança no mundo, necessidades emocionais negligenciadas, óleo da Mãe Terra, falta de nutrição.

Olíbano (Frankincense): abandono, vazio, distração. A insegurança, o amor não correspondido, a falta de emoção, os maneirismos rápidos e a fala, a paranoia, o pensamento confuso, a instabilidade emocional, não consegue decidir, confusão.

Orégano: materialismo, julgamentos, opina demais, máscaras, excessivamente mandão, acha que está sempre certo.

Patchouli: trauma, fora da experiência do corpo, se sente sem chão, tensão corporal, vergonha do corpo.

Pimenta Preta: sentimentos ocultos, máscaras, julgamento, emoções presas.

Rosa: falta de amor, emoções de constrangimento, coração partido, coração de pedra.

Sândalo: desconexão espiritual, divindade pouco clara, confusão de propósito, vazio existencial.

Tomilho: raiva, ódio, fúria, amargura, ressentimento, escravo dos sentimentos de rancor.

Toranja (Grapefruit): odeia a si mesma (o) e seu corpo, problemas com auto-aceitação e amor próprio.

Vetiver: vive através de outros, preocupado, desesperança, falta de controle sobre eventos, desconfiança, crise, estresse, escapismo.

Ylang Ylang: anseio, pensamento nublado, tristeza, angústia, depressão, falso orgulho, vergonha, arrogância, desdém, autoconfiança falsa, humilhação, desgraça, desonra, constrangimento, estranheza, confusão, timidez, orgulho ferido, intimidado.

Gratidão imensa por baixar meu e-book, espero que tenha te ajudado de alguma maneira.

Depois que os óleos essenciais começaram a fazer parte do meu dia a dia minha vida realmente mudou.

Há alguns anos atrás eu fui diagnosticada com síndrome do pânico e a aromaterapia foi essencial na minha recuperação.

Eu sou formada em farmácia então eu sei o quanto os medicamentos podem fazer mal quando usados por longos períodos de tempo e de maneira excessiva.

Este e-book é só uma pequena parte do que alguns óleos essenciais podem fazer em sua vida, espero que com ele você tenha ficado com vontade de aprender mais sobre as maravilhas do mundo da aromaterapia.

Se quiser tirar qualquer dúvida estou à disposição é só mandar um e-mail para:

contato@aromasquecuram.com.br

Um grande abraço!

Mariellen

REFERÊNCIAS:

www.aromahead.com


www.naha.org

Aromatherapy: A Complete Guide to the Healing Art,
Kathi Keville and Mindy Green

**Essential Oils Every Day: Rituals and Remedies for
Healing, Happiness, and Beauty,** Hope Gillerman

**The Art of Aromatherapy: The Healing and
Beautifying Properties of the Essential Oils of Flowers
and Herbs,** Robert B. Tisserand

The Essential Oil Maker's Handbook, Bettina Malle and
Helge Schmickl



The image shows the cover of a book titled "Aromas Que Curam" by Mariellen Araldi. The cover features a photograph of various essential oils in glass bottles, some with flowers and herbs, set against a light background. The title "Aromas Que Curam" is written in a purple, cursive font, and the author's name "MARIELLEN ARALDI" is at the bottom in a smaller, purple, sans-serif font. The book is set against a dark purple background.

Quer aprender
mais sobre óleos
essenciais e suas
propriedades?

CLIQUE AQUI!