

Instructies

Essentiële Oliën pakket 'Mood Booster'

Gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het gebruik van alle informatie welke gegeven wordt. Er kunnen geen rechten ontleend worden aan dit document.

1. **Citrus Bliss**

Citrus Bliss is een blend van verschillende citrusoliën zoals Wild Orange, Lemon, Grapefruit, Mandarin en Bergamot. Het heeft een verfrissende en opbeurende geur die kan helpen bij het stimuleren van een positieve stemming en het verhogen van energie. Je kunt een paar druppels Citrus Bliss verdunnen met een draagolie en aanbrengen op je polsen, achter je oren of op je hartstreek voor een verkwikkende geur. Je kunt ook een paar druppels toevoegen aan een diffuser voor een opbeurende en energieke sfeer.

2. **Ylang Ylang**

Ylang Ylang heeft een zoete en bloemige geur die kan helpen bij het bevorderen van een positieve stemming en het verminderen van gevoelens van stress en angst. Je kunt een paar druppels Ylang Ylang verdunnen met een draagolie en aanbrengen op je hartstreek of achter je oren voor een opbeurende geur. Je kunt ook een paar druppels toevoegen aan een warm bad voor een ontspannende en stemmingsverhogende ervaring.

3. **Balance Blend**

Balance Blend is een essentiële olie blend van doTERRA die speciaal is samengesteld om een gevoel van rust en evenwicht te bevorderen. Deze blend bestaat uit verschillende oliën, waaronder Frankincense, Blauwe Boerenwormkruid, Wierook, Kamille en andere oliën die bekend staan om hun kalmerende en stabiliserende eigenschappen.

Deze blend werkt op je stemming door het ondersteunen van het zenuwstelsel en het bevorderen van een gevoel van kalmte en evenwicht. De oliën in de blend hebben een harmoniserend effect op de emoties en kunnen helpen bij het verminderen van gevoelens van angst, stress en onrust.

Wanneer je Balance Blend gebruikt, kun je een paar druppels vernevelen in een diffuser of rechtstreeks aanbrengen op je polsen, achter je oren of op andere gewenste plekken op je lichaam. De aroma's van de oliën kunnen je helpen om te ontspannen, je geest tot rust te brengen en een gevoel van innerlijke balans te bevorderen.

Het is belangrijk op te merken dat essentiële oliën op verschillende manieren kunnen werken voor verschillende mensen. Wat voor de ene persoon werkt, kan anders zijn voor een ander. Het is altijd een goed idee om te experimenteren en te ontdekken welke oliën en blends het beste bij jou passen.

