

STRESS, SLEEP & Emotions

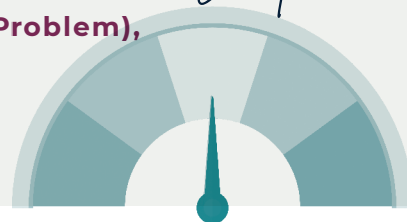
STRESS, SCHLAF & Emotionen

Auf einer Skala von 1- 10 (0 = überhaupt nicht, 10 = das ist ein großes Problem),

Wie oft bist du dir bewusst, dass du in deinem täglichen Leben gestresst bist? ____

Wie besorgt bist du über die Quantität und Qualität deines Schlafes? ____

Wie oft hast du Schwierigkeiten, mit deinen Emotionen angemessen umzugehen? ____



HYPOTHALAMUS:

ein winziges Kontrollzentrum in deinem Gehirn

- bei Stress befiehlt das Gehirn, "die Stresshormone auszuschütten"
- zu deinem Schutz konzipiert
- häufiger oder lang anhaltender Stress hat verheerende Auswirkungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden

ANZEICHEN VON CHRONISCHEM STRESS:

- Reizbarkeit
- Ängstlichkeit
- kein erholsamer Schlaf
- ...

GESUNDEN SCHLAF FÖRDERN

nächtliche Kur:



SERENITY SOFTGELS

- beruhigt das Nervensystem
- fördert gesunde Entspannung & Schlaf



COPAIBA SOFTGELS

- beruhigt ängstliche Gefühle
- fördert Homöostase und Ruhe

alternative nächtliche Kur:



ADAPTIV SOFTGELS

- ermutigt zur Entspannung
- beruhigt und fördert positive Gefühle



YARROW|POM CAPSULES

- fördert die Zellgesundheit
- Unterstützung für das Gehirn und die Haut

Winterschlaf-RollOn:

Kombiniere je 20 Tropfen dieser 4 Öle in einem RollOn und mische diese mit fraktioniertem Kokosnussöl. Auf Füße, große Zehe, Herz, Handflächen und Kissen auftragen. Mit tiefen und langsamen Atemzügen inhalieren.



FRANKINCENSE

- ausgezeichnet für die Beruhigung des Geistes



VETIVER

- beruhigend
- stoppt das Gedankenkarussell



BERGAMOT

- beruhigt bei Erregung & Stress



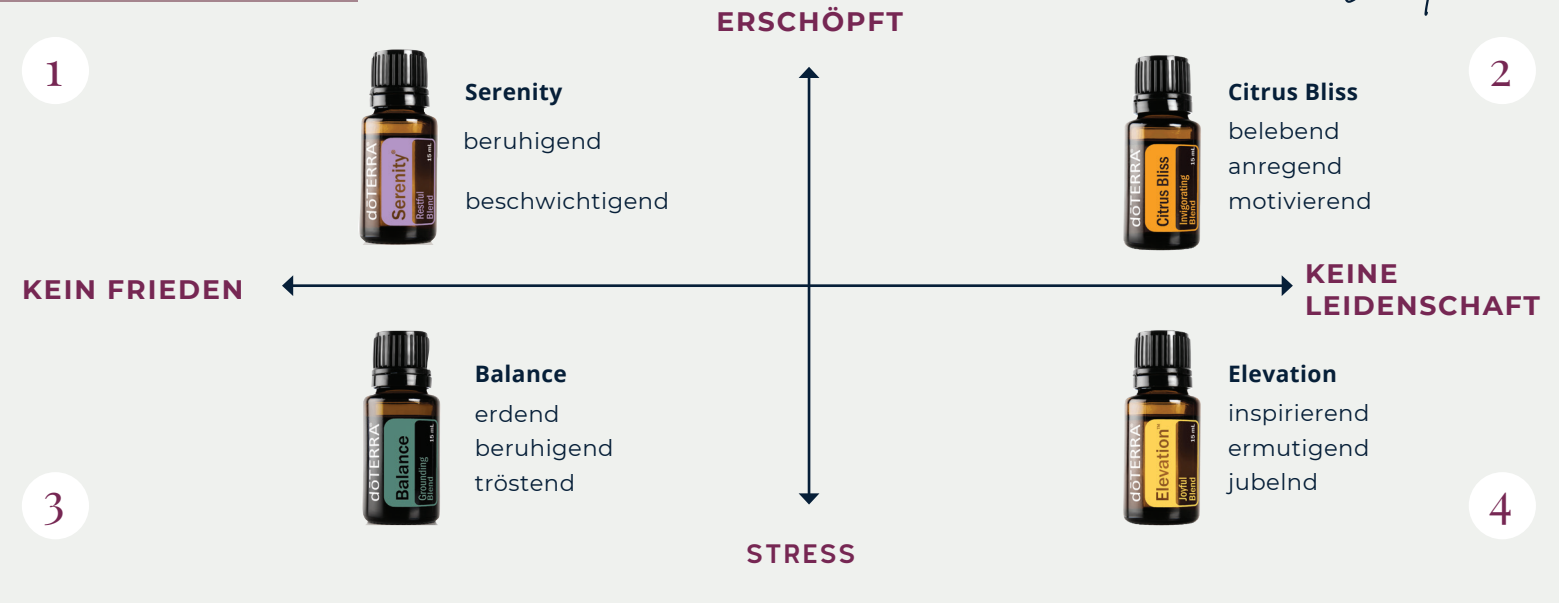
ROMAN CHAMOMILE

- beruhigend & entspannend
- beruhigt und klärt den Geist

STRESS, SLEEP & Emotions

STRESS, SCHLAF & Emotionen

dōTERRA Stimmungsmatrix



ADAPTIV Duo



Diffuser Mischungen

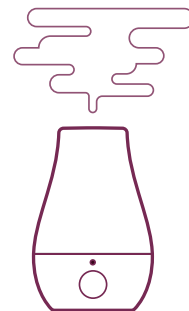
4 Adaptiv
4 Wild Orange

4 Balance
4 Wild Orange

4 Citrus Bliss
3 Sandalwood
3 Grapefruit
1 Elevation

3 Forgive
3 Balance
1 Breathe

2 Peace
2 Balance
2 Vetiver



Muster Wellness Box (LRP)



104,25 €

101 PV

Adaptiv Duo 69,50 € / 64,5 PV

Wild Orange 10,75 € / 11,5 PV

Balance 24 € / 25 PV

+ GRATIS Öl des Monats

+ GRATIS Treuepunkte

¹Treuepunkte: meistens 1 € = 1 PV

Meine Wunschliste:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____