

wellness education series



STRESS, SLEEP & Emotions

STRESS, SCHLAF & Emotionen

STRESS, SLEEP &

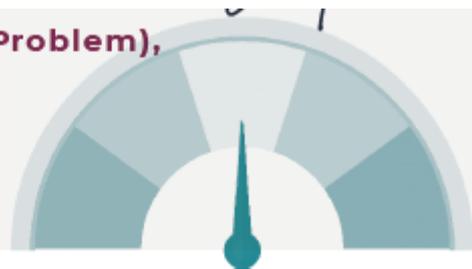
Emotions

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? _____



STRESS, SLEEP &

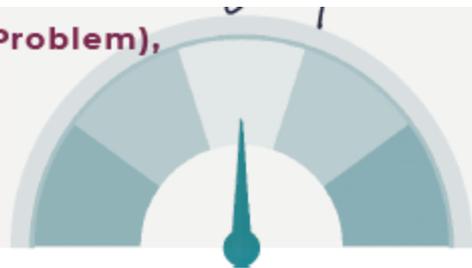
Emotions

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
- ...

STRESS, SLEEP & Emotions

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



STRESS, SLEEP & Emotions

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

dōTERRA Stimmungsmatrix

STRESS, SCHLAF & Emotionen

1



Serenity
beruhigend
beschwichtigend

2



Citrus Bliss
belebend
anregend
motivierend

KEIN FRIEDEN

KEINE LEIDENSCHAFT

ERSCHÖPFT

STRESS

3



Balance
erdend
beruhigend
tröstend

4



Elevation
inspirierend
ermutigend
jubilend

STRESS, SLEEP & Emotions

ADAPTIV Duo



Diffuser Mischungen

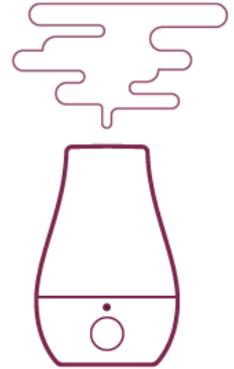
Adaptiv
Wild Orange

Balance
Wild Orange

Citrus Bliss
Sandalwood
Grapefruit
Elevation

Forgive
Balance
Breathe

Peace
Balance
Vetiver



STRESS, SLEEP & Emotions

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

STRESS, SLEEP & Emotions

Verteile großzügig FCO auf Rücken, Nacken und Schultern. Dann trage jeweils 2-3 Tropfen von jedem der folgenden Öle auf den Rücken und auf die Fußsohlen auf. Verteile es und dann trage das nächste Öl auf.

EMOBIC

FRANKINCENSE



SPIKENARD



NEROLI



MELISSA



ROSE



CENTERING BLEND



JASMINE



DOUGLAS FIR



CARRIER OIL



SPEARMINT



Die Wirbelsäulen-Technik ist eine Sammlung von Anwendungen, formuliert für körperliche, emotionale und spirituelle Balance im Körper.

Jede Anwendung ist spezifisch für bestimmte Körpersysteme ausgerichtet (z.B. Lymphe, Verdauung,..), um den Körper ganzheitlich zu unterstützen.

Verwende Öle.

Teile Öle.

Andere unterrichten.

dōTERRA

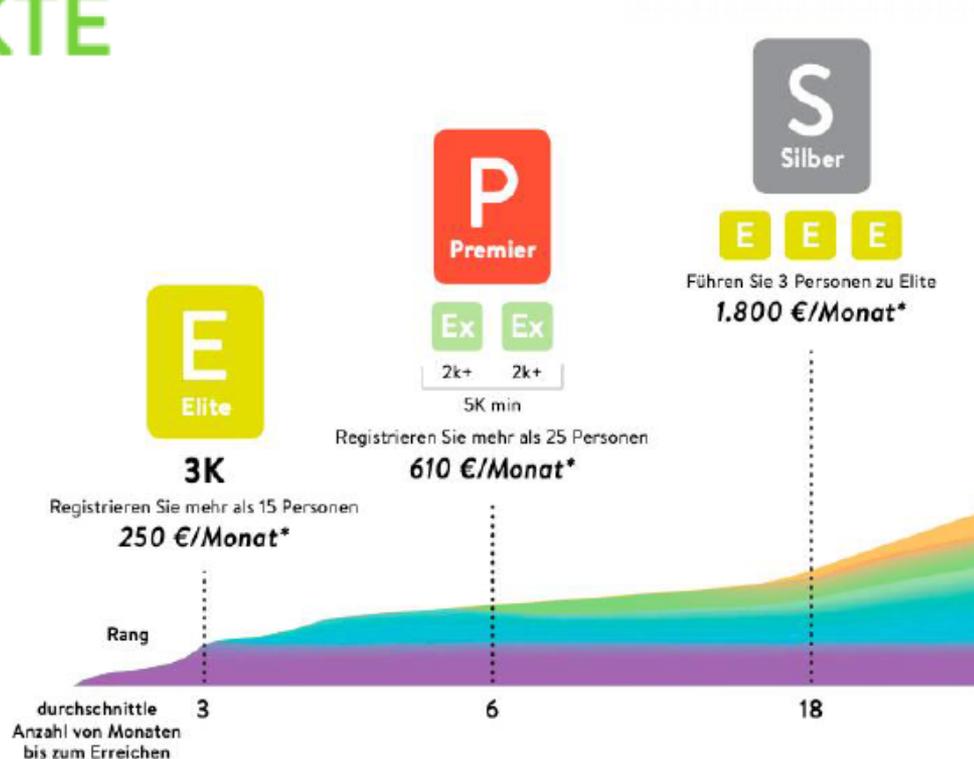
Unabhängige Wellness-Botschafter



Einkommen FÜR KOSTENLOSE PRODUKTE

- 3-5 Stunden / Woche
- persönlich ein paar Personen pro Monat einschreiben

Zahlen-Satz neu für A



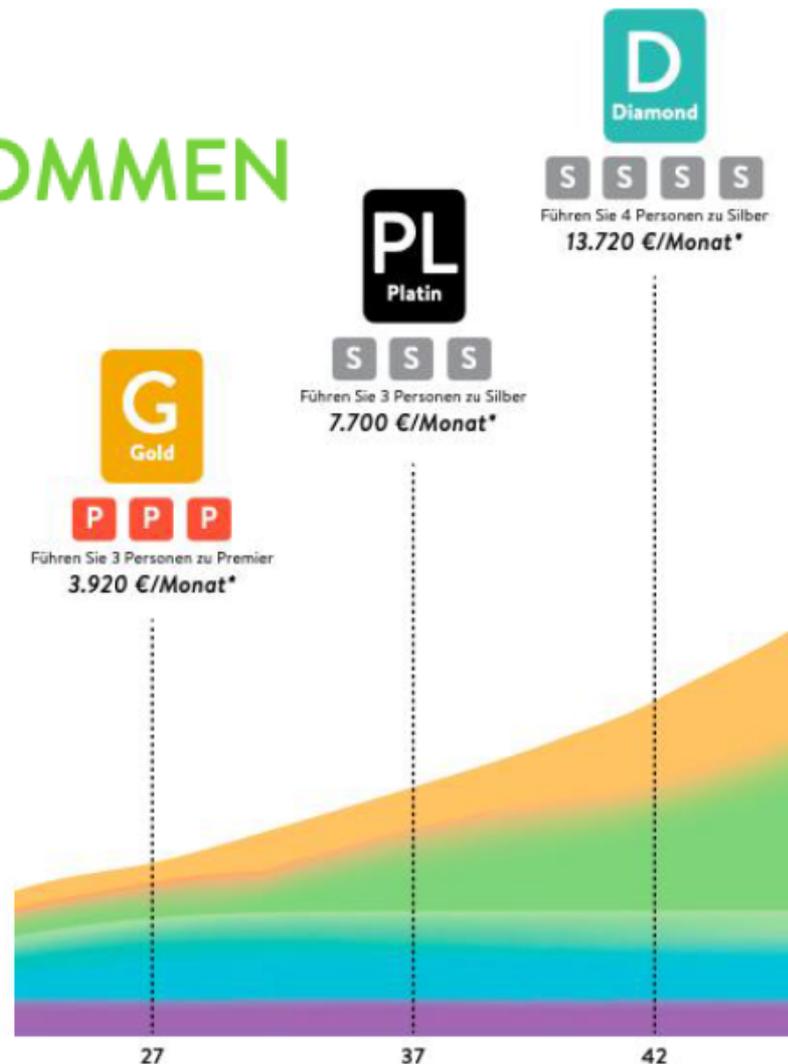
Ergänzen Sie IHR EINKOMMEN

- 10-15 Stunden / Woche
- 4+ Kunden und 1 Builder pro Monat einschreiben

Zahlen-Satz neu für A

dōTERRA[®]

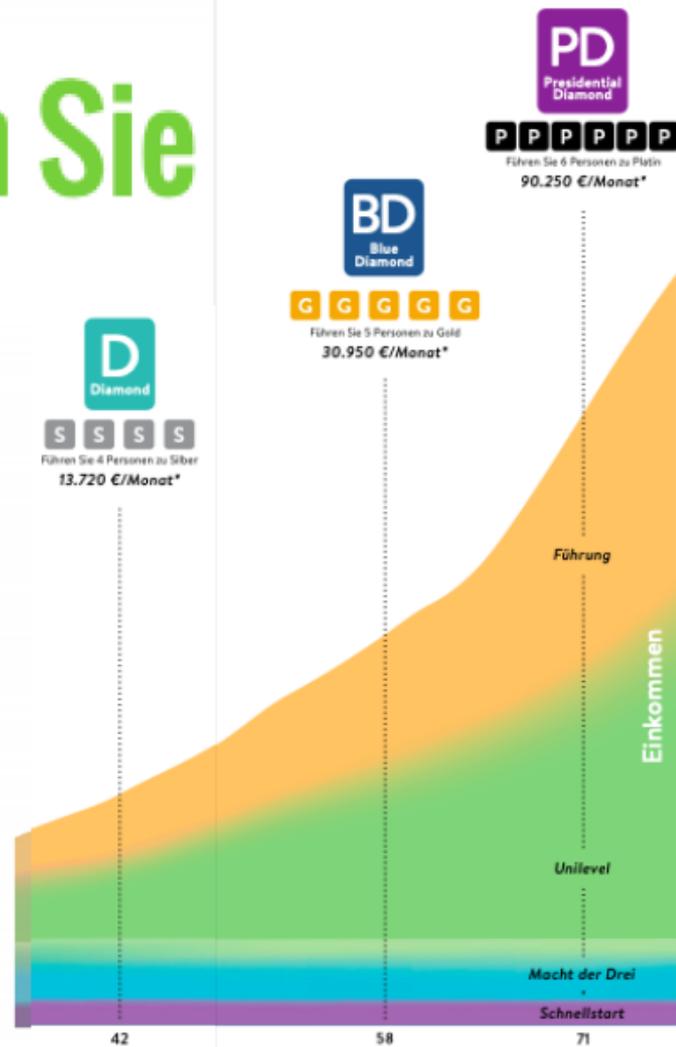
Unabhängige WellNess-Botschafter



Ersetzen und vermehren Sie IHR EINKOMMEN

- 15-30 Stunden / Woche
- 8+ Kunden und 2+ Builder pro Monat einschreiben

Zahlen-Satz neu für A



Want to get your oils paid for?

Willst du deine Öle gratis?

1. Gib deinem Freund oder deiner Freundin eine Probe von etwas, das für sie eine große Bedeutung hat (denke an Schlaf, Verdauung, Unwohlsein, Stress!)
2. Erzähle 3 interessante Dinge über ätherische Öle.
3. Erzähle 3 Arten, sie zu verwenden.
4. Zeige ihnen Kits.
5. The End.



doTERRA

Unabhängige Wellness-Botschafter

PROBEN IMMER DABEI HABEN

PROBEN-IDEEN



Teile einen Tropfen Öl, den du in deiner Handtasche oder an deinem Schlüsselanhänger hast.

Beliebte Ölproben:
Wild Orange, doTERRA Balance, Pfefferminze, Lavendel, PastTense



Die vorgefertigten doTERRA®-Muster verwenden



Der "Healthy Can be Simple Guide" (oder ein ähnliches Heftchen) ist der perfekte Begleiter zu einem Öl-Erlebnis.

Notiere die Anweisungen zur Verwendung der Proben auf der Rückseite.

Bitte um Erlaubnis, ihre Erfahrungen in ein paar Tagen nachzufragen.

ONLINE TEILEN



Bei der Online-Weitergabe nimm auf Körpersysteme Bezug, statt auf Gesundheitsfragen oder Krankheitsaussagen.
doTERRA.com > Befürworter > Lösung finden

4 Ways to Earn

4 Verdienstmöglichkeiten



Registrierte andere bei dōTERRA, um Geld zu verdienen:

- Fast Start Bonus (Schnellstart Bonus)
- Power of 3 Bonus (Kraft der 3 - Bonus)
- Unilevel Bonus
- Leadership Bonus

Fast Start Bonus

Schnellstart Bonus

- Verdiane einen Bonus für die Personen, die du einschreibst UND für die Personen, die SIE einschreiben
- Wöchentlich ausbezahlt für das Volumen der Neueinschreibungen für IHRE ersten 60 Tage
- Um diesen Bonus zu erhalten, muss der Einschreibende eine Treuebestellung im Wert von 100PV durchführen.

Enrollment
Level 1



20%

Enrollment
Level 2



10%

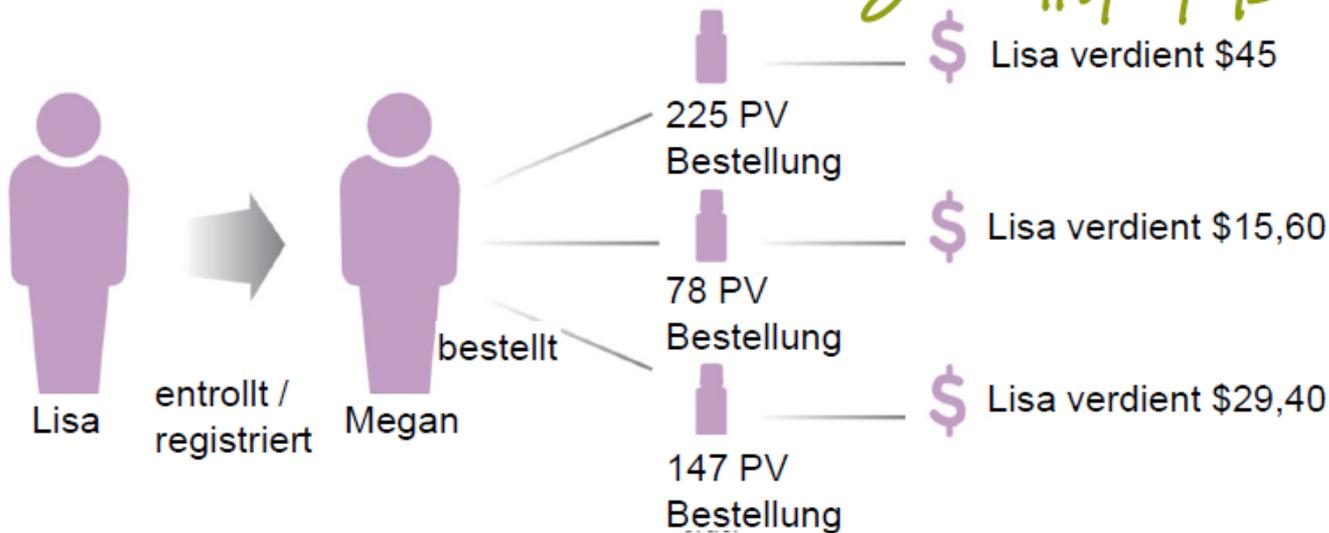
Enrollment
Level 3



5%

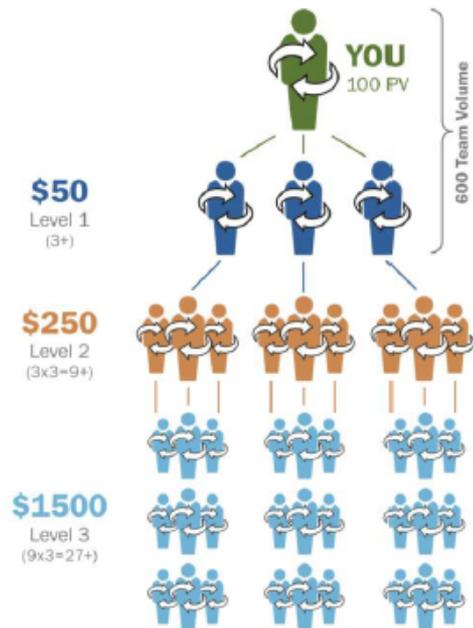
Fast Start Bonus

Schnellstart Bonus



Power of 3 Bonus

- Bonus basierend auf der Struktur deines Teams
- Jedes Mitglied muss mindestens eine 100PV Treuebestellung aufgeben
- Jedes Team benötigt 600TV, um sich für den 3er-Bonus zu qualifizieren



Learn to effectively share doTERRA!

Lerne, **doTERRA®** effektiv zu teilen!

Melden Sie sich für ein KOSTENLOSES Training an:
DailyMentorCalls.com



Allyse
SEDIVY

doTERRA Triple Diamond

Have doTERRA Triple
Diamond Allyse Sedivy
Lead You Step-by-Step
Through Building Your
Business for 50 days.

WHAT'S INSIDE: All The **PROVEN STEPS** You Need To
Know And Do To Really Get Your doTERRA Business
Growing! (You really can't miss this one...)

doTERRA®

Unabhängige Wellness-Botschafter

dōTERRA™

Hoffnung bringen,
Herzen *heilen*,
Führungskräfte
Trainieren,
Träume *leben* –

die bedeutsame Arbeit eines
dōTERRA Wellness-Botschafters.

dōTERRA®

Unabhängige Wellness-Botschafter