ELEVATION von doTERRA – DIE FREUDVOLLE MISCHUNG

Diese Mischung ist entwickelt worden, wenn du einen Schubbs Richtung **Freude** brauchst und das Gefühl hast nicht genug **Energie** für den nächsten Schritt zu haben.

Diese Kombination aus erhebenden und euphorischen Blütendüfte von Lavandin, Lavendel, Melisse, Ylang Ylang und Osmanthus mit den stabilisierenden Freude-anregenden Düften von Tangerine, Elemi, hawaiianisches Sandelholz und Zitrone Myrte schenkt dir Elevation einen starken **Energie Boost** und **hebt deine Stimmung** an. Wenn du dich traurig fühlst und merkst, dass negative Emotionen in dir hochkommen oder du dich hoffnungslos fühlst, schenke dir einige Tropfen dieser Mischung und lasse dich von ihrem Duft berühren:

- Elevation hat nicht nur eine stark **wohltuende Wirkung** auf die Stimmung, sondern das Aroma sorgt auch bei jedem Atemzug für **Entspannung** und Lust auf mehr.

Copyright by
The Essential Sisters
Mag. Christina Schwab & Caroline-Sophie Bures

- Diese Mischung **erdet dich und verbindet dich mit deinem Körper** – du bist präsent. Dadurch kannst du besser **annehmen was ist** und **fördert eine positive Stimmung und Gefühle des Vertrauens**.

- Elevation hat eine **stark erdende** und gleichzeitig eine stark **erhebende Kraft**, das ist das was wir brauchen, wenn wir enttäuscht und uns **entwurzelt fühlen**, dies nährt unser Selbstwertgefühl und lindert Angstgefühle.

Anwendung: inhalieren, topisch oder diffusen

- Topisch kannst du je einen Tropfen auf deine Pulspunkte oder Schläfen, in die Armbeuge, dein Dekolleté, Herzraum, … verreiben – so kannst du deine Stimmung anheben und deine Vitalität steigern
- Anwendung: Ein bis zwei Tropfen auf den gewünschten Bereich auftragen. Mit doTERRA **Fraktioniertes Kokosöl** (FCO) verdünnen, um jegliche Hautempfindlichkeit zu minimieren
- Genieße nach einem anstrengenden oder unerfreulichen Tag ein duftendes Bad, lass los und entspanne in den Duft (emulgiere 4-5 Tropfen in Sahne, Honig Basen- oder Meersalz)
- Tropfe 4 Tropfen Elevation in deine Diffuser und bringe dadurch eine freundliche und erhellende Atmosphäre in deine Räume, diese hilft dir, die Freuden des Lebens zu genießen.
- du kannst auch einfach einen Tropfen in deine Handfläche tropfen, verreiben und inhalieren

Copyright by
The Essential Sisters
Mag. Christina Schwab & Caroline-Sophie Bures