

Eteriske oljer

Eteriske oljer er fantastiske verktøy for å få støtte gjennom alle livets faser og prosesser, de kan løfte humøret og hjelpe deg å komme i kontakt med de spirituelle vibrasjonene. Selv om de har mange fantastiske fysiske egenskaper, er det i hovedsak de spirituelle og emosjonelle virkningene vi skal fokusere på i dette kurset.

I dette dokumentet trekker jeg frem noen oljer som er spesielt støttende for den typen arbeid vi skal begi oss ut på de neste ukene, og til de ulike kursmodulene.

Å velge riktige oljer

Hvis du vil bruke eteriske oljer som et spirituelt verktøy, **anbefaler jeg å velge den høyeste kvaliteten, spesielt hvis du vil bruke de innvortes**. Oljer av dårlig kvalitet kan i beste fall ikke gi dårlig, eller ingen virkning, og i verste fall virke mot sin hensikt og være skadelige.

Når du bruker eteriske oljer på huden er det ofte lurt å blande de ut i det som kalles en bæreolje. Dette er en nøytral olje uten lukt som sørger for at de eteriske oljene blir jevnt fordelt utover huden, og at det ikke blir for sterkt.

Under gir jeg en kort introduksjon av et utvalgt eteriske oljer, men husk at hver olje er så mye mer. Det er masse informasjon å finne, i vitenskapelige artikler, på blogger, i artikler og bøker. Men husk at det er mye som spiller inn for hvordan en kropp reagerer på eteriske oljer, på samme måte som når man spiser mat.

Husk også at en eterisk oljes fysiske egenskap i de aller fleste tilfeller kan overføres til den samme energetiske egenskapen. Hvis du feks leser at den eterisk olje (eller matvare for den saks skyld) har en rensende effekt på kroppen, kan du regne med at det samme gjelder på et energetisk plan.

Det aller viktigste når du jobber med eteriske oljer er å bruke intuisjonen din. Dette arbeidet går begge veier: du kan øve deg på å bruke intuisjonen din når du velger oljer, og du kan bruke eteriske oljer for å forsterke intuisjonen din.

Om du ønsker å investere i dine egne eteriske oljer fra doTERRA kan du trykke [her](#), eller kontakte meg på caroline@plantwhispers.no.

Oljene vi skal bli bedre kjent med i dette dokumentet er copaiba, frankincense, palmarosa, hellig basilikum (holy basil), romersk kamille, muskatsalvie (clary sage), cananga/ylang ylang, sitronmelisse (melissa), tea tree, magnolia og sitrus-oljer.

Copaiba (skyggearbeid og livsretning)

Dette er en olje som åpner opp for en dyp kontakt med fortiden din. Den hjelper deg å forløse smerte og mønstre som holder deg igjen, og støtter deg i gjenoppbyggelse. Dette er en kraftfull olje for skyggearbeid, og for å minne deg på den høyere meningen med smertene du står i. Copaiba virker også:

- dempende og roende, både emosjonelt mot overveldende følelser, og i kroppen (antiinflammatorisk/betennelsesdempende)
- styrkende, både for immunforsvaret og for å stå stødig i deg selv
- forbindende, til deg selv og fortiden din, og hjelpe deg å huske hvem du er og hva du er her for å gjøre
- for å hjelpe deg å vokse bevisst, med intensjon og til ditt høyeste beste

Forslag til bruk:

- En eller to dråper innvortes, for eksempel under under tunga eller i kapsel, når du trenger å stå støtt i deg selv
- På huden ved meditasjon eller massasje
- Lukt på den direkte fra flaska eller bruk i diffuser

Modul: 0, 1,3,4,5,6,7 og 8.

Palmarosa (hjertemedisin)

Palmarosa har en god balanse mellom de maskuline og feminine energiene, og gir styrke og kraft, samtidig som den roer og åpner opp for kjærlighet. Palmarosa tilbyr en støtte til hjertet når du jobber deg gjennom vanskelige ting, for å vokse og å komme forbi blokader. Den er

- Oppløftende, og kan hjelpe å finne retning i livet
- Balanserer vanskelige følelser

Forslag til bruk:

- Smøre på huden i hjerteregionen
- Aromaterapi/i diffuser

Alle moduler.

Hellig basilikum (spirituell flyt og balanse)

En fantastisk olje som har lange røtter som spirituellet verktøy, og er kjent som en olje som nærer sjelen. Bruk den gjerne for å gjenfinne balanse, og kjenne på en følelse av harmoni. Spesielt kan den brukes som støtte når du jobber med å balansere chakraene dine, fordi den letter flyten mellom kropp, sinn og sjel. Kraftfullt verktøy når du trenger å komme i kontakt med dine verdier, og hjelp til å handle i tråd med de.

Forslag til bruk:

- Aromaterapi/i diffuser
- På huden (feks hjerte og hals) når du ønsker å integrere nye innsikter

Modul: 0, 4, 5 og 6.

Romersk kamille (jording)

Passer når du trenger å bli jorda, og å vende innover og komme i kontakt med egen intuisjon. Romersk kamille hjelper deg å bli sentrert, roe ned og finne mot.

Forslag til bruk:

- En dråpe under føttene (feks ved meditasjon)
- Aromaterapi/i diffuser

Modul: 0, 7 og 8.

Muskatsalvie/clary sage (kvinneoljen)

Beskytter og roer kropp og sinn fra overstimuli, hjelper oss å være tilstede. Kan støtte i prosessen med å regenerere inngroddede mønstre og systemer. Brukes også ofte i forbindelse med ubehag gjennom menstruasjonssyklusen fordi den balanserer hormoner og kan milde kramper i magen.

Forslag til bruk:

- Smøre nederst på magen og i korsryggen ved menstruasjons- og egglosningssmerter
- En eller to dråper i kapsel ved PMS-symptomer
- Aromaterapi/i diffuser
- Over det tredje øyet når du mediterer eller trenger å styrke intuisjonen din

Modul: 0,4,5,6,7 og 8.

Frankincense (*sannhet*)

En av de mest dyrebare oljene – kalles ofte kongen av eteriske oljer. I århundrer har den blitt brukt i ritualer og seremonier, og er en kraftfull olje for å få kontakt med det spirituelle og se sannheten i en situasjon. Det er en fantastisk olje for å gi slipp på lave vibrasjoner, og å la deg selv løfte. Frankincense kan også brukes for å skape sunne bånd til en far eller farsfigur. I tillegg er den kjent for å:

- fornye og oppfriske celler, hud og tanker
- være en generell støtte i kroppen når brukt innvortes
- skape en fredfull stemning for eksempel ved meditasjon eller ritualer

Forslag til bruk:

- En eller to dråper innvortes, for eksempel under under tunga eller i kapsel.
- Sammen med en nøytral olje til massasje (for eksempel på hendene etter en dag med hagearbeid)
- Aromaterapi/i diffuser
- Noen dråper i badevannet

Modul: 1,2,3,5,6,7 og 8.

Melissa/sitronmelisse (*invitere inn lys*)

Melissa er en av de mest eksklusive eteriske oljene, og er kjent for å bidra til sterk kontakt med det spirituelle og invitere inn lys. Oljen roer og sentrerer, samtidig som den gir styrke til å bevege seg fremover. Melissa er en fantastisk olje når du trenger å løfte humøret, høyne vibrasjonene dine og motta spirituell veiledning.

Forslag til bruk:

- En eller to dråper i kapsel eller vann
- Smøre på huden der du trenger å åpne og bringe inn mer lys
- Aromaterapi/i diffuser

Alle moduler.

Sitrusoljer (*rensende og oppløftende*)

Eteriske oljer av sitrus virker oppløftende, energigivende og rensende. De blir ofte brukt i rengjøringsprodukter eller for å rense mentalt eller energetisk.

De ulike sitrusfruktene har alle forskjellige egenskaper, her er en kort oppsummering:

- sitron - konsentrasjon, tilstedeværelse, glede i øyeblikket
- appelsin - overflod, spontanitet, glede og lekenhet
- bergamot - kjærlighet og aksept for deg selv, optimisme
- lime - appetitt for livet, takknemlighet, renser hjertet
- grapefrukt - respekt og glede over kroppen, lege emosjonelle sår knytta til kropp

Forslag til bruk:

- I mat og drikke
- Noen dråper i kapsel
- Aromaterapi/i diffuser
- I massasje eller tørrbørsting

Modul: 2 og 6.



Cananga og Ylang Ylang (*lekenhet og seksualitet*)

Gir ro, fred og balanse for hele kroppen, samtidig som den løfter humøret og bevissthetsnivået. Kan hjelpe både menn og kvinner å komme i kontakt med den seksuelle energien i kroppen og gi selvtillit. Dette er oljer som gir rom for de lekne og spontane energiene. Regulerer også hormoner og kan være avhjelpende ved pms-symptomer og for en sunn mensstrasjonssyklus

(Cananga og ylang ylang er nært beslektet og har mange av de samme effektene)

Forslag til bruk:

- Smøre i nederst på magen, over hjertet eller i korsryggen
- Noen dråper i kapsel (innvortes)
- I diffuser

Alle moduler.

Magnolia (*medfølelse*)

En olje kjent for å åpne opp for å få kontakt med medmenneskelighet og medfølelse. En fin olje for å søke vekk fra hierarki-tankegang og over til en viten og trygghet om at vi alle er ett. Hjelper deg å se det vakre i alt og alle. Bruk den gjerne når du kjenner du trenger å møte verden rundt deg med en større respekt. Dette er en medisin mot et frossent hjerte.

Forslag til bruk:

- Smøre over hjertet
- Nyte lukten fra flaske eller diffuser

Passer til alle modulene, og spesielt til 4.

Tea tree (*energetiske grenser*)

En kraftfull energetisk renser for negativitet og annen tung energi du ikke lenger trenger å bære på. Tea tree-olje er også et fantastisk verktøy for å sette grenser for deg selv, og se sannheten i hvordan du lar deg selv og andre behandle deg.

Forslag til bruk:

- Bruk den når du trenger å øve på sette grenser ovenfor andre mennesker, feks med noen dråper under føttene og på toppen av hodet.

Modul: 8

