



Schütze

**Deine Balance**

mit ätherischen Ölen

# Die 27 besten Anwendungen mit ätherischen Ölen

für dein physisches, emotionales & spirituelles Wohlbefinden



## Die 27 besten Anwendungen mit ätherischen Ölen für dein physisches, emotionales & spirituelles Wohlbefinden von Francis Herdes

Diese Anwendungen lassen sich im täglichen Leben schnell und einfach umsetzen und helfen dir, in Balance und Wohlbefinden zu sein. Diese Anwendungen wende ich selbst oft an und liebe sie - achte am besten auf dein gesundes Körpergefühl und deine Intuition, wenn du ätherische Öle anwendest. Diese Anwendungen sind nur zu Studienzwecken, bei Krankheit oder Unwohlsein wende dich bitte an deinen Arzt oder Heilpraktiker.



### **Nr. 1: Sei konzentriert, erfrischt & wach**

Tropfe 1 Tropfen Zitrone in deine linke Hand, verreibe diesen und inhaliere immer wieder zwischendurch, wenn du lernst, direkt aus den Händen.



### **Nr. 2: Sei beruhigt & entspannt**

Gib 1 Tropfen Lavendel auf deine linke Hand, verreibe es & nimm drei tiefe, ruhige Atemzüge - entspannend und entschleunigend.



### **Nr. 3: Genieße wunderbare Erfrischung & Fokus**

Trage dir 1 Tropfen Pfefferminze auf deinen Handflächen auf, verreibe es auf Schultern und Nacken und inhaliere dann aus deinen duftenden Handflächen dreimal über die Nase & dreimal über den Mund ein und aus. Schmeckst du die Pfefferminze?



### **Nr. 4: Tauche ein in deinen Frieden & deine Ruhe mit Yoga & Meditation**

Trage dir 1 Tropfen ätherisches Weihrauchöl auf Schläfen, drittes Auge & Kronenchakra auf, wenn du meditieren oder Yoga machen willst.



### **Nr. 5: Reinige & pflege dein gesunde Haut auf natürliche Art und Weise**

Verreibe 1 Tropfen ätherisches Teebaumöl mit etwas Kokosöl vermischt auf deiner gesunden Haut.



### **Nr. 6: Sei geerdet & in deiner eigenen inneren Kraft**

Trage dir 1 Tropfen ätherisches Copaibaöl auf deinen Fußsohlen, von unten nach oben entlang der Wirbelsäule und im Nacken auf und atme dann dreimal tief aus deinen duftenden Handflächen ein und aus.



### **Nr. 7: Lasse gelegentliche Anspannung los & genieße Frische & Klarheit**

Gib 3-5 Tropfen ätherisches Zitronengrasöl in deinen Dewdrop- oder Aria-Diffuser oder mit Wattebausch in die Klimaanlage im Zimmer oder im Auto und genieße die Frische & Leichtigkeit. Gib 1 Tropfen auf deine Handflächen und verteile es auf deinen Schultern.



### **Nr. 8: Sei in deinem eigenen Flow & lade Leichtigkeit in dein tägliches Leben ein**

Trage 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Aroma Ease auf deinen Bauch und Nackenbereich auf und atme dann dreimal tief aus deinen duftenden Handflächen ein und aus.



### **Nr. 9: Entspanne deine Muskeln nach einem langen Tag und erfrische dich**

Trage 1 Tropfen PanAway auf Schultern, Nacken und die speziellen Muskeln auf und spüre, wie es kühl oder wärmend wird.



### **Nr. 10: Genieße ein erfülltes, wohliges Bauchgefühl**

Trage dir 2-3 Tropfen der ätherischen Ölmischung DiGize auf den Bauch auf, lege ein gewärmtes, feuchtes Handtuch drüber und lege dich hin zum Entspannen.



### **Nr. 11: Lasse dir alles stehlen, was du nicht brauchst...**

Massiere 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Thieves in deine Fußreflexzonen ein & verarbeite es auf deinem Hals & im Nacken, um ein Gefühl des Schutzes zu spüren.



### **Nr. 12: Atme wie in einem frischen Eukalyptuswald**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung R.C. auf deine Handflächen, Brustkorb & Schläfen auf & atme 1 Minute lang aus deinen duftenden Handflächen ein & aus.



### **Nr. 13: Sage muffigen Gerüchen adé**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Purification auf deine Fußsohlen, unter den Achseln & im Nacken auf & atme 1 Minute lang aus deinen duftenden Handflächen ein & aus. Super auch auf Stinkeschuhen oder im Dewdrop-Diffuser verdunstet für Frische & Klarheit im Raum.



### **Nr. 14: Genieße sonnige Gefühle & gute Laune unabhängig vom Wetter**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Citrus Fresh auf deine Handflächen auf & nimm 3 tiefe Atemzüge aus deinen duftenden Handflächen. Verdunste Citrus Fresh im Dewdrop-Diffuser für gute Laune im Raum.



### **Nr. 15: Sei eine Oase der Ruhe in stressigen Zeiten**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Stress Away auf deine Handflächen auf & atme 1 Minute lang aus deinen duftenden Handflächen ein & aus. Verdunste Stress Away im Dewdrop-Diffuser für eine entspannte Atmosphäre im Raum.



### **Nr. 16: Hhm... genieße die Süße des Lebens!**

Gib 1 Tropfen Orange Plus in deine Schokolade, deine Desserts oder in dein Trinkwasser (bitte nur im Wasserglas, da die Orange gut reinigt :-)) voll lecker! Geht auch mit Pfefferminze Plus...

Entdecke mehr duftende Inspirationen auf  
<https://LebeDuftend.de/>



### **Nr. 17: Sei geerdet, gut verbunden & lasse deine Energie fließen**

Trage dir zur Erdung 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Valor auf deine Fußsohlen auf & spüre, wie goldene Wurzeln dich mit Mutter Erde verbinden. Verreibe es auch entlang deiner Wirbelsäule und auf deinem Kronenchakra & spüre, wie du an die göttliche Inspiration angebunden bist.



### **Nr. 18: Sei in Harmonie mit dir selbst & mit anderen**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Harmony auf deine Chakren auf & atme dann aus deinen duftenden Handflächen ein & aus. Stelle dir vor, wie du Harmonie & frische Energie einatmest & alles, was dich stört ausatmest.



### **Nr. 19: Vergib & gehe weiter**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Forgiveness auf deinen Bauchnabel auf & atme dann aus deinen duftenden Handflächen ein & aus. Stelle dir vor, wie du dir selbst & anderen vergibst. Lässt sich auch super mit Ho'oponopono verbinden :-)



### **Nr. 20: Sei vollkommen präsent im Hier und Jetzt**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Present Time hinter deinen Ohren & an den Handgelenken auf & atme dann aus deinen duftenden Handflächen ein & aus. Spüre, wie du im Hier und Jetzt vollkommen im Sein bist.



### **Nr. 21: Verbinde dich mit der Herzensfreude & Leichtigkeit deines inneren Kindes**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Inner Child unterhalb deiner Nase & auf deinem Herzen auf & atme dann aus deinen duftenden Handflächen ein & aus.



### **Nr. 22: Lasse negative Glaubenssätze los, die dich zurückhalten**

Jedes Mal, wenn dein "innerer Schweinehund" aktiv wird und sich negative Gedanken und Glaubenssätze zeigen, trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Believe auf Schläfen, Nacken & drittes Auge auf und atme 1 Minute lang aus deinen duftenden Handflächen ein & aus. Schreibe dann den negativen Glaubenssatz auf & formuliere ihn im Positiven. Verwende Believe 30 Tage lang nachts im Diffuser und immer wieder zwischendurch.



### **Nr. 23: Erschaffe & genieße Reichtum & Fülle auf allen Ebenen**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Abundance auf dein Herz (Füllebewusstsein im Herzen) & deinen Fußsohlen (vom Füllebewusstsein getragen) auf & atme es aus deinen duftenden Handflächen ein & aus. Verdunste es im Aria- oder Dewdrop-Diffuser & verreibe es auf deinem Geldbeutel & an deiner Türschwelle mit dem Gedanken, dass du Reichtum und Fülle anziehst.



### **Nr. 24: Beruhige aufgedrehte Kinder & Haustiere & bringe Frieden & Ruhe in dein Zuhause**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Peace & Calming auf deinem Herzen & hinter den Ohren auf, wo immer es unruhig ist.



### **Nr. 25: Spüre deine weibliche Seite & genieße die Blumen um dich herum**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Lady Sclareol auf deinem Herzen & auf dem Unterleib auf & atme entspannt duftend aus deinen Handflächen ein & aus.



### **Nr. 26: Spüre deine männliche Seite & innere Kraft**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Shu Tran im Nacken & auf dem Bauch auf & atme männlich duftend aus deinen Handflächen ein & aus.



### **Nr. 27: Überwinde Aufschieberitis & entfache das Feuer der Begeisterung in dir!**

Trage dir 1 Tropfen der ätherischen Ölmischung Light the Fire im Nacken & auf deinem Herzen auf (eventuell mit einem fetten Öl vermischt) & atme 1 Minute lang aus deinen duftenden Handflächen ein & aus.



### **Deine krönende Salbung: Liebe dich selbst & spüre deine Verbundenheit**

Trage dir 1 Tropfen ätherisches Rosenöl auf dein Herz auf & spüre das tiefe Gefühl der Liebe, Verbundenheit & Weichheit. Schätze dich selbst wert, so wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen & atme diese wertvolle Mischung aus deinen duftenden Handflächen ein & aus.

## **Willst du deine duftende Reise so richtig kraftvoll starten?**

Dann ist das **Starterset Premium** genau richtig für dich!

Damit hab' ich 2010 gestartet, ich weiß noch, wie ich wie ein kleines Kind an Weihnachten freudig allen meinen Freunden und meiner Familie die einzelnen Öle in den bunten Fläschchen gezeigt habe und wir seither die entspannenden, energetisierenden und stärkenden Anwendungen genießen :-)

Du bekommst die 12 wichtigsten ätherischen Öle und Ölmischungen (siehe Ölanwendungen 1-16):

**In diesem Video zeige ich dir, was alles im Starterset drin ist: <https://LebeDuftend.de/StartersetPremium/>**

Wähle:

Entdecke mehr duftende Inspirationen auf  
<https://LebeDuftend.de/>

## Dein Starterset Premium...



## PLUS: Wähle deinen Diffuser:

...mit Dewdrop:



...mit Aria:



...mit Desert Mist:



...mit Charcoal Lantern:

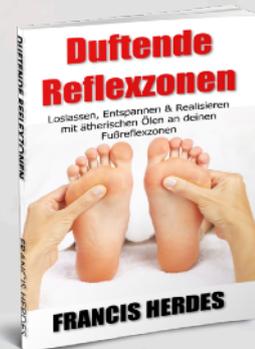


Bestelle dir dein Starterset Premium direkt hier: <https://LebeDuftend.de/Bestellen/>

Willst du deine Anwendungen mit den 12 Ölen aus dem Starterset vertiefen und dich dabei entspannen, stärken und schützen?

Sichere dir mein Bestseller-Buch "Duftende Reflexzonen" jetzt als exklusives Geschenk:

<https://LebeDuftend.de/Buch-Geschenk/>



Hast du Fragen zu den Ölanwendungen, zum Bestellen oder suchst die für dich jetzt gerade perfekte Ölanwendung?

Dann lass' uns sprechen: per Telefon / Telegram: +49 176 5538 3888,  
per E-Mail: [francis@lebeduftend.de](mailto:francis@lebeduftend.de) oder den sozialen Medien: Francis Herdes (Skype, Facebook).



**Mit duftenden Grüßen,  
Francis Herdes**

Bestsellerautorin, internationale Wellness- & Aromaexpertin  
& Gründerin von [LebeDuftend.de](https://LebeDuftend.de) :-)

Bildquellen: Eigene Fotos + flickr.com

Entdecke mehr duftende Inspirationen auf  
<https://LebeDuftend.de/>