

Tagesroutine mit dem Family Kit

Aufstehen

Intuitiv ein Fäschen greifen und 3 tiefe Atemzüge nehmen

Lauwarmes Wasser mit einem Tropfen Lemon

Dient der Entgiftung

Achtung bei Medikamenten die vor dem Frühstück eingenommen werden - lieber erst mittags das Lemonwasser trinken)

Am Arbeitsplatz / während des Tages

Diffuser : je 2-3 Tropfen Lemon & Frankinsence

Lemon - Klarheit - Konzentration - gute Stimmung

Frankinsence - verbindet uns mit unserer inneren Weisheit, lässt uns alles eher optimistisch sehen, entfernt Barrieren in unserem Denken - beschützt uns vor Negativität // unterstützt das Immunsystem & kann uns beruhigen

1 Tropfen Melaleuca auf den Scheitel geben

Fühlen wir uns bedrängt und brauchen etwas, das ein Grenze setzt, kann Melauleuca uns unterstützen

OnGuard - im Wasser oder ab un zu ein Beadlet - oder unter die Füße geben, oder diffusen

Wenn um uns herum „dicke Luft ist“ alles schnieft und hustet - lassen wir die „Armee“ von OnGuard ihre Schwerter zücken, um Bakterien und Viren in die Flucht zu schlagen (oder Oregano unter die Füße - sehr kraftvoll!!!!)

Nach der Mittagspause

Träge & Müde

Einen Tropfen Peppermint auf die Hände geben und inhalieren

Satt & Voll

Digstzen - trinken oder auf den Bauch (Trägeröl) reiben

Sport / Bewegung

Deep Blue

Einige Tropfen (Trägeröl) auf die Muskelpartien geben, die beansprucht werden und los gehts - und / oder nach intensiver Bewegung einmassieren

Vor dem Schlafen gehen

Lavendel

1 Tropfen auf dein Kopfkissen / oder ein Spray machen (Wasser Lavendel) und damit das Kissen einsprühen

3-4 Tropfen in den Diffuser (ca. 10 Minuten bevor du ins Bett gehst starten und dich dann in den Schlaf „nebeln“ lassen

unter die Füße geben

Breathe

3-4 Tropfen in den Diffuser geben

Lässt dich freier atmen

Auch bei „Schnarchern“ wunderbar