

# eBOOK dōTERRA®



## *Benefícios emocionais da aromaterapia*

.....

**CAPÍTULO 1** As emoções e a qualidade de vida

**CAPÍTULO 2** Por que usar óleos essenciais para benefícios emocionais?

**CAPÍTULO 3** A ciência por trás da aromaterapia e seus benefícios emocionais

**CAPÍTULO 4** Como posso usar óleos essenciais para controlar minhas emoções?

.....

# 1

## CAPÍTULO

### As emoções e a qualidade de vida

Não importa a idade, o estilo de vida ou a localização geográfica, uma coisa que todos nós, seres humanos, temos em comum é que todos vivenciamos emoções todos os dias. As emoções são uma parte inevitável da condição humana e exercem uma grande influência em nossa felicidade e bem-estar. Embora sejam um tanto misteriosas, elas podem ser caracterizadas como reações internas complexas e distintas, que variam de pessoa para pessoa.



Como todos temos uma personalidade única e um conjunto único de experiências pessoais, a forma de experimentar as emoções varia de indivíduo para indivíduo. Assim, cada um, a seu modo, adota métodos diferentes para responder, demonstrar e lidar com seus sentimentos.

As emoções moldam nosso comportamento, nossa maneira de pensar e exercem grande influência nas nossas motivações. Por isso, nossas respostas a essas emoções podem ter efeitos negativos ou positivos, dependendo de como decidimos

responder a determinadas situações com base em nossa personalidade ou nossas experiências. Embora cada pessoa experimente as emoções de um modo diferente, desprezá-las pode afetar seriamente a qualidade de vida de qualquer um, pois elas influenciam nosso bem-estar emocional ou físico. De modo oposto, experimentar emoções positivas e encontrar maneiras saudáveis de lidar com as emoções negativas pode levar a uma melhor qualidade de vida. Quer escolhamos lidar com as emoções ou desprezá-las, nunca seremos capazes de escapar totalmente delas.





## Uma olhada científica nas emoções

Por décadas, os cientistas têm estudado as emoções humanas devido à sua natureza misteriosa e ao papel vital que desempenham em nossa vida diária. A maioria dos estudos realizados demonstra que as emoções são respostas complexas que envolvem múltiplos fatores. Isso explica porque elas são tão misteriosas: estão atreladas a múltiplos aspectos, o que quer dizer que dependem de uma variedade de causas. Elas são também complicadas, porque podem ser deflagradas por quaisquer meios ou estímulos.

Para simplificar, as emoções são a resposta ao ambiente que cerca a pessoa. Esse “ambiente” inclui sua localização física, as pessoas que o(a) cercam, quaisquer atividades das quais ele participe e dezenas de outros fatores

(tanto aqueles que estão sob seu controle quanto fora dele.). O cérebro processa esses estímulos e determina a resposta emocional que, normalmente, leva a algum tipo de ação. Essa ação, por sua vez, baseia-se, tipicamente, em suas experiências anteriores e seus instintos de sobrevivência.

Como foi mencionado, as emoções e as respostas a elas variam de pessoa para pessoa, de acordo com sua personalidade e experiências únicas de vida, as quais influenciam como ela irá perceber os estímulos que recebe e o ambiente no qual está inserido. É por isso que cada um de nós tem respostas e maneiras únicas de lidar com os sentimentos: os mesmos estímulos podem ser percebidos diferentemente por duas pessoas.

Ao mesmo tempo que existe uma ampla variedade de emoções e incontáveis respostas possíveis, elas podem ser, em geral, colocadas em uma de duas categorias: positivas ou negativas. Como foi mencionado, as emoções positivas podem ajudar a melhorar o bem-estar e a qualidade de vida, enquanto as emoções negativas, quando não são adequadamente processadas, podem ser prejudiciais ao corpo, tanto mental como fisicamente.

**Definição científica das emoções:** respostas complexas e multifatoriais desencadeadas por mecanismos e estímulos múltiplos.

**Multifatoriais:** que dependem de vários fatores ou causas.

**Mecanismos:** dispositivos, meios ou métodos.

**Estímulos:** algo que estimula ou age como incentivo ou produz uma resposta.

## *Emoções negativas*

Qualquer emoção que sentimos ao longo do dia pode ser tipicamente categorizada como positiva ou negativa. As emoções positivas elevam o humor e geralmente nos motivam a agir de um modo que nos ajude a manter a positividade. As emoções negativas, por sua vez, também podem nos motivar a agir de um modo que eleve o humor; porém, se forem desprezadas, poderão ter sérios efeitos sobre nosso bem-estar em geral, principalmente sobre o bem-estar emocional. Como foi discutido, as emoções negativas podem influenciar nossa qualidade de vida e até mesmo alterar como o corpo se sente e funciona.

## *Como lidar com as emoções negativas*

Para impedir que as emoções negativas diminuam sua qualidade de vida, é importante ter mecanismos saudáveis para lidar com elas. Como as emoções variam de pessoa para pessoa, não deveria surpreender que os métodos para lidar com elas também variem, dependendo de sua personalidade, suas preferências e outros fatores. Por exemplo, algumas pessoas descobriram que a atividade e os exercícios físicos são um modo eficaz de lidar com as emoções negativas, enquanto outras preferem fazer uma reflexão ou meditação. Qualquer número de atividades (ou uma combinação de várias delas) pode funcionar para ajudar a pessoa a lidar com as emoções negativas.

Quando se trata de lidar com emoções negativas, é importante achar um método que funcione especificamente para você. Considere engajar-se em um passatempo ou hobby preferido, fazer confidências à pessoa amada, a um(a) amigo(a) ou pessoa em quem você confie, praticar meditação ou simplesmente reservar um tempo para relaxar. Encontrar uma atividade que você goste e que ajudará você a trabalhar quaisquer sentimentos negativos é uma forma saudável de lidar com as emoções.



## *Como usar a aromaterapia para lidar com as emoções negativas*

Além de desenvolver hábitos saudáveis para lidar com as emoções negativas, talvez você também queira considerar a incorporação do uso de óleos essenciais em sua rotina regular de administração do humor. Embora os métodos para se lidar com as emoções negativas variem de pessoa para pessoa, existe uma ampla variedade de óleos essenciais disponíveis, quando o assunto for revigorar o humor e promover emoções positivas. Considerando que cada pessoa é única, é útil ter um conjunto igualmente único de óleos, cada um com sua química exclusiva, para ajudar a aliviar, acalmar ou melhorar o humor.

Assim que tiver aprendido como usar os óleos essenciais para administrar o humor, você descobrirá que eles podem tornar-se uma parte regular de sua rotina para combater as emoções negativas em sua vida cotidiana.

## CAPÍTULO

# 2

## Por que usar óleos essenciais para benefícios emocionais?

Usados na antiguidade por sua capacidade de influenciar as emoções, os óleos essenciais ainda hoje são úteis para controlar o humor e promover sentimentos renovadores. Aqueles que não conhecem a rica história dos óleos essenciais e da aromaterapia podem presumir que o uso de óleos essenciais para as emoções (e para outras finalidades) é meramente uma nova tendência ou um modismo que logo passará. Contudo, a popularidade da aromaterapia tem continuado a crescer desde os tempos antigos, pois os óleos essenciais têm constantemente demonstrado que são um método eficaz de controlar as emoções. Além dos exemplos históricos da aromaterapia, pesquisas e descobertas científicas mais recentes também têm ajudado a comprovar o sucesso dos óleos essenciais no controle do humor.

---

### *História da aromaterapia*

#### **Primórdios da utilização**

Embora nem sempre tenha sido chamado de aromaterapia, o uso de óleos essenciais para benefícios emocionais vem desde os tempos antigos. Nas civilizações antigas, as pessoas, com frequência, usavam óleos essenciais, plantas e outros materiais vegetais para atividades como cozinhar, tomar banho, promover uma pele saudável e uma variedade de práticas de bem-estar. Além desses usos práticos diários, os óleos essenciais eram também usados em sepultamentos, rituais e cerimônias religiosas, já que muitas culturas antigas reconheciam o poder que eles têm sobre as emoções.





## Aromaterapia no século XX

Embora a prática da aromaterapia venha desde os tempos antigos, o termo “aromaterapia” foi oficialmente estabelecido no século XX e, a partir de então, os cientistas começaram a respaldar a ideia de usar óleos essenciais para benefícios emocionais e controle do humor.

No início dos anos 90, muitas pesquisas ajudaram os cientistas a entender melhor como o cérebro reage aos aromas. Essas pesquisas comprovaram o que as pessoas das civilizações antigas já haviam colocado em prática: os óleos essenciais podem ser usados para produzir respostas no corpo, particularmente para beneficiar e influenciar as emoções. Embora essa ciência ainda seja significativamente misteriosa, sabemos que existe uma ligação entre o aroma e as emoções. Devido a essa ligação, sabemos também que

a aromaterapia é uma ferramenta útil para administrar as emoções e estimular o humor.

## *Por que usar óleos essenciais para administrar o humor?*

Como foi mencionado, cada pessoa experimenta as emoções de formas diferentes e, assim, os métodos de administrá-las variam de pessoa para pessoa. Embora existam muitas opções à disposição para revigorar o humor e lidar com as emoções negativas, a aromaterapia e os óleos essenciais oferecem muitos benefícios para essa prática.

## Uma maneira segura e natural de controlar o humor

Dependendo da pessoa e da emoção, parece haver intermináveis métodos de se alterar ou administrar o humor, mas muitas dessas opções não promovem bem-estar emocional ou físico. Infelizmente, algumas pessoas usam métodos questionáveis ou até potencialmente perigosos para administrar ou alterar as emoções, o que pode levar a problemas mais sérios mais tarde.

O benefício de se usar óleos essenciais na administração do humor é que eles podem ajudar a suavizar, acalmar e elevar as emoções de uma maneira natural. Os óleos essenciais de alta qualidade são puros e potentes, de modo que apenas algumas gotas são necessárias para ajudar o usuário a alcançar o efeito desejado. Como eles vêm de fontes naturais, são seguros para o uso. Assim, e ao prover uma maneira segura e natural de controlar as emoções, a aromaterapia, dentre muitas táticas existentes, é uma boa alternativa para a administração do humor.

## Os óleos essenciais produzem respostas rápidas

Como foi discutido, os óleos essenciais de alta qualidade são extremamente fortes e potentes. No momento em que um frasco é aberto, você já começará a experimentar algum tipo de resposta porque poderá sentir o odor do óleo, ainda que à distância. Essa força e esse poder de ação significam que apenas uma pequena quantidade de óleo é suficiente para ajudar a controlar o humor. Isso demonstra que os óleos essenciais produzem respostas naturais e eficazes. Ao usar a aromaterapia para alcançar benefícios emocionais, você pode invocar o poder dos óleos essenciais para ajudá-lo(a) a lidar, rápida e eficazmente, com a série de emoções que experimenta no seu dia a dia.

Como foi mencionado, cada pessoa experimenta as emoções de formas diferentes, e assim os métodos para administrá-las variam de pessoa para pessoa. Embora existam muitas opções à disposição para revigorar o humor e lidar com sentimentos de negatividade, a aromaterapia e os óleos essenciais oferecem muitos benefícios para essa prática. O uso dos óleos essenciais é uma prática simples e pode ser feito em conjunto com outras técnicas.



## Os óleos essenciais proporcionam um método simples que pode ser usado em conjunto com outras técnicas

Um dos motivos que, ao longo da história, tornaram a aromaterapia um método popular de administração do humor é a sua simplicidade. Não é preciso ser aromaterapeuta ou cientista para usufruir dos benefícios emocionais dos óleos essenciais. Depois de aprender os métodos apropriados de aplicação e entender quais óleos possuem propriedades calmantes, estimulantes, revigorantes, relaxantes ou outras, será extremamente fácil usá-los no seu dia a dia e desfrutar dos benefícios emocionais da prática milenar.

Os óleos essenciais não são só fáceis de serem usados e aplicados. Eles também podem ser usados em conjunto com outros métodos de administração do humor, como por exemplo, a massagem ou a meditação, e até mesmo em conjunto com atividades como exercícios, banhos ou o sono. Isso torna ainda mais fácil adaptar a aromaterapia e os óleos essenciais às suas preferências pessoais, de forma a ajudá-lo(a) a lidar com as emoções negativas durante sua rotina do dia a dia.

# CAPÍTULO

## A ciência por trás da aromaterapia e seus benefícios emocionais

Embora tenha sido comprovado, ao longo de vários séculos, que a aromaterapia é um método eficaz para influenciar as emoções, a ligação entre o cérebro e o aroma agora pode ser explicada cientificamente devido a extensas pesquisas e descobertas realizadas na área. A ciência por trás da aromaterapia ajuda a explicar como é possível que diferentes aromas evoquem determinados sentimentos. Ao aprendermos sobre os fundamentos científicos da aromaterapia, podemos entender melhor como os óleos essenciais são usados para controlar as emoções e influenciar o humor.

---

### *Como o cérebro processa os aromas?*

Toda vez que inalamos um determinado aroma (inclusive o odor de um óleo essencial), ele é processado por diferentes partes do cérebro em uma sequência especial.

Depois de inalar um aroma, o nervo olfatório conduz, com seus receptores próprios, o odor até o sistema olfativo do cérebro, onde ele é processado. O sistema olfativo, por sua vez, está envolvido com o sistema límbico, que é a parte do cérebro responsável por armazenar as lembranças e as emoções. E o aroma, ao fazer essa ligação com o sistema límbico, causa um fluxo imediato de sentimentos, também conhecidos como resposta emocional e que é baseado em quaisquer lembranças que estejam com ele associadas.





Um aroma (estímulo químico) é inalado e vai até o sistema olfativo, que é responsável por controlar o sentido do olfato. O sistema olfativo está ligado ao sistema límbico, onde ficam nossas lembranças e emoções. O sistema límbico produz então uma resposta.

Como o sentido do olfato está tão intimamente ligado à parte do cérebro que armazena as lembranças e as emoções, é fácil perceber por que aromas específicos evocam emoções ou sentimentos específicos. A ideia por trás do uso da

aromaterapia para benefício emocional é que o usuário pode escolher certos óleos essenciais para desencadear sentimentos e emoções desejados, particularmente quando o objetivo for combater ou eliminar emoções negativas.

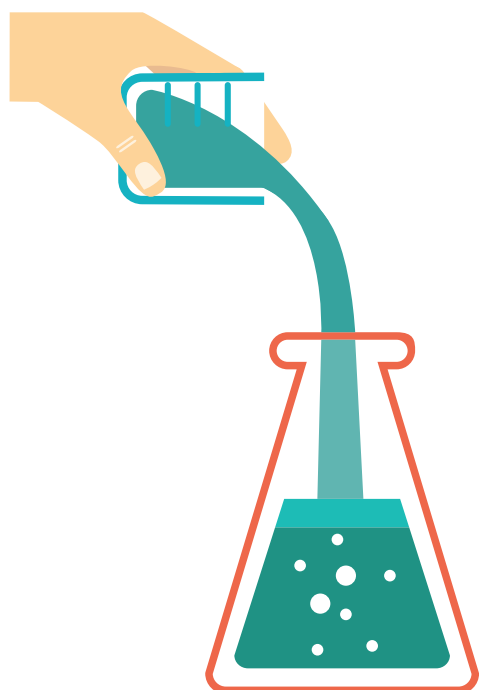
Entender a química especial que está por trás de cada óleo essencial torna fácil visar as emoções e controlar o humor, porque isso permitirá a produção de uma resposta específica no cérebro.

## *Respostas químicas*

Como foi mencionado, certos aromas podem evocar certas emoções ao deflagrar nossas lembranças e produzir respostas emocionais. Embora todas as pessoas tenham lembranças e experiências de vida diferentes, é possível canalizar o poder dos óleos essenciais para produzir uma resposta específica. Cada óleo essencial tem um perfil químico exclusivo, o que confere

ao óleo propriedades e benefícios exclusivos. A composição química do óleo essencial determina seus atributos, benefícios e os tipos de respostas emocionais que consegue produzir. Portanto, é possível escolher um óleo essencial com base em seu perfil químico com a finalidade de evocar uma resposta emocional específica.

Embora existam muitos elementos envolvidos na composição química de um óleo essencial, muitos desses elementos dependem do tipo de planta da qual ele é extraído. A maioria dos óleos essenciais vem das plantas, de frutos ou de materiais vegetais, os quais determinam o tipo de constituintes químicos que estarão presentes no óleo quando ele for produzido. Para examinar mais de perto como a fonte vegetal e o perfil químico de um óleo essencial podem determinar seus benefícios, veja as categorias de plantas abaixo.





**MENTAS:** Com uma alta concentração de cetonas, os óleos essenciais mentolados possuem significativas propriedades energizantes, revigorantes e estimulantes.



**FLORAIS:** Compostos em sua maior parte de álcoois monoterpênicos e ésteres, os óleos essenciais florais são conhecidos por promoverem propriedades tonificantes e calmantes.



**CITROS:** Com o uso de monoterpenos conhecidos como limoneno e beta-pineno, os óleos essenciais cítricos têm, tipicamente, fortes características revigorantes.



**ÁRVORES, CAPINS E ERVAS:** Ricos em ésteres, óxidos e sesquiterpenos, os óleos essenciais extraídos de árvores, ervas e capins promovem sentimentos calmantes, renovadores e estabilizadores.



**CONDIMENTOS:** Os fenóis são os principais constituintes químicos da maioria dos óleos essenciais condimentados, tornando-os particularmente úteis por suas propriedades reconfortantes.

## *Propriedades calmantes e estimulantes*

Embora cada óleo essencial tenha uma composição química exclusiva, todos os óleos essenciais podem ser divididos em uma de duas categorias com base em seus constituintes químicos: estimulantes ou calmantes. E é isso que os torna tão úteis no controle das emoções negativas. Quando estiver com falta de motivação, entusiasmo ou inspiração, você pode usar óleos essenciais com um perfil químico estimulante para ajudá-lo(a) a sair de uma situação de pânico. Quando estiver se sentindo esgotado(a), subjugado(a) ou para baixo, você pode usar óleos calmantes para ajudar a promover emoções suavizantes, estabilizadoras ou renovadas.

### **Óleos calmantes**

Os óleos essenciais que caem na categoria de calmantes possuem, tipicamente, álcoois monoterpênicos, sesquiterpenos, ésteres e óxidos. Aqui estão alguns exemplos de óleos calmantes que podem ser usados para promover emoções suavizantes, estabilizadoras ou rejuvenescedoras:

**Clary Sage**  
**Eucalyptus**  
**Frankincense**  
**Geranium**  
**Juniper Berry**  
**Lavender**  
**Roman Chamomile**  
**Ylang Ylang**





## Óleos estimulantes

Compostos principalmente por cetonas, fenóis e monoterpenos como o beta-pineno e o limoneno, os óleos essenciais estimulantes podem ser usados para promover emoções energizantes, revigorantes, reconfortantes ou que nos elevam. Os óleos essenciais a seguir são exemplos da categoria estimulante:

**Cypress**  
**Douglas Fir**  
**Grapefruit**  
**Lemon**  
**Lime**  
**Peppermint**  
**Wild Orange**

## *Como criar uma experiência personalizada*

A beleza da aromaterapia é que ela permite que o usuário utilize determinados óleos a fim de produzir determinadas respostas emocionais e controlar o humor. Entretanto, não existem duas pessoas iguais, e como os aromas são processados no sistema límbico, onde são armazenadas nossas lembranças e emoções, é possível que duas pessoas tenham uma reação diferente ao odor do mesmo óleo. Embora um óleo essencial selecionado possa evocar uma resposta específica, é importante lembrar que nossa reação a um aroma dependerá de nossas experiências, preferências, ambiente, e até de nossa composição genética exclusiva.

Talvez seja por isso que a aromaterapia esteja em prática há tanto tempo; o usuário pode produzir uma experiência aromática individualizada com base em suas experiências e preferências únicas. Não existem duas pessoas que tenham exatamente a mesma resposta a um óleo individual, o que torna a aromaterapia um método altamente individualizado. Suas experiências pessoais, emoções e preferências determinarão como um óleo essencial o(a) beneficia, o que torna fácil personalizar, de acordo com suas necessidades específicas, sua experiência de aromaterapia. Não importa qual seja a pessoa ou o óleo, uma coisa é certa: os óleos essenciais podem ser usados para gerar fortes respostas internas que podem ajudar a promover o bem-estar.

# 4

## CAPÍTULO

### Como posso usar óleos essenciais para controlar minhas emoções?

Agora que você já tem uma ideia melhor dos princípios científicos que tornam os óleos essenciais úteis para influenciar as emoções, pode estar pensando: “Como posso usar óleos essenciais quando quiser controlar meu humor?” O segredo de controlar o humor com sucesso por meio da aromaterapia é entender os benefícios que cada óleo individual tem a oferecer. Como foi discutido, cada óleo essencial possui um perfil químico único que determina suas características e benefícios. À medida que aprender sobre cada óleo, sua composição química e seus benefícios para as emoções, você estará capacitado(a) a selecionar o óleo certo (ou uma combinação de vários óleos) para produzir o tipo de resposta emocional que deseja.

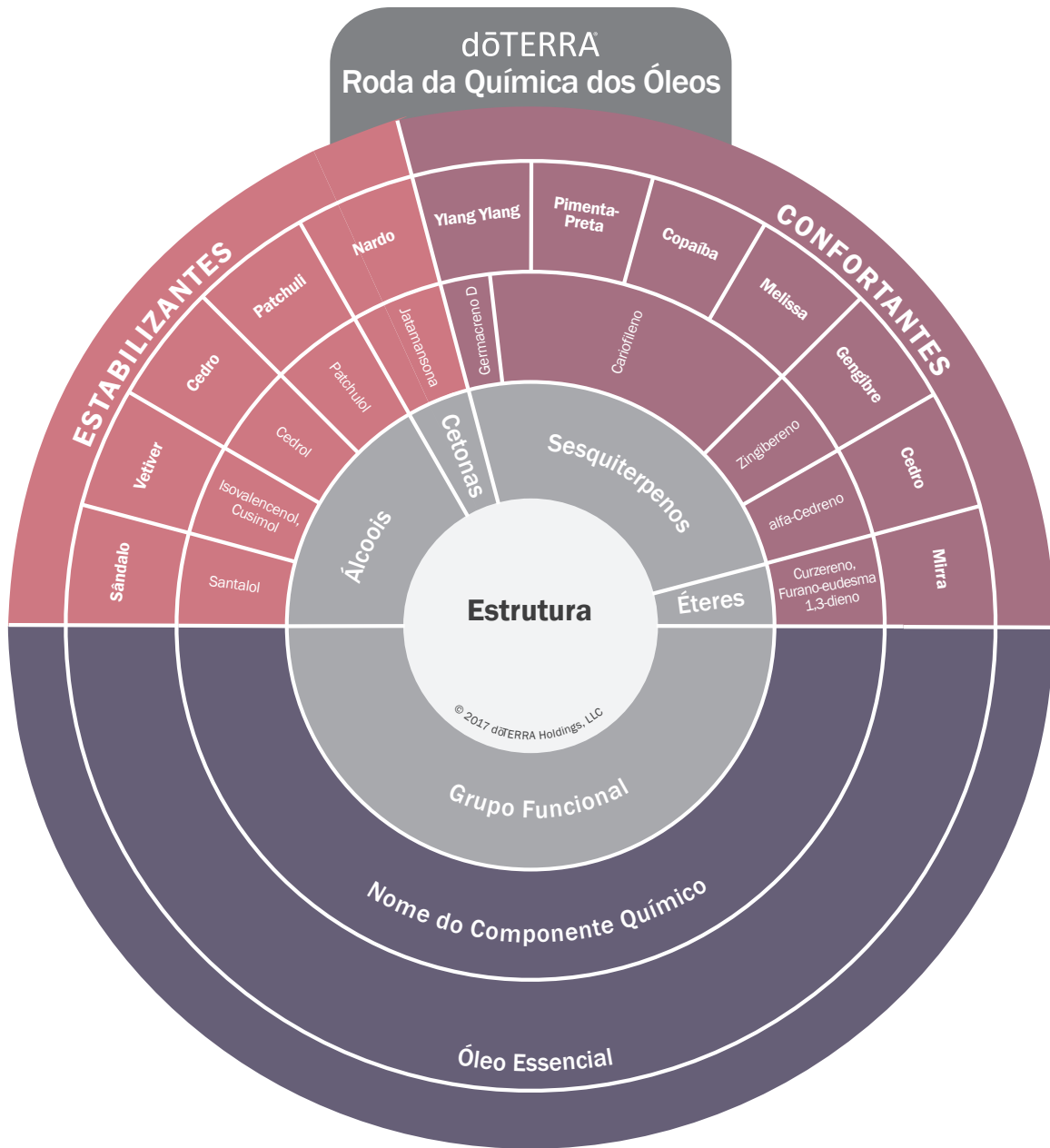
---

#### *Aplicação aromática*

Embora existam incontáveis maneiras de se aplicar os óleos essenciais, é requisito da aromaterapia que o usuário, de um jeito ou de outro, inale o aroma. Sim, os óleos essenciais podem ser usados aromática, tópica ou internamente, mas é importante notar que a aplicação aromática é que melhor funciona para a administração do humor. Usar um óleo essencial “aromaticamente” significa que o usuário vai inalar o aroma do ar. Quer você inale o óleo direto do frasco, esfregue o óleo nas mãos e inale as palmas ou disperse o óleo por meio de um difusor de óleos essenciais e respire o aroma do ar, existem muitas maneiras de se usar os óleos aromaticamente para fins de aromaterapia.







Estas rodas relacionam cada óleo essencial, seus constituintes químicos principais e as propriedades ou benefícios-chave do óleo. Quando estiver preparado(a) para usar óleos essenciais no controle do humor, existem alguns passos simples que ajudarão você a alcançar o resultado desejado.

1. Determine o tipo de emoção que deseja evocar.
2. Encontre um óleo essencial com propriedades que se enquadrem na resposta emocional que deseja promover.
3. Determine o melhor método de aplicação para ajudá-lo(a) a experimentar os benefícios emocionais do óleo (difusão, aplicação tópica, massagem etc.).
4. Considere misturar vários óleos essenciais para experimentar múltiplos benefícios emocionais.
5. Aplique o óleo essencial utilizando o método escolhido e desfrute as respostas emocionais imediatas que virão.

# Os melhores óleos essenciais no controle do humor

Saiba mais sobre os benefícios emocionais de óleos essenciais específicos ao ler as descrições abaixo. Lembre-se de que alguns óleos essenciais sempre devem ser diluídos antes do uso tópico, incluindo Canela-Cássia, Canela, Cravo e Orégano.

**Arborvitae:** O aroma estabilizador do óleo de Arborvitae pode ajudar a promover uma sensação de paz e calma.

**Basil:** Faça a difusão do óleo de Manjeriço para diminuir sentimentos ocasionais de ansiedade.

**Bergamot:** Tanto calmante como estimulante, a Bergamota pode ser usada para reduzir sentimentos de negatividade e estresse.

**Cardamom:** O aroma límpido e refrescante do óleo de Cardamomo pode ajudar a promover um humor positivo.

**Cedarwood:** Use o óleo de Cedro aromaticamente para ajudar a relaxar a mente e o corpo.

**Clary Sage:** A Sálvia Esclareia produz um ambiente repousante, ao mesmo tempo que reduz os sentimentos de estresse e ansiedade.

**Clove:** Muitas pessoas usam o óleo de Cravo por suas propriedades estimulantes e energizantes.

**Cypress:** O aroma refrescante do óleo de Cipreste pode ser energizante e ajudar a reduzir sentimentos de ansiedade.

**Douglas Fir:** Use o óleo de Abeto de Douglas para promover um humor positivo e uma sensação de concentração.

**Eucalyptus:** O Eucalipto é comumente utilizado para diminuir sentimentos de tensão e promover relaxamento.

**Frankincense:** Use o óleo de Olíbano para induzir sentimentos de paz, satisfação e bem-estar em geral.

**Geranium:** Inalar o óleo de Gerânio pode produzir um efeito calmante e estabilizador.

**Grapefruit:** A fragrância do óleo de Toranja é leve e revigorante para o usuário.

**Juniper Berry:** Quando usado aromaticamente, pode promover sentimentos positivos e diminuir o estresse.

**Lavender:** As pessoas comumente usam o óleo de Lavanda por suas propriedades relaxantes e calmantes.

**Lemon:** Use o óleo de Limão-Siciliano aromaticamente para promover um humor positivo.

**Lime:** Os constituintes químicos do óleo de Limão tornam-no útil para promover equilíbrio emocional e bem-estar.

**Marjoram:** Por séculos, o óleo de Manjerona tem sido usado por suas propriedades calmantes.

**Myrrh:** O óleo de Mirra pode ajudar a aumentar a consciência espiritual e promover um humor criativo, inspirador e cheio de energia.

**Patchouli:** O uso aromático do óleo de Patchuli pode ajudar a estabilizar e equilibrar as emoções.

**Peppermint:** Use o óleo de Hortelã-Pimenta para obter um revigorante aumento de energia.

**Roman Chamomile:** Use o óleo de Camomila-Romana para promover sentimentos de paz e tranquilidade.

**Hawaiian Sandalwood:** O óleo de Sândalo-Havaiano pode ajudar a melhorar o humor.

**Spearmint:** O aroma fresco do óleo de Hortelã-Verde (Menta) eleva o humor, ao mesmo tempo que promove um senso de concentração.

**Spikenard:** Usado com frequência na aromaterapia, o óleo de Nardo é famoso por suas propriedades estabilizadoras.

**Tangerine:** Aplique o óleo de Tangerina topicamente para ajudar a promover sentimentos de felicidade.

**Vetiver:** O óleo de Vetiver pode ter um efeito calmante e estabilizador sobre as emoções.

**Wild Orange:** Com um aroma revitalizante, o óleo de Laranja-Selvagem pode proporcionar energia em um dia marcado pelo estresse.

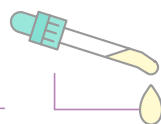
**Ylang Ylang:** Aplique o óleo de Ylang Ylang topicamente para obter um efeito calmante e renovador.

## *Ideias de como usar os óleos essenciais para melhorar o humor*

Depois de escolher um óleo essencial que ajudará você a administrar o humor, existem incontáveis maneiras de aplicar o óleo para ter êxito nesse objetivo. Experimente alguns dos métodos de aplicação:



Coloque algumas gotas do óleo de sua escolha em um difusor de óleos essenciais e difunda em aposentos onde deseje promover sentimentos de paz, energia ou positividade (no quarto, no escritório, na área de estudo etc.).



Aplique óleos essenciais nas têmporas, nos ombros e no pescoço para, ao inalar o aroma, vivenciar os benefícios de melhoria do humor.



Use um frasco pulverizador para borrifar óleos essenciais sobre as roupas e desfrutar o aroma durante o dia todo.



Adicione algumas gotas de um óleo essencial relaxante, estabilizador ou suavizante a um banho quente.



Coloque de 1 a 2 gotas de óleo nas mãos, esfregue as palmas, coloque as mãos sobre o nariz e respire fundo para experimentar os benefícios emocionais do óleo.



Coloque algumas gotas de um óleo essencial no piso do box durante o banho (longe do caminho da água) e respire fundo.



Difunda o óleo essencial de sua preferência durante sua prática matinal de meditação ou ioga.



Aplique óleos essenciais topicamente antes da atividade física para promover sentimentos energizantes e estimulantes.



Durante sua próxima massagem, use óleos essenciais calmantes, suavizantes e estabilizadores para promover relaxamento e melhorar as emoções.



Borrife óleos essenciais calmantes sobre os travesseiros e as roupas de cama para ajudar a promover pensamentos de paz na hora de dormir.



Esfregue óleos essenciais estimulantes na planta dos pés pela manhã para promover sentimentos revigorantes e energizantes, ou, antes de dormir, para promover a paz e o relaxamento.

Como você pode ver, a aromaterapia é um método simples e eficaz para melhorar o humor e controlar as emoções. Não é preciso ser cientista ou aromaterapeuta para usufruir de seus benefícios emocionais. Basta instruir-se sobre as diferentes propriedades de cada óleo e utilizar a sua natureza potente e forte para criar uma experiência pessoal que ajudará você a conquistar, dominar e aliviar as dezenas de emoções que você vivencia todos os dias.