



dōTERRA
emotional  aromatherapy™

administrar e estimular as emoções



Integrative & Holistic Health

THE WELLNESS CONNECTION

Major credits to 100,000+ Certified Pure Therapeutic Grade essential oil blends, Whole Therapeutic Care, 100% Certified Pure Therapeutic Grade, Topical Blending, and more. Contact: 1-800-877-8777

Introdução

Embora os cientistas e psicólogos venham estudando as emoções há centenas de anos, esta área da estrutura humana ainda permanece um tanto misteriosa. Apesar da natureza confusa das emoções humanas, está claro que elas podem influenciar diretamente nosso bem-estar e nossa qualidade de vida. Ao longo da história, descobriu-se que os óleos essenciais desencadeiam respostas que podem alterar o humor. Utilizando óleos essenciais puros, pesquisa abrangente e mixes formulados cientificamente, a **dōTERRA® criou o Sistema dōTERRA Emotional Aromatherapy™ para proporcionar aos usuários benefícios de bem-estar emocional exclusivos.**

Sumário

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 4 História da Aromaterapia | 8 dōTERRA Cheer™ | 14 dōTERRA Console™ |
| 4 Composição Científica do Sistema dōTERRA Emotional Aromatherapy™ | 10 dōTERRA Passion™ | 16 dōTERRA Peace™ |
| 6 dōTERRA Motivate™ | 12 dōTERRA Forgive™ | 18 Como Escolher um Mix |

Histórico

A aromaterapia (o uso de óleos essenciais e extratos vegetais) tem sido um assunto de interesse por milhares de anos. Os antigos gregos, romanos, chineses e indianos usavam óleos essenciais em rituais e práticas religiosas, reconhecendo a capacidade dos óleos de influenciar os sentimentos humanos. Mesmo em vista dessa rica história de aromaterapia, o termo não foi estabelecido oficialmente até o século XX, e levou muitos anos para a comunidade científica reconhecer os benefícios emocionais da aromaterapia. Depois de pesquisas substanciais nos anos 1990, os biólogos começaram a entender mais plenamente como os sensores químicos do corpo respondem aos efeitos de um aroma. Essas pesquisas abriram a mente de muitos para um conceito que as civilizações antigas descobriram há muito tempo: a aromaterapia pode ter um efeito extraordinário nas emoções e no humor humanos.

A Ciência do Aroma

Os Óleos Essenciais e as Respostas Químicas

Devido às complexidades do cérebro humano, certos aromas podem evocar emoções ao desencadear lembranças e estimular respostas emocionais. Esse conceito, conhecido como “Fenômeno de Proust”, sugere que, embora todos tenhamos lembranças e experiências diferentes, todos temos a capacidade de experimentar uma resposta distinta ao inalar aromas. Essa resposta interna age como um “caminho aromático” que liga o aroma a diferentes regiões do cérebro, desencadeando assim uma resposta emocional.

Quando inalamos um aroma distinto, o odor é processado pelo sistema olfativo do cérebro, que é o sistema sensorial responsável por controlar o sentido do olfato. O sistema olfativo está ligado ao sistema límbico, uma região do cérebro que armazena as lembranças e as emoções. Nesse momento, o sistema límbico produz uma resposta distinta ao aroma com base nas lembranças que estejam associadas àquele odor em particular, produzindo subsequentemente um fluxo de sentimentos. Os óleos essenciais podem produzir respostas que podem ser usadas para aumentar o bem-estar e administrar as emoções.

Composição Científica do Sistema dōTERRA Emotional Aromatherapy™

Já que diferentes óleos essenciais podem provocar diferentes respostas emocionais e químicas, o design do Sistema dōTERRA Emotional Aromatherapy™ baseia-se na química. Cada mix de óleos essenciais do sistema é composto de substâncias químicas básicas categorizadas em diferentes classificações. Na aromaterapia, diferentes classificações são utilizadas para produzir as respostas emocionais desejadas.

Cada produto do Sistema dōTERRA Emotional Aromatherapy™ foi planejado para alcançar um perfil químico exclusivo. Na maioria dos casos, os óleos essenciais podem ser classificados como de efeito estimulante ou então calmante. Ao utilizar grupos distintos de óleos essenciais, o Sistema dōTERRA Emotional Aromatherapy™ está alicerçado em categorias específicas de plantas para evocar respostas emocionais com base nos componentes químicos que fazem parte de cada óleo essencial.

Calmantes

Os óleos essenciais da categoria floral são caracteristicamente compostos de álcoois monoterpênicos, que apresentam propriedades calmantes.

Os óleos arbóreos, herbais e de capins são conhecidos por promoverem emoções estabilizadoras e suavizantes, e sentimentos de renovação, pois basicamente incluem sesquiterpenos, ésteres e óxidos.



Estimulantes

Com uma alta concentração de cetonas, os óleos essenciais mentolados são comumente conhecidos como energizantes e estimulantes.

Os óleos cítricos tipicamente possuem significativas características estimulantes, com componentes químicos como o limoneno, o beta-pineno e monoterpênicos.

Muitos óleos essenciais condimentados são conhecidos por suas propriedades reconfortantes, que vêm dos fenóis.



Uma Experiência Individualizada

Embora todos nós experimentemos respostas definidas ao aroma dos óleos essenciais, estímulos e lembranças distintos tornam nossas respostas extremamente personalizadas. Com base no perfil químico único de cada óleo essencial, sabemos que cada óleo estimulará uma resposta emocional específica. Contudo, como nenhuma pessoa é igual a outra, cada uma delas recebe benefícios distintos para o próprio bem-estar. Nossas reações aos aromas baseiam-se em indicadores ambientais, experiências passadas, preferências pessoais e até mesmo em nossa composição genética exclusiva. Devido a esses fatores individuais, nem todo usuário terá a mesma reação psicológica ao mesmo óleo.

dōTERRA Motivate™

Quando os reveses, as decepções ou a falta de inspiração deixarem você prostrado(a), muitas vezes é necessário recompor-se a fim de recuperar a confiança, permitindo-lhe encontrar novamente seu propósito. Quer esteja você tentando reunir a motivação para organizar a bagunça de sua mesa, terminar um trabalho escolar ou vencer a frustração no trabalho, o dōTERRA Motivate™ ajuda a instilar positividade e a dissipar o ceticismo e as dúvidas.

Esse mix combina óleos essenciais cítricos e mentolados conhecidos por suas propriedades revigorantes, incluindo a Clementina, a Hortelã-Pimenta, o Yuzu e muito mais. Com um perfil químico constituído de monoterpenos e álcoois monoterpênicos, o Mix Encorajador dōTERRA Motivate™ ajuda a promover sentimentos de confiança, coragem e crença. Quando estiver tentando aumentar a criatividade, contrabalançar as emoções e as dúvidas ou reconquistar a confiança, o dōTERRA Motivate™ ajudará você a alcançar isso.



INCLUI

- Hortelã-Pimenta
- Clementina
- Semente de Coentro
- Manjeriço
- Yuzu
- Melissa
- Folha de Alecrim
- Favas de Baunilha



dōTERRA Cheer™

Evitar o desânimo e as emoções negativas, às vezes pode parecer impossível, mesmo quando se tem a atitude de conseguir fazer as coisas ou uma perspectiva otimista. Como um raio de sol, o Mix Estimulante dōTERRA Cheer™ pode ajudar a eliminar emoções carregadas, proporcionando um impulso de positivismo pelo uso de um aroma fresco e vibrante que promove sentimentos de otimismo e alegria.

Invocando a ação de óleos essenciais condimentados e cítricos como os de Laranja Selvagem e Canela, a composição química do dōTERRA Cheer™ usa monoterpenos e aldeídos para ajudar a promover sentimentos estimulantes e reconfortantes. Além dessas propriedades, o óleo essencial de Anis-Estrelado acrescenta um elemento energizante ao mix, ajudando a evocar sentimentos de otimismo. Quando a felicidade e a positividade estiverem em baixa, o dōTERRA Cheer™ estará pronto para fazer brilhar e revigorar o humor.



INCLUI

- Laranja Selvagem
- Cravo
- Anis-Estrelado
- Mirto de Limão
- Noz-Moscada
- Baunilha
- Gengibre
- Canela
- Gerânio-Zdravetz



doTERRA
Cheer™
Mix de Óleos Essenciais 5 mL
Essential Oil Blend

dōTERRA Passion™

Quando a vida começa a ficar sem graça e previsível, muitas vezes perdemos o vigor, o propósito e a paixão de viver. Quer você esteja buscando reavivar o entusiasmo por suas circunstâncias atuais ou sair de sua zona de conforto, o Mix Inspirador dōTERRA Passion™ pode ajudar-lhe a ter aquela centelha extra necessária para reacender a chama da empolgação na vida.

O dōTERRA Passion™ serve-se das propriedades renovadoras encontradas nos óleos essenciais herbais e condimentados para criar um perfil químico rico em ésteres e fenóis. Esses componentes químicos permitem que o usuário aproveite suas propriedades reconfortantes e rejuvenescedoras. Se estiver na hora de acabar com os sentimentos de tédio e desinteresse e acender seu lado criativo, inovador e ousado, o dōTERRA Passion™ o(a) guiará pelo caminho de maneira arrojada para uma vida renovada e cheia de propósito.



INCLUI

- Óleo de Coco Fracionado
- Cardamomo
- Canela
- Gengibre
- Cravo
- Sândalo
- Jasmim
- Baunilha
- Damiana



dōTERRA Forgive™

Pode ser difícil levar uma vida de contentamento quando sentimentos de ódio, traição, culpa e negativismo estiverem pairando como uma nuvem escura sobre sua cabeça. Essas emoções muitas vezes levam a um estresse excessivo e podem abafar qualquer esforço de se alcançar sentimentos de paz ou perdão. Quando você estiver trilhando o caminho do perdão, o Mix Renovador dōTERRA™ é um companheiro animador que ajudará você a lembrar-se de deixar as coisas de lado e continuar em frente.

O design químico do dōTERRA Forgive™ utiliza óleos essenciais arbóreos e herbais com componentes como ésteres monoterpênicos, sesquiterpenos e álcoois, que ajudam a equilibrar as emoções em situações de estresse ou frustração. Com óleos essenciais que promovem sentimentos de renovação e alívio, você estará um passo mais perto de alcançar o sentimento liberador do perdão, convidando assim sentimentos de paz e contentamento para substituir as emoções negativas que comandavam sua vida.



INCLUI

- Abeto
- Bergamota
- Zimbro
- Mirra
- Arborvitae
- Nootka
- Tomilho
- Citronela



doTERRA

Forgive™

Mix de Óleos
Essenciais

5 mL

Essential Oil Blend

INGREDIENTS: Teuila canadensis (Spruce)

dōTERRA Console™

Tristezas ocultas e um pesar arrasador podem desgastar a alma, muitas vezes nos fazendo sentir desesperançados e melancólicos. A tristeza pode nos consumir por completo e, se deixarmos, afetará nosso bem-estar. O Mix Reconfortante dōTERRA Console™ funciona produzindo sentimentos de reconforto, envolvendo o usuário em um “abraço” de óleos essenciais com aromas florais e arbóreos.

Contando com componentes arbóreos e florais ricos em monoterpenos e álcoois, o Console dōTERRA oferece uma estrutura química estabilizadora e renovadora que ajuda a afastar os sentimentos de pesar. Com o uso de Olibano, Sândalo, Ylang Ylang e muito mais, esse mix ajuda a neutralizar as emoções negativas relacionadas à tristeza, renovando a esperança. Esteja você pesaroso(a) pela perda de um ente querido, passando pela dor da decepção ou apenas precisando de forças para carregar seus fardos por mais um dia, o Mix Reconfortante dōTERRA Console™ está pronto para trazer uma dose extra de força emocional para o seu dia.



INCLUI

- Olibano
- Patchuli
- Ylang Ylang
- Labdanum
- Amyris
- Sândalo
- Rosa
- Osmanthus



100% Pure with 100% Pure, Therapeutic-Grade Essential Oils to Minimize Skin Sensitivity.

dōTERRA

Console™

Mix de Óleos Essenciais

5 mL

Essential Oil Blend

dōTERRA Peace™

Quando sentimentos de medo e ansiedade assomam à mente, buscamos paz e reafirmação em muitas fontes. Embora possa ser difícil permanecer calmo e sereno em nosso mundo agitado e imprevisível, o Mix Tranquilizador dōTERRA Peace™ proporciona um refúgio contra o descontentamento e as preocupações.

Óleos essenciais florais e mentolados foram reunidos nesse mix, produzindo um perfil químico especial que proporciona aos usuários uma experiência renovadora. Óleos essenciais como os de Hortelã-Verde, Lavanda e Esteva ajudam a promover sentimentos de equilíbrio e reafirmação em momentos de angústia. Ao inalar o aroma positivo e reconfortante do dōTERRA Peace™ e expirar as emoções incapacitantes como o medo e a preocupação, esse mix ajudará você a reconquistar a dignidade e a enfrentar o futuro com reafirmação e estabilidade.



INCLUI

- Vetiver
- Lavanda
- Ylang Ylang
- Olibano
- Sálvia Esclareia
- Manjerona
- Labdanum
- Hortelã Verde



Help to minimize skin sensitivity.

dōTERRA

Peace[™]

Mix de Óleos Essenciais 5 mL

Essential Oil Blend

Como Escolher um Mix



Como Escolher um Mix

- Identifique a emoção que você possa estar sentindo no disco de aromaterapia emocional.
- Selecione o mix de óleos essenciais correspondente que seja o melhor para você. (Você pode descobrir que dois ou mais mixes são adequados para equilibrar suas várias emoções em determinado momento.)

Como a química dos óleos essenciais é naturalmente complexa e cada pessoa é única quanto a sua resposta a aromas específicos, você pode também personalizar suas aplicações de aromaterapia usando óleos essenciais individuais dōTERRA® das famílias de plantas aromáticas que correspondam às emoções que se encontram na roda do sistema, os quais são naturalmente seguros e simples.

- A Podem ser usados aromaticamente
- T Podem ser usados topicamente
- N Podem ser usados topicamente sem diluição (NEAT)
- S Diluir no caso de pele jovem ou sensível (SENSÍVEL)

dōTERRA emotional aromatherapy kit



dōTERRA® *Brasil*

©2021 dōTERRA Holdings, LLC. Todos os termos que contêm os símbolos de marca registrada são marcas registradas da dōTERRA Holdings, LLC.

Emotional Aromatherapy Booklet BR V2 18ago21