



dōTERRA® | eBooks

# Ejercicios

## Capítulo 9

# Ejercicios



## ¿Por qué usar aceites esenciales para el bienestar?

Los aceites esenciales proveen beneficios potentes para el cuerpo y como se vio en el Capítulo 6, pueden usarse para promover bienestar; pero más allá de eso, los aceites esenciales combinados con hábitos alimenticios saludables y actividad física regular, pueden promover un estilo de vida saludable, incluso pueden hacer que la rutina diaria de ejercicios sea más fácil y placentera.

La versatilidad que tienen los aceites esenciales te permitirá adaptar sus formas de uso y aplicación para que tu rutina personal sea más fácil. Si te gusta levantar pesas, correr largas distancias o dar paseos en bicicleta, hay un aceite esencial que puede ayudarte a alcanzar tus metas.

## ¿Cómo funcionan?

Entonces, ¿cómo ayudan los aceites esenciales a mejorar un entrenamiento? Cuando se trata de actividad física, los aceites esenciales pueden usarse en distintas formas, durante las etapas de calentamiento, entrenamiento y enfriamiento de tu rutina o bien de forma aromática, tópica e interna para determinadas formas de actividad física. Cualquiera que sea su uso, siempre te ayudará a proporcionar al cuerpo un confort relajante.

Muchos aceites esenciales contienen propiedades relajantes que pueden ser útiles para el cuerpo, porque producen una sensación de calentamiento o enfriamiento cuando se aplican sobre la piel. Estos aceites esenciales realmente no cambian la temperatura del cuerpo, pero la sensación que proporcionan puede ayudar a calmar ciertas áreas antes, durante o después de un entrenamiento.



Los beneficios que los aceites esenciales tienen en el cuerpo durante una sesión de entrenamiento pueden ser una parte útil en cualquier rutina de ejercicios, dependiendo de la química de cada uno. Por ejemplo, muchos aceites esenciales tienen propiedades estimulantes y energizantes que pueden ayudarte a mantenerte motivado a lo largo de tu rutina de ejercicios, hay otros que pueden promover una sensación de respiración despejada durante el entrenamiento, y otros pueden ser útiles para dar un masaje a los músculos una vez que el entrenamiento a terminado.

Sin importar que tipo de entrenamiento que prefieras, existe una amplia gama de aceites esenciales para ayudar a mejorar tu rutina personal de ejercicios.

## Aceites Esenciales que inspiran, energizan y vigorizan durante tu entrenamiento

Abeto Siberiano

Eucalipto

Limón

Copaiba

Bergamota

Helicriso

Mandarina

Toronja

Casia

Hierbabuena

Menta

Ciprés

Jengibre

Mirra

Clavo

Lima

Naranja

## Utiliza aceites esenciales que te ayudan a promover una respiración despejada durante el entrenamiento

Cardamomo

Lavanda

Eucalipto

Árbol de Té (Melaleuca)

## Aceites Esenciales para masajear los músculos

Usa estos aceites esenciales durante tu calentamiento para masajear los músculos y preparar el cuerpo para el movimiento. También se pueden utilizar después del entrenamiento para promover el descanso y el periodo de recuperación.

Abeto Siberiano

Eucalipto

Mejorana

Albahaca

Gaulteria

Menta

Bergamota

Incienso

Romero

Canela

Jengibre

Semilla de Cilantro

Casia

Limoncillo

Vetiver

Cedro

Pimienta Negra

Ylang Ylang

Ciprés

## ¿Cómo utilizar los aceites esenciales para el bienestar?



81



Aplica aceites esenciales con propiedades refrescantes en el cuello y el pecho antes de un entrenamiento, esto ayudará a crear un vapor vigorizante y promoverá la respiración despejada.

82



Usa de forma aromática o tópica, los aceites esenciales que tengan propiedades energizantes y tonificantes, para ayudarte a mantener la motivación y estado de alerta, con el fin de terminar tu entrenamiento y evitar errores que pueden causar lesiones.

83



Si luchas para mantenerte hidratado antes o después de tu entrenamiento, intenta agregar aceites esenciales a tu agua para obtener más sabor y un impulso extra de energía.

84



Aplica un masaje muscular con aceites esenciales para calentar o refrescar las piernas, pies, espalda, cuello, brazos y hombros, esto ayudará a calmar los músculos. Prueba la crema Deep Blue® y los aceites esenciales de la lista de arriba.

85



Considera el uso de suplementos alimenticios que contengan aceites esenciales y que están diseñados para mejorar tu bienestar o ayudarte a alcanzar objetivos específicos de acondicionamiento físico. Prueba doTERRA LLV®.



Algunos aceites esenciales contienen propiedades que pueden ser útiles para ayudar a frenar los antojos y promover la función de metabolismo al mismo tiempo que ayudan en la digestión. Prueba Smart & Sassy® Hinojo y Toronja.



Después de un entrenamiento particularmente difícil, considera tomar un baño caliente y agrega algunos aceites esenciales relajantes a la bañera para ayudar a tu cuerpo a recuperarse y disfrutar el aroma. También puedes hacerlo remojando tus pies en una tina y agregando unas gotas de aceite esencial.



Antes o después de un ejercicio de alto impacto como correr, considera dar un masaje con aceites esenciales. Prueba con Canela, Jengibre, Ciprés o Incienso.



Si utilizas la terapia de masaje como parte de tu recuperación de enfriamiento o post-entrenamiento, incorpora el uso tópico de aceites esenciales relajantes o calmantes para ayudar a calmar los músculos y preparar tu cuerpo para el descanso.



Aplica aceites esenciales con propiedades de calentamiento para ayudar a relajar cualquier área que se sienta rígida y te ayuden a tener una sensación más relajada en los músculos.

\*\*Estos productos no son un medicamento. El consumo de estos productos Es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

A close-up photograph of several lavender flower spikes. The flowers are a vibrant purple color, with some buds still closed and others fully open. The background is softly blurred, showing more lavender plants, creating a sense of depth and a peaceful atmosphere.

dōTERRA® | eBooks

# Manejo de Emociones



## Capítulo 10

# Manejo de Emociones

---

### ¿Por qué usar aceites esenciales para las emociones?

Las emociones son una parte ineludible del ser humano, no tenemos más remedio que lidiar con las decenas de emociones que nos bombardean diariamente. Debido a que cada uno experimenta las emociones de manera diferente, hay muchos métodos para manejarlas. Las características calmantes, edificantes, conectoras, relajantes y armoniosas de los aceites esenciales, los convierten en una herramienta viable para combatir las emociones negativas que se presentan en el día.

Una de las cosas más atractivas sobre el uso de aceites esenciales para el manejo de emociones es que brindan una solución segura y natural para hacerles frente todos los días. Muchos de los métodos que alteran el estado de ánimo disponibles en la actualidad, pueden ser cuestionables e incluso inseguros, sin embargo, los aceites esenciales provienen de fuentes naturales lo cual los convierte en una alternativa natural para mejorar el estado de ánimo.

Además de ser seguros y naturales, los aceites esenciales también generan respuestas rápidas. La potencia que los destaca, hace que con tan sólo una pequeña cantidad de aceite esencial, se produzca una respuesta extremadamente útil.

Con tal potencia y versatilidad, te darás cuenta que los aceites esenciales pueden aportar beneficios al estado emocional; y se pueden combinar con actividades como el masaje, la meditación, ejercicio, o incluso con otras prácticas populares como la aromaterapia. Puedes personalizar tu experiencia con los aceites esenciales y lidiar con tus emociones de una manera más apropiada.

## ¿Cómo funcionan?

Aunque la aromaterapia se usaba en la antigüedad para influir en las emociones, investigaciones recientes nos han demostrado que es una tradición, y existe una explicación científica de cómo los aromas afectan el estado anímico.

Cada vez que inhalamos un aroma, como el de un aceite esencial, éste se procesa en el cerebro. Más específicamente, después de la inhalación, el aroma se procesa en lo que se conoce como el sistema olfativo o bien, la parte del cerebro que controla nuestro sentido del olfato.

El sistema olfativo está conectado al sistema límbico, la parte del cerebro que almacena nuestras emociones y recuerdos. Cuando el aroma llega al sistema límbico, el cerebro genera una respuesta basada en nuestros recuerdos que se relacionan con ese olor particular. Esta respuesta a menudo causa una avalancha de emociones que pueden describirse como una respuesta emocional. Si bien cada uno tiene experiencias y recuerdos diferentes, es posible utilizar los aceites esenciales para generar una respuesta emocional deseada. Muchos aceites esenciales contienen propiedades químicas que generalmente relajan o tranquilizan. Esto nos permite elegir uno con un perfil químico único, con el propósito de provocar una respuesta específica.

### Aromas Relajantes

Los aceites esenciales con propiedades relajantes pueden ser utilizados para obtener sensaciones de calma; y ayudar a destensar y renovar algunas emociones.

- Arbovitae
- Baya de Enebro
- Bergamota
- Cedro
- Salvia Esclárea
- Eucalipto
- Geranio
- Incienso
- Jazmín
- Lavanda
- Manzanilla Romana
- Vetiver
- Ylang Ylang

### Aceites Energizantes

Los aceites esenciales con propiedades energizantes pueden ayudar a generar energía, vigor o elevar las emociones.

- Abeto Siberiano (Siberian Fir)
- Canela
- Ciprés
- Lima
- Limón
- Menta
- Naranja
- Pimienta Negra
- Toronja

## ¿Cómo utilizar los aceites esenciales en el manejo de las emociones?



91



Cuando los niveles de estrés o tensión son altos, o cuando desees promover una atmósfera positiva y edificante, coloca aceites esenciales calmantes o energizantes en un difusor cercano. Prueba con Cheer<sup>®</sup>, Forgive<sup>®</sup>, Console<sup>®</sup>, Motivate<sup>®</sup>, Passion<sup>®</sup>, y Peace<sup>®</sup>

92



Difunde aceites esenciales durante tu meditación diaria o práctica de yoga para ayudar a centrar tu mente y establecer tu propósito del día.

93



Cuando no tengas un difusor cerca, coloca unas gotas de cualquier aceite esencial con propiedades calmantes o energizantes. Pon el aceite en las palmas de tus manos, frótalas, y llévalas hacia tu nariz para inhalar profundamente su aroma y generar una respuesta emocional.

Asegúrate de diluir los aceites esenciales más fuertes antes de su aplicación. Prueba con Naranja, Citrus Bliss<sup>®</sup>, y Mandarina.

94



Cuando estés frustrado o dudando de ti mismo, usa doTERRA Motivate<sup>®</sup> para ayudar a promover sentimientos de confianza, valor y fe.

95



Contrarresta los sentimientos de desinterés o aburrimiento utilizando doTERRA<sup>®</sup> Passion para generar sentimientos de emoción y alegría.

96



Si estás luchando con sentimientos de enojo y culpa, usa dōTERRA Forgive® para ayudar a fomentar los sentimientos de alegría, alivio y paciencia.

97



Cuando experimentes emociones de ansiedad y miedo, usa dōTERRA Peace® para promover sentimientos de tranquilidad y felicidad.

98



Contrarresta los sentimientos de dolor y tristeza usando dōTERRA Console® para generar sentimientos de comodidad y esperanza.

99



Usa dōTERRA Cheer® para promover sentimientos de optimismo y felicidad cuando te sientas de humor decaído.

100



Por la mañana aplica un masaje con aceites esenciales de propiedades energizantes para fortalecer el ánimo y prepararte para el día. También prueba un masaje de pies con aceites esenciales relajantes después de un largo día para promover paz y relajación al cerrar el día.

Como puedes ver, hay decenas de usos para los aceites esenciales. Esta lista es sólo una visión general de cómo se pueden utilizar para mejorar la rutina diaria y mejorar el estilo de vida.

Con esta lista de usos, aprenderás lo más básico de los aceites esenciales y cómo usar-los de manera segura y efectiva, en adelante, te resultará fácil incorporarlos en casi todos los aspectos de tu vida, hasta que te conviertas en un experto.

Ahora que entiendes más sobre cómo funcionan los aceites esenciales, usa algunas de estas sugerencias para aprender a transformar **tu vida una gota a la vez.**