

dōTERRA®

專注力、動力與精油



單元 1 精油與各種身體反應

單元 3 精油與動力

單元 2 精油與專注力

單元 4 如何透過精油提升
專注力與動力

1 單元

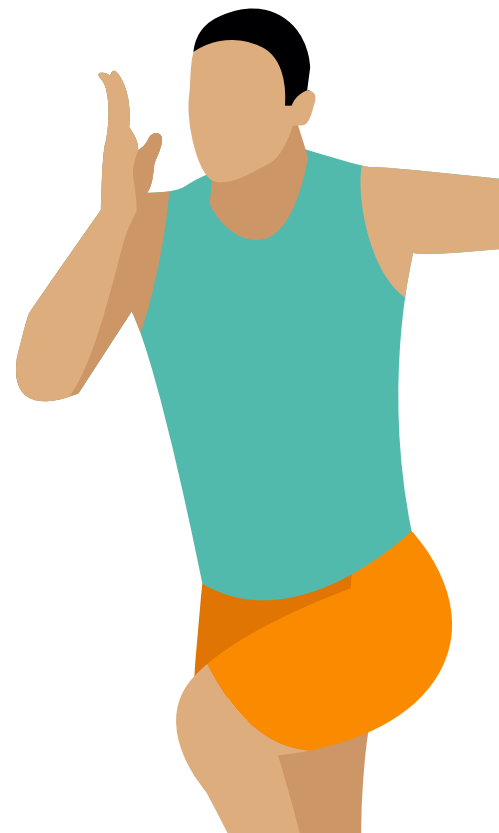
精油與各種身體反應

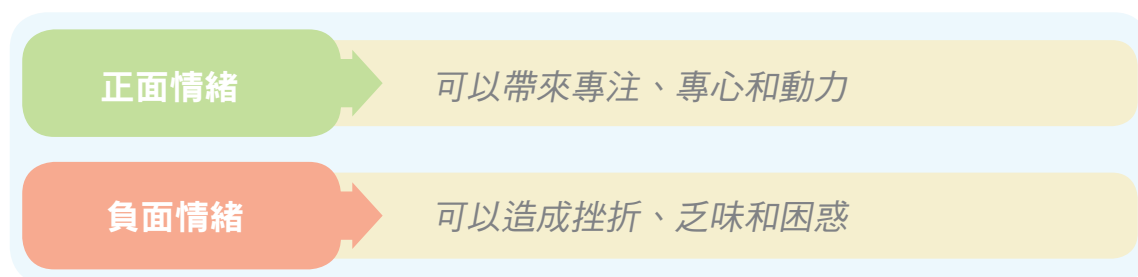
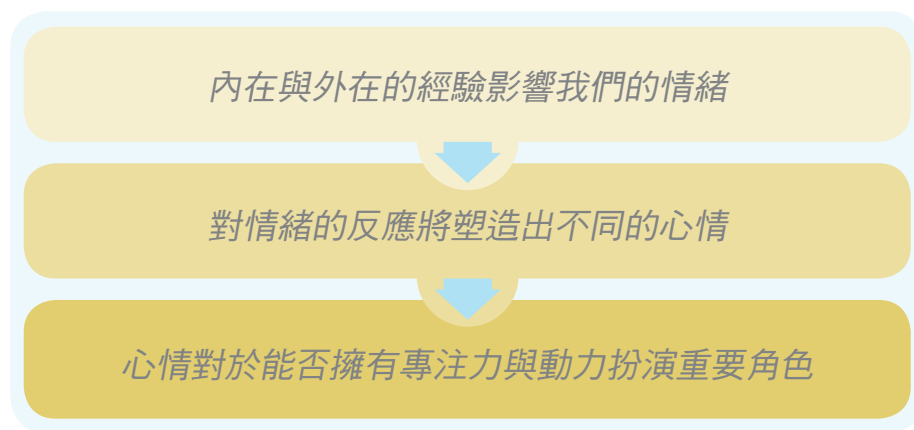
不論想要達成的任務為何，保持專注力與動力都是成功的關鍵。小學三年級生試著解開數學難題、創業家要結算收支、藝術家發想新創作或父母親面對冗長的家務事，這些都需要專心、靈感、還有幹勁才能完成。我們都知道心情與情緒是影響專注力和動力的要素，情緒若是不能幫助我們處理手邊的任務，就會變成做事的阻礙。

情緒科學

因為所有的人都有獨特的性格以及獨一無二的經歷，每個人會產生情緒的狀況都不同。我們每個人都有回應和處理情緒不同的方法，此外，表達情緒的方式也會有些微的差異。

情緒會以不同的方式影響我們的生活品質，我們也知道它們會形塑各式各樣的動機，如此也就會塑造我們的行為與思考模式。情緒反應也會對生活品質帶來負面或正面的影響，這都取決於我們如何因為自身的個性和經驗去面對自己的情緒。雖然每個人的情緒感受不同，不清楚自己的情緒來源會對生活品質帶來嚴重的後果，因為它們會影響我們的身心健康。反之擁有正面的情緒和以健康的方式面對負面的情緒則能擁有更好的生活品質。不論我們選擇處理自己的情緒或者任由情緒擺佈，都無法全然避免情緒的發生。





想要提升專注力和動力有許多方法，不過某些方法確實效果更好，因為每個人都有獨特的性格與不同的經驗背景，能幫助某個人提高專注力和動力的方法，卻不一定會對另一個人一樣有效。此外還有一點很重要的是，有些人不容易專心及保持動力，某些任務對一部分的人來說可能很困難，但對其他人而言卻輕而易舉。

在促進動力和專注力的眾多方法中，精油的香氛能夠營造一個充滿振奮、能量或平和的環境，促使我們順利完成每天任務。

芳香與心情

我們的嗅覺是體驗美好世界最奇妙的一種方式，即便是淡淡的香氣都能引起嗅覺並觸動反應。和動物相比，人類的嗅覺確實比較不敏銳，但我們對香氣和臭味的敏感度還是能讓我們聞到氣味時會產生反應。

我們常常未發覺到，其實嗅覺不只是察覺香氣而已，當聞到某種特定的氣味會產生某種特定的反應，什麼樣的反應則取決於與香氣的相互作用。



香氣如何產生反應？

雖然對香氣的反應過程有些複雜，但我們仍舊能以簡單的方式說明特定的香氣如何觸動我們的反應。當某種事物散發出臭味或香氣時，分子會飄散於空氣中進入到人的口鼻，一旦進入鼻子後，這些分子就會由鼻內的嗅覺接受器接收並由**嗅覺系統**進行處理。嗅覺系統是掌管嗅覺的地方，當**神經元**發現香氣就會傳送**神經信號**，我們便會辨別這個氣味。神經訊號會將來自嗅覺系統的資訊送到**邊緣系統**，這是儲存情緒和記憶的地方，邊緣系統接著會依照和這個特定香氣有關的記憶與情緒產生反應。



嗅覺系統：負責掌管嗅覺的地方。

邊緣系統：保存記憶和情緒的地方。

神經訊號：神經元溝通與傳遞訊息的方式。

神經元：透過發送信號傳遞訊息，具有特別的功用。

香氣如何促成反應？

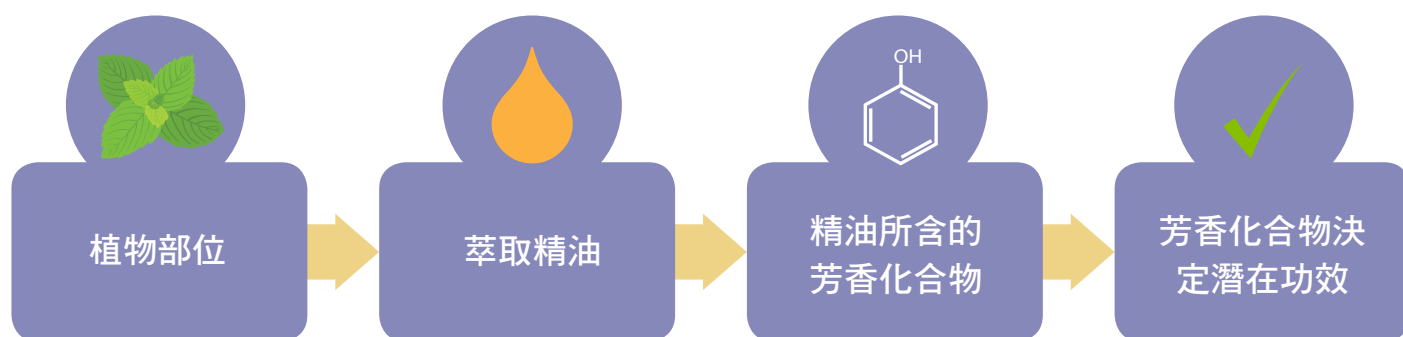
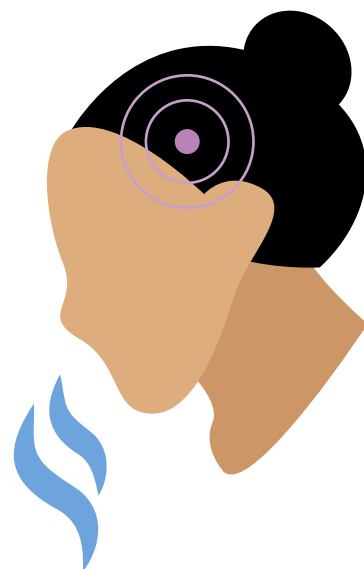
1. 嗅吸香氣。
2. 鼻內嗅覺接受器接收香氣。
3. 嗅覺系統（掌管嗅覺的地方）進行處理香氣。
4. 神經元（神經細胞）發送神經信號以利辨別氣味。
5. 神經訊息將來自嗅覺系統的訊號傳送至邊緣系統（記憶和情緒儲存的地方）。
6. 邊緣系統促成反應。

反應因人而異

基本上，只要我們聞到香氣，大腦就會根據這個氣味（或相似的氣味）所留下的記憶或經驗進行連結，因此對於某種香氣或臭味，沒有人會有同樣的反應。因為我們每個人都有各自的記憶與經驗，當我們聞到香氣時，大腦就會產生獨特的連結以及個人的回應。不過因為某些香氣所含的特定化合物已為人知，普遍能引發某些反應（例如正面或負面、鎮靜或提振），所以利用駕馭嗅覺的力量來誘發想要的感受與反應便很有可能。這就是使用精油達到提升動力或專注力的基本概念。

精油的芳香化合物組成

我們知道當芳香化合物分子飄散進入鼻子時，就會開始處理氣味，因為每種精油都含有不同的芳香化合物因而組成獨特的化學特性，所以想產生某種特別反應的方法也就千變萬化。精油取決於來自的植物、果實與部位，就會有不同的芳香化合物的排列組合（也就是化學性），因此每種精油都有其獨特的功效。



一般而言，精油可分為兩大類：提振或平靜。精油依其結構也可能會有除了常見的平靜與提振之外的效果，像是和諧、溫熱、清潔或其他用途。

欲進一步了解精油的芳香化合物組成與其賦予的功效，請參考下一頁的精油類別與其性質：



精油類別：香料

常見化學組成：酚類

功效：溫熱特性



精油類別：薄荷

常見化學組成：酮類與醇類

功效：注入能量、提振與活絡



精油類別：柑橘

常見化學組成：單萜烯，如檸檬烯

功效：提振與活絡



精油類別：草本

常見化學組成：酯類、含氧化合物、倍半萜烯

功效：舒緩、煥新與安定



精油類別：花朵

常見化學組成：單萜烯、酯類，如芳樟酯、乙酸芳樟酯

功效：提振與活絡

現在對於香氣如何運作以及精油內的芳香化合物組成如何觸發特定的反應有進一步的了解後，我們可以開始探索利用精油促進專注力和動力的可行方式。



單元

精油與專注力

我們身處在一個充滿干擾、很難專心的世界，然而專注力對每個希望成功、達成目標的人而言實在不可或缺。

對許多人來說，外界的刺激像是聲音或影像都是主要的分心來源。很多人身邊隨時都會放著手機或其他電子用品，如此一來，電話或訊息出現以及各種不斷的通知便讓人難以專心，除了我們和3C科技密不可分的關係外，人們說話和電視播放的聲音甚至是美妙的音樂，都可能讓我們難以專注手邊的工作。

但對某些人而言，反而是內在的刺激讓他們無法專心。內在刺激像是飄蕩的思緒、白日夢或者困惑煩惱，都會讓人很難好好地思考。不論你是受到內在或外在刺激的影響，若無法維持專注，事情便難以完成。

當我們缺乏專注力時，生活品質也難逃影響。不只是無法好好利用時間，專注力的問題還會造成壓力並讓工作表現下降、無法完成交辦的重要事項或者產生一般人常見的煩惱以及無法獲得成就感。

精油如何提升專注力？

如單元一所提及，精油的芳香化合物組成對於促成想要的反應非常有效，因為專注與我們的情緒狀態息息相關，也會影響我們的心情，精油在這方面是一個提升專注力相當安全又天然的方法。除了以天然的方法打造有助於專注的環境外，精油的效果很強大，只要少量就能發揮功效。



幫助專注的芳香物質

說到提升專注力與清晰的思緒，有不少方法能營造有利的環境。如前所述，大部分的精油一般可分為兩大類型：平靜與提振，不論是平靜或提振類的精油，兩種都能有助於維持專注。

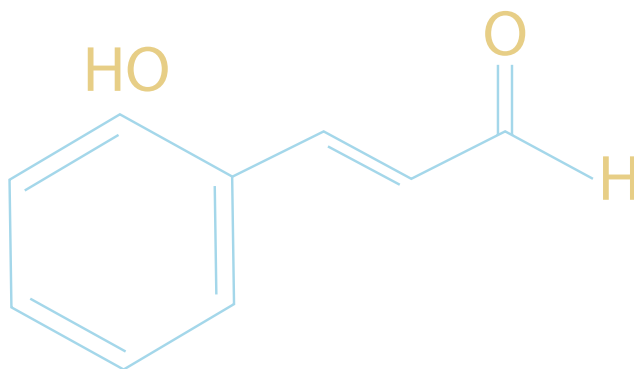
在思緒過多或混亂時，促進平靜、安穩與平衡的情緒便能有效地幫助提升專注力。透過打造一個平和的環境，讓自己做好專注眼前工作的準備，而不是忙著整理腦中的紛亂與擔憂。

此外，增強元氣與重新整理情緒也能喚醒你的心靈做好專心的準備。覺得疲倦、懶洋洋或者興趣缺缺時要專注是非常困難的，因此，啟動旺盛的精神能有效打造強化專注力的環境。

擴香精油提升專注力時，請選擇具有平靜、安穩、平衡特性的種類或依照實際情況與需要選擇具有增進能量、舒暢功效的精油。不論是尋求一個寧靜平衡的環境或者必須以能量和清新的感覺來轉換內在感受，都可以參考以下能幫助達到專注目標的成分：

酚類	溫熱
酮類	能量、提振
單萜酯	調節、平靜
檸檬烯和 β -蒎烯（單萜烯）	提振
倍半萜烯、酯類、氧化物	安穩、舒緩、煥新

在單元四我們將會討論含有這些特性的精油以及利用它們提升專注力的方法。



結合精油與健康習慣以提升專注力

精油因為強效的特性以及香氣而能有效提升專注力，但別忘了還有其他方法也能幫助我們提升活力。

例如，攝取適當的營養素也能有助於提升活力。雖然我們常常尋求咖啡因和糖類的攝取，以維持一整天的活力，但其實攝取營養的食物更能幫助思緒正常運作。就像身體需要燃料才能工作一整天，思緒也需要營養才可以持續地運作並且完成任務。

除了健康的飲食習慣，夜晚擁有良好的睡眠也能幫助提升專注力。睡眠不足會影響白天的專注度且常常會讓我們在思考時難以做抉擇或擁有清晰的思緒，睡眠讓我們的大腦有時間休息、充電並且為隔天做好準備。睡覺時我們的大腦會開始進行與記憶及儲存重要資訊的相關工作，這正是為何睡眠不足會影響大腦隔日運作的原因。



3 單元

精油與動力

正如同有沒有專注力會對我們每天的生活造成很大的影響，能否維持動力也會左右我們的成功與生活品質。動力可解釋為行動的原因，而這個原因可大致分為兩類，分別是內在動機與外在動機。

內在動機 是指內在造成人們採取某些特定行動或以某種方式產生作為的因素。一個人出於內在原因所做的事情，很有可能只是因為這個人單純地想去做而已，而某些時候個人因為內在動機所做的事情，可能是出自於希望獲得內在的獎勵（也就是想要有某種感覺）。

外在動機 是為了外在因素而有所行動，大多數情況下，外在動機是源於想要獲得獎勵的欲望或是避免受到處罰或不樂見的後果。外在因素像是獎勵、讚美、表揚、懲罰、金錢、社會、壓力和害怕讓他人失望等，都是我們會採取行動的外在動機。

內在動機：出於喜悅或內在感受而去從事某些事物的動機。

外在動機：因為外在因素如獎勵、懲罰、金錢、壓力、害怕等而採取某些行動的動機。



關於內在動機與外在動機以及哪一種能幫助我們更有效率的相關討論很多，不過大部分的人多少都經歷過、擁有這兩種動機。有些事情我們因為喜歡而做，有些則是因為外在的影響或壓力而做，不論推動我們日常生活的動機是哪一種，當我們必須完成各種任務時，培養創造動力的能力非常重要。

如前所述，大家了解在現今這個容易分散注意力且負面情緒充斥的世界裡，想要保持專注力與動力是非常困難的。對有些人來說，太多的干擾是讓工作順利完成的阻礙，但對某些人而言，則是怠惰、負面情緒、無力感或挫折會讓人無法達成自己的目標。此外，可想而知，連我們對待自己身體的方式（不良飲食與睡眠不足）都可能會讓我們感到意興闌珊與動力缺缺。



如何提升動力？

倘若我們無法開始、完成或解決眼前的事物時，精油如何能幫助我們？就像是平靜類與提振類的精油可以用於營造利於專注的環境，許多具提振、能量和活絡特性的精油也能促進一個讓人保持動力的環境。

當你打造一個利於產生動力、熱忱和能量的環境時，就容易事半功倍地將事情完成。利用精油創造充滿提振和能量的氛圍，能幫助我們在必須完成重要任務時擁有自信與靈感。

提升動力的芳香物質

屬於提振類別的精油最能有效提升動力。具有提振能量或修復特性的精油，有助於創造一個利於完成任務的環境，當你想要增強動力、能量和熱情時，可以參考擴香含有以下以提振功效著稱的精油：

醇類、酮類

能量

醛類、酚類

修復

檸檬烯和 β -蒎烯（單萜烯）

提振

4 單元

如何透過精油提升專注力與動力

我們已經討論過香氣的原理以及精油如何提升專注力與動力，接下來讓我們更進一步地探討精油的選擇以及使用方法。專注力與動力其實常常並行，尤其當我們有時間限制、需要極度的專心或者完成困難的任務時。因為精油強度高、效果好再加上擁有提振和平靜功效的精油種類繁多，若想要打造提升專注力或動力的環境其實有非常多的方法。

具提振功效的精油

先前我們已經談過，提振類的精油有哪些組成，現在就來介紹最適合用來提振的精油。以下列出具有顯著提振特性的精油：

提振與增強能量的精油

檸檬
萊姆
薄荷

甜桔
野橘
佛手柑

葡萄柚
甜茴香
藍艾菊
道格拉斯冷杉

具平靜功效的精油

想要使用平靜類的精油來沉澱思緒與提高專注時，有許多精油（或者搭配使用精油）可以選擇。這些精油具有營造有利心靈專注的寧靜環境的平靜特性：

平靜效果的精油

茉莉
胡荽
羅勒
橙花

佛手柑
胡荽葉
薰衣草
苦橙葉

穗甘松
岩蘭草
快樂鼠尾草
羅馬洋甘菊

使用方法推薦

當你準備好使用精油來促進動力或專注力時，可先從以下推薦的方法開始：



擴香檸檬精油能散發能量與提振香氣以帶來正面心情。



在學習、讀書或進行任何需要清晰思緒的工作時，可擴香羅勒精油以獲得專注力。



充滿壓力的一天，可使用芳香噴霧器滴入數滴野橘精油擴香，享受充滿能量與活力的香氣。



擴香萊姆精油可以在遇到困難或遲滯不前的狀況時提振好心情。



要提升能量與提振心情，可於手掌塗抹一滴甜桔精油慢慢深吸香氣。



擴香豆蔻精油強化清晰心緒。



早晨做瑜珈時可擴香乳香精油，幫助專注於一整天要完成的目標。



擴香柑橘類的精油，以其充滿能量和提振的特性幫助提升心情。



胡荽精油的香氣既提振又放鬆，且擴香時可增進寧靜感。



嗅吸或擴香薄荷精油帶來活絡提振的功效，塗抹於太陽穴可補給活力。



擴香藍艾菊精油以提振心情並營造正面的氛圍。



佛手柑同時具有平靜與提振的功效，擴香時有利於促進自信與安定、和諧的感覺。



胡荽葉精油擴香時具平靜和放鬆功效，可幫助減少焦慮與浮躁的感受。



於家中或辦公室擴香甜茴香精油，提升一整天的活力。



午覺後或工作感到倦怠時，於足底塗抹黑胡椒精油享受精神一振的香氣。



想要維持體態時，可擴香葡萄柚精油以提升動力。



擴香苦橙葉精油能促進平靜感。



薰衣草精油擴香使用，可促進對自我的正面思考，亦能幫助專心投入手邊的任務。



快樂鼠尾草精油可用於營造平靜的環境，同時減少壓力和焦慮感。



擴香或嗅吸羅馬洋甘菊精油以舒緩生氣或惱怒的心情。



道格拉斯冷杉精油可以帶來正面的心情和專注力。



提升專注力的精油擴香配方

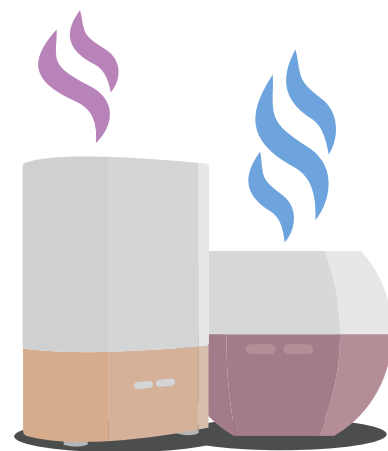
因為每一種精油都擁有獨特的芳香化合物組成和香氣，使用芳香噴霧器時可以結合不同的精油，自製一款同時擁有提振與平靜功效、來自多種不同精油的配方。調配出利於營造專注力和專心環境的精油配方，只須搭配數滴具有平靜功效或提振功效的精油。以下為有利打造專注力環境的擴香配方：

羅勒精油
薰衣草精油

胡荽精油
薄荷精油
安定平衡複方精油

檸檬精油
薰衣草精油
佛手柑精油

薄荷精油
羅勒精油
綠薄荷油



提升動力的精油擴香配方

不論是面對憂鬱的星期一、受到完成計畫的急迫壓力或者無法提起動力時，擴香具有提振與能量功效的精油配方也許正是你最需要的對策。想要營造動力十足的氛圍時，可試試擴香以下配方：



乳香精油
黑胡椒精油
佛手柑精油
道格拉斯冷杉精油

萊姆精油
葡萄柚精油
道格拉斯冷杉精油



幫助孩子擁有專注力

幾乎每個年齡層都會有集中注意力的困擾，不過對於孩子來說，要維持專注力在他們沒有興趣或無法從中獲得樂趣的事物上更是困難。

在孩子們對執行任務感到麻煩、停滯不前時，以下為鼓舞孩子擁有專注力的方法：



寫作業時可在孩子所屬的環境中擴香**羅勒精油**，以促進學習、讀書或完成需要思緒清晰的工作所需的活力。

胡荽清新的香氣既能放鬆，也能使精神一振。當孩子們正著手重要的計畫時，可於所在環境擴香**胡荽精油**。



當孩子們在練習樂器、學習新事物或必須專心時，於所處環境擴香**薄荷精油**或**綠薄荷油**，能幫助孩子保持敏銳度與活力。

早上孩子如果習慣賴床，可以在他們醒來前擴香**檸檬精油**或**萊姆精油**，幫助他們擁有一個精神洋溢的開始。



日常動力與專注力

如果每天早上很難有活力或者下午就開始感到疲倦，那麼要擁有完成一整天各項任務的動力便是一大挑戰。如果一天中有某一個時段特別難以保持動力或維持專注，那麼試試使用以下這些精油來助你一臂之力。

晨間動力

- 出門前塗抹**薄荷精油**，幫助維持敏銳度並讓你神清氣爽。
- 早上醒來覺得沒有動力或意志消沉時，於太陽穴塗抹**柑橘類**或**薄荷類**精油。
- 起床後打開芳香噴霧器（滴入具有啟動活力特性的精油）讓香氣提振心情及提升能量，幫助你為一天做好準備。

午後提神

- 午後需要提振時，可於掌心塗抹**野橘**或**道格拉斯冷杉精油**，摩擦雙掌後慢慢嗅吸香氣。
- 下午長時間工作時，可在座位上擴香提振類與能量類的精油，如：**萊姆精油**幫助喚醒感官。
- 忙碌的工作讓你感到身心疲憊而無法面對冗長的代辦事項時，於手腕輕輕塗抹、按壓**甜桔**或**佛手柑精油**，伴隨香氣來完成任務。

精油與靜坐

靜坐本身就可以有效地管理心情、自我省思以及促進專心，結合精油之後，便更容易達到靜坐的目的以及獲得更深層的專注與靈感，因為精油強度高，可以有效促成反應。如果你只有幾分鐘可以靜坐，搭配擴香精油能幫助你快速專注並集中精神。

靜坐時擴香精油能創造一個平靜或提振的環境，因此能帶來更成功、有效的放鬆感。靜坐前也可以塗抹精油以利於促成某種特定的情緒反應，於手腕或頸部塗抹平靜、安定與平衡的精油，讓散發的強效香氣，持續充滿整個靜坐過程。

以下為靜坐時使用促進專注感受精油的方法：



靜坐時擴香如**薰衣草**等平靜類的精油，帶來平和與寧靜感。

可用**岩蘭草精油**做為靜坐冥想時擴香的基調香氣，享受安定情緒的效果。



於穴位（頸部或手腕）塗抹**快樂鼠尾草精油**，香氛可提升靜坐所需的靜謐氛圍。

靜坐時於頸部後方或太陽穴塗抹1～2滴**穗甘松精油**可獲得平靜與放鬆感。

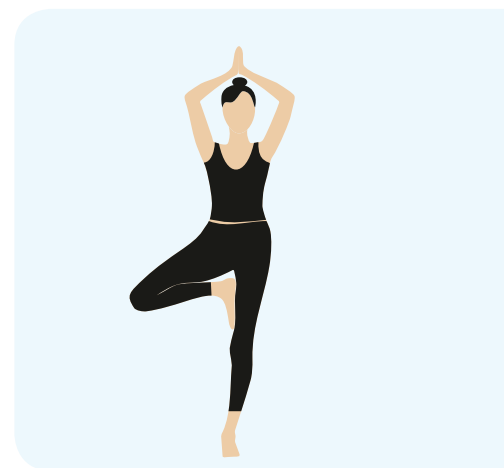


利用精油結合其他方法提升專注力與動力

我們知道每個人都有各自的喜好、面對事情的態度以及挑戰的課題，因此，沒有一種提升專注力與動力的方法可適用於所有人。好在以具有平靜、安定、提振或活絡功效著稱且可營造有利於提升專注力與動力環境的精油相當的多。除了眾多精油的功效和使用方法外，還能以精油搭配其他方式來幫助提升專注力與動力。

例如：

- 運動時可使用精油幫助你為新的一天集中精神並充滿動力。
- 讀書時可聆聽古典音樂，同時擴香精油，有利於打造寧靜平和的環境。
- 當你執行健康的飲食與良好的睡眠習慣時會更容易專注，加上精油的使用後更能感受到提升專注力與動力的功效。



面臨需要專注力、動力、決心、清晰的思緒和愉悅的心情以解決艱難任務的情況時，尋求精油的協助能讓你更快更有效地完成目標！



