

dōTERRA®

# Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo



# Problemas diarios, soluciones naturales

Todos los días, enfrentamos estrés, energía nerviosa, dudas y tensión que nos imponen un peso. Cuando nos despertamos por la mañana, pensamos en las tareas que nos esperan: largas listas de pendientes, limpieza y quehacer, trámites y todo lo que debemos hacer todos los días para continuar con nuestra vida. También tenemos que manejar nuestro trabajo, cuidar de nuestra familia y otras necesidades básicas que no podemos ignorar. Cuando agregamos las complicadas relaciones, la presión de alcanzar nuestras metas, los sentimientos naturales de desilusión y nuestras inquietudes de bienestar... es más que suficientes para abrumar a cualquiera.

Cuando cargamos el peso de estos sentimientos abrumadores nos preocupamos *"¿Y si nunca cambia nada?"* Y este pensamiento nos puede desanimar.

¿Qué podemos hacer? Sería maravilloso tener una varita mágica que hiciera desaparecer nuestro estrés y nuestra preocupación, pero necesitamos soluciones reales y prácticas para lidiar con la vida diaria. En lugar de permanecer cautivos, podemos utilizar las soluciones naturales para resolver los problemas diarios.

El Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo se diseñó pensando en los problemas diarios. No importa si necesitas aliviar pensamientos de ansiedad, relajarte después de un día estresante o si tan sólo quieres tener más control sobre tus emociones, puedes utilizar productos naturales para alcanzar los resultados que buscas.

En lugar de sentirte desalentado por los pensamientos y sentimientos abrumadores, toma el control con un programa diseñado específicamente para ayudarte a tener una vida feliz y saludable. Con los productos correctos en tus manos cada mes, el Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo te asegura que las cosas pueden cambiar. No tienes por qué sentirte abrumado por siempre. Cada mes, cuando recibas tu kit de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo, sabrás que ha llegado la esperanza a tu puerta.



[Sigue leyendo para ver cómo usar los productos del Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo para tomar el control y experimentar la liberación que te da el sentirte bien.](#)

# Kit para la Mente y Estado de Ánimo 1: El inicio de tu viaje



Cuando los giros y vueltas de la vida diaria te hacen sentir nerviosismo, ansiedad, tensión, frustración o abrumación, lo único que puedes hacer en realidad es adaptarte a tu ambiente, buscar el equilibrio y la comodidad de nuevo. Pero adaptarse se dice más fácil de lo que en realidad es. Pensando en esto, dōTERRA creó el Sistema Adaptiv®, un trío formado por las Cápsulas de Adaptiv, la Mezcla Tranquilizante Adaptiv y Adaptiv Tópico.

Como ya te habrás dado cuenta, el nombre Adaptiv viene de la palabra adaptar, porque es exactamente para lo que están diseñados estos productos. Cada producto tiene usos y beneficios únicos que se unen para brindarte el máximo soporte.

Demos una mirada a uno de los primeros productos Adaptiv que recibirás durante tu viaje de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo, las Cápsulas de la Mezcla Tranquilizante Adaptiv.



# Cápsulas de Adaptiv®

## *Inhala. Exhala. Adáptate.*

Las Cápsulas de Adaptiv están diseñadas para ayudarte a manejar y conquistar el estrés diario de la vida. Cuando te sientas estresado, nervioso o ansioso, cuando hasta la tarea más sencilla te haga sentir completamente abrumado. Las Cápsulas de Adaptiv ayudan a calmarse invitando a la relajación, dando apoyo para el estado de ánimo, ayudando a mejorar el estado mental y promoviendo el bienestar mental.\* Son especialmente útiles para aclimatarse a nuevos ambientes y adaptarse a situaciones de estrés.\*

Esto significa que una solución natural que te ayuda a sentirte en control de tu ambiente te puede empoderar, combatiendo el estrés y la ansiedad que la vida ha volcado sobre tu persona. Cuando necesites algo que te ayude a adaptarte a tu ambiente de una manera sencilla y con toda seguridad, toma las Cápsulas de Adaptiv.

## ¿Qué llevan las Cápsulas de Adaptiv?

Las Cápsulas de Adaptiv combinan aceites esenciales especialmente seleccionados con elementos botánicos clínicamente estudiados para crear una poderosa fórmula tranquilizante de apoyo y relajante.\*

Los aceites esenciales de Lavanda, Semilla de Cilantro, Hinojo y Naranja contribuyen con sus efectos para subir el estado de ánimo y reducir la tensión.\* Las cápsulas también contienen Sceletium, GABA y Flor de Ahi.

El Sceletium es un extracto botánico que proviene de una suculenta de Sudáfrica llamada kanna. El Sceletium ayuda a soportar las respuestas emocionales saludables a los factores de estrés diarios creando un ambiente de serenidad alerta.\* También ayuda a balancear niveles saludables de hormonas estabilizadoras del estado de ánimo, al tiempo que combate el nerviosismo ocasional.\*

GABA es un neurotransmisor que promueve la relajación.\* En ocasiones se le conoce como “los frenos del cerebro”, porque disminuye la actividad neural excesiva en el cerebro y en el sistema nervioso central, ayudando a reducir la tensión mental y física.\*

Cuando las semillas de la Flor de Ahi se presionan, producen un aceite con una calidad y cantidad de omegas mayor que el aceite de cualquier otra semilla. Cada floración produce sólo hasta cuatro semillas, por lo que son muy apreciadas y valoradas. Los datos clínicos de los aceites omega indican que tienen un efecto positivo que reducen los sentimientos de ansiedad.\*



- Lavanda
- Semilla de Cilantro
- Hinojo
- Naranja
- Sceletium
- GABA
- Flor de Ahi

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Este producto no está previsto para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.



## Cómo usar las Cápsulas de Adaptiv®

Ahora que ya sabes un poco más sobre los sorprendentes ingredientes de las Cápsulas de Adaptiv y sus beneficios, vamos a aprender cómo podemos acceder a toda esta bondad. Este producto es muy fácil de usar: tan sólo debes tomar una Cápsula de Adaptiv todos los días. Aquí hay ejemplos de algunas ocasiones en que podrías usar las Cápsulas de Adaptiv.

- Toma una cada mañana como parte de tu rutina al despertar.
- Toma una cápsula con los alimentos para ayudarte a manejar los efectos del estrés y la preocupación diarios.\*
- Toma una cápsula antes de presentaciones importantes o eventos estresantes
- Ingiere una cápsula al día cuando tengas que aclimatarte y ajustarte a nuevos ambientes y situaciones.
- Toma una cápsula por la noche para prepararte para el descanso.



\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Este producto no está previsto para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.



# Mezcla Estabilizadora dōTERRA Balance®

## *Anclado y listo para lo que sea*

Cuando la vida parece caótica, ansiamos el equilibrio. dōTERRA Balance, un producto favorito de dōTERRA, es tranquilidad en una botella. La mezcla dōTERRA Balance, también conocida como la mezcla estabilizadora, ofrece soporte al motivar un ambiente calmado y centrado. Puede evocar sentimientos de quietud creando un lugar de relajación a través del uso aromático y tópico.

Durante tiempos de estrés o adversidad, dōTERRA Balance promueve la paz e instila una silenciosa confianza. Esta mezcla puede ayudar a crear un efecto estabilizador y equilibrador en tu vida diaria.

## ¿Qué contiene dōTERRA Balance?

Muchos de los aceites esenciales y extractos de plantas de dōTERRA Balance han sido utilizados por miles de años por sus impresionantes beneficios. La mezcla de aceites incluye Incienso, Abeto, Madera Ho, Tanaceto Azul, Manzanilla Azul y Osmanto.

El Incienso promueve un estado de paz y alegría. El Incienso, utilizado en ceremonias religiosas de todo el mundo en el pasado y en el presente, motiva a un ambiente de relación y una fuerte conexión.

El Abeto es reconocido por sus propiedades estabilizadoras. Su fresco aroma amaderado se puede utilizar aromáticamente para aliviar el estrés temporal.

El gentil aroma de la Madera Ho cultiva una atmósfera de armonía y calma. Al igual que otros aceites de árboles, la Madera Ho ofrece poderosos efectos estabilizadores.

El Tanaceto Azul se destila del tanaceto de Marruecos, una fragante planta floral de la familia de las margaritas. Tiene un suave aroma dulce y afrutado. El Tanaceto Azul le da a dōTERRA Balance el tranquilizante color azul suave.

Las flores de Osmanto disminuyen y alivian los ambientes estresantes.

Otro aceite azul, la Manzanilla Azul (también llamada Manzanilla Alemana) termina esta mezcla. La Manzanilla Azul ofrece un aroma tranquilizante en situaciones de frustración.



—  
Incienso

Abeto

Madera Ho

Tanaceto Azul

Manzanilla Azul

Osmanto



## Cómo usar dōTERRA Balance®

Teniendo en mente estos maravillosos beneficios, veamos ahora cómo utilizar dōTERRA Balance en la rutina diaria. El cálido, dulce y amaderado aroma de dōTERRA Balance lo convierte en un favorito para el uso aromático. Es tan sencillo como poner una gota en tus manos e inhalar unas cuantas veces cada mañana al despertar, pero hay otras formas maravillosas de incorporar los efectos de soporte de dōTERRA Balance en tu día. Aquí te presentamos unas ideas para empezar.

- Masajea una o dos gotas en la planta de los pies para iniciar el día.
- Difunde en tu hogar o en tu oficina y establece el tono de la tarde.
- Al finalizar el día, puedes darte un masaje calmante con una o dos gotas. Agrega Adaptiv® Tópico para darle un refuerzo.
- Mezcla hasta 10 gotas con sales de Epsom y agrégalas a un baño tibio para ayudar a relajarte.
- Difunde para crear un espacio calmante y estabilizante en tiempo de dificultad.
- Incorpóralo a tu práctica de yoga o meditación.



# Adaptiv® Tópico

## *Tranquilidad que puedes tocar*

Mientras tomas las cápsulas internamente para ayudarte a promover sentimientos de calma en tiempos estresantes,\* puedes usar Adaptiv Tópico para la alcanzar la satisfacción. Adaptiv Tópico se ofrece en una conveniente botella de roll-on, para aplicarlo fácilmente sobre la piel.

Veamos con más detalle qué contiene Adaptiv Tópico para que aprendas a encontrar más alivio en tu vida.

## ¿Qué contiene Adaptiv Tópico?

Para crear Adaptiv Tópico, dōTERRA tomó la Mezcla Adaptiv combinándola con Aceite de Coco Fraccionado en una conveniente botella de roll-on. Adaptiv es una mezcla de aceites esenciales de Lavanda, Magnolia, Neroli, Naranja, Menta, Romero y Copaiba ¡un verdadero equipo de ensueño! Muy pronto aprenderemos más sobre cada uno de estos aceites.

La administración prediluida con una botella roll-on hace que Adaptiv Tópico sea perfecto para aplicaciones tópicas. Por supuesto, uno de los mejores beneficios de la aplicación tópica es que siempre podrás disfrutar de los beneficios aromáticos.

El Aceite de Coco Fraccionado de Adaptiv Tópico es parte de lo que lo convierte en una mezcla tan poderosa y benéfica. La dilución no solamente minimiza la sensibilidad de la piel, sino que ayuda a incrementar la absorción de los aceites esenciales en la piel. Cuando se incrementa la absorción, se reciben más beneficios. El Aceite de Coco Fraccionado ayuda a que el aroma de Adaptiv permanezca en tu piel para que puedas disfrutar del reparador y calmante aroma de la mezcla mucho después de haberla aplicado.



—  
**Aceite de Coco Fraccionado**

**Lavanda**

**Magnolia**

**Neroli**

**Naranja**

**Menta**

**Romero**

**Copaiba**

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Este producto no está previsto para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.





## Cómo usar Adaptiv® Tópico

Adaptiv Tópico está específicamente diseñado para un fácil uso tópico y pronto se convertirá en una de tus herramientas favoritas de apoyo. Aquí te damos algunas sugerencias para usarlo, y crear una atmósfera tranquila y serena en tu vida diaria.

- Aplícalo sobre tu cuello y muñecas cuando estés enunciando tus intenciones y metas del día.
- Aplica en cuello y sienes.
- Incorpora en tu rutina de estiramientos por la tarde, aplicándolo en tus muñecas y cuello antes de comenzar con la práctica.
- Mantenlo a la mano para que lo puedas aplicar a lo largo del día recordando tus metas.
- Aplica en las plantas de los pies antes de dormir





## Mini Desodorante Natural con dōTERRA Balance®

### *Refréscate rápido*

Encontrar el desodorante natural perfecto puede ser frustrante. Si has buscado en el mercado uno que no contenga ingredientes dañinos, que sea efectivo para eliminar el mal olor y que realmente huele bien, deja de buscar. Con el Mini Desodorante Natural con dōTERRA Balance, no sólo tendrás tranquilidad, sabiendo que lo que pones en tu cuerpo es seguro y natural, sino que también llevarás contigo el aroma de dōTERRA Balance todo el día!

Imagina los maravillosos beneficios que te ayudan a estabilizarte y centrarte de dōTERRA Balance. Su suave aroma amaderado crea una atmósfera de calma y seguridad. Ahora, imagina que todo eso se infundiona en un desodorante natural seguro y efectivo. A donde vayas, llevarás un pedacito de dōTERRA Balance.

Este desodorante natural incluye bicarbonato de sodio, que te protege activamente contra el mal olor, y almidón de tapioca, que absorbe la humedad para brindarte una duradera frescura. Además, contiene manteca de karité, aceite de coco, aceite de semilla de girasol y aceite de semilla de jojoba, todos los cuales ayudan a humectar y nutrir tu piel.

Usa este Mini Desodorante Natural Infusionado con dōTERRA Balance como cualquier otro desodorante. Aplícalo por la mañana cuando te estés vistiendo, al salir de bañarte y antes de hacer ejercicio. Disfruta de la sensación de frescura y confianza durante todo el día, gozando del aroma tranquilizante de dōTERRA Balance.



—  
Incienso

Abeto

Madera Ho

Tanaceto Azul

Manzanilla Azul

Osmanto

# Kit de Mente y Estado de Ánimo 2: Encuentra tu centro



## Mezcla Tranquilizante Adaptiv®

### *Respira el tranquilizante apoyo*

El tercer y último producto del trío del Sistema Adaptiv, la Mezcla Tranquilizante Adaptiv, está hecha específicamente para uso aromático. Puedes difundirla o inhalarla para liberarte de ambientes de inquietud, indecisión o abrumación para entrar en un ambiente de calma, armonía y control. Cuando buscas una atmósfera calmante, relajante y empoderadora, toma Adaptiv.

### ¿Qué contiene Adaptiv?

Adaptiv contiene aceites esenciales de Lavanda, Magnolia, Neroli, Naranja, Menta, Romero y Copaiba.

La Lavanda es la reina de los aceites esenciales, pues ayuda a dar calma y relajación.

El aroma de la Magnolia es intoxicantemente dulce y suave. Tiene el mismo constituyente primario que la Lavanda, el linalool, que es increíblemente relajante.

El Neroli, de la flor del árbol de naranja de Sevilla, tiene un aroma tranquilizador y calmante.

La Naranja es conocida por su aroma positivo y energizante.

La Menta revigoriza y refresca, y es uno de los aceites de menta particularmente dulce, que promueve un ambiente positivo.

El aroma energizante y herbal del Romero es muy utilizado en la aromaterapia.

La Copaiba puede crear un ambiente de calma.



—  
Lavanda

Magnolia

Neroli

Naranja

Menta

Romero

Copaiba



## Cómo usar Adaptiv®

Cuando necesites tomar una respiración profunda, relajarte y seguir adelante, Adaptiv te apoya. Puedes utilizar la mezcla Adaptiv aromática y tópicamente de muchas maneras. A continuación, presentamos usos sugeridos que no son más que el principio. Al incorporar Adaptiv a tu vida, descubrirás de manera intuitiva nuevas formas de utilizar esta poderosa mezcla, que te beneficiarán a ti y a tu familia.

- Pon una gota en la palma de tu mano, junta las manos sobre tu nariz e inhala a lo largo del día, o cuando lo necesites.
- Agrega unas gotas a sales de Epsom para tomar un cálido baño todas las noches.
- Difúndelo por la mañana y ayuda a establecer el tono de tu día.





# Naranja

## Rayos del sol en una botella

Hay pocos aromas tan alegres y brillantes como el del aceite esencial de Naranja. Puede transformar prácticamente cualquier atmósfera inspirando alegría, espontaneidad, energía y abundancia.

El principal componente químico de la Naranja es el limoneno, que contribuye a las propiedades de limpieza, calma, protección y apoyo al bienestar digestivo e inmune de la Naranja.\*

La Naranja ofrece muchos beneficios de bienestar interno.\* Cuando se toma internamente, ayuda a la digestión y limpia el cuerpo.\* Cuando se difunde, refresca y purifica el aire con su aroma brillante y energizante.



### Componentes Químicos:

Limoneno

Mirceno



## Cómo usar la Naranja

Aquí te presentamos algunos ejemplos de formas sencillas de usar la Naranja en tu hogar. ¡Siéntete libre de dejar salir tu creatividad y explorar maneras adicionales de ayudar a tu mente, tu estado de ánimo y bienestar con la Naranja! Seguro se convertirá en uno de tus favoritos.

- Agrega una o dos gotas a un vaso de agua por la mañana para promover el bienestar general.\*
- Difunde durante el día para obtener un aroma alegre y vigorizante.
- Pon de 10 a 15 gotas en una botellita rociadora con agua y vinagre y úsalo para limpiar las superficies de cocina y baño.
- Agrega una o dos gotas en una bolita de algodón y ponla dentro de tu mochila del gimnasio y tus zapatos de ejercicio para eliminar los aromas desagradables.
- Agrega una o dos gotas a tu licuado o tu yogurt.

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Este producto no está previsto para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

## dōTERRA Lavanda Tópico

### *Un toque de descanso y relajación*

El aceite esencial de Lavanda es conocido en todo el mundo por sus propiedades calmantes y refrescantes, su aroma suave y distintivo. Para muchos, el dulce aroma de la Lavanda es uno que reconocen de inmediato y que les da confort. dōTERRA Lavanda Tópico es sencillo: una botella de rollon con aceite de Lavanda prediluido con Aceite de Coco Fraccionado para un conveniente uso tópico.

El aceite de Lavanda es uno de los aceites esenciales más investigados y sus numerosos beneficios han sido documentados, probados y comprobados. ¿Necesitas un ambiente más tranquilo en tu hogar o una atmósfera más relajante? ¿Necesitas el refuerzo ocasional que te da el apoyo de este tranquilizante aroma? La Lavanda está aquí para dártelo.

Con su distintivo aroma y sus casi innumerables aplicaciones, el aceite de Lavanda ha mejorado la vida durante siglos. En la antigua Roma y Egipto, se le utilizaba para cocinar, para perfumes, para el baño y para relajación. Desde entonces, se han descubierto muchos más beneficios, y formas de utilizar la Lavanda tópicamente para la piel, aromáticamente por su tranquilizante aroma y más.

El aceite esencial de Lavanda, abastecido desde su nativa Europa, proviene de la parte superior de las flores de la planta de la lavanda inglesa, conocida también como la verdadera lavanda. Los principales constituyentes químicos del aceite esencial son el linalool y el acetato de linalilo. Ambos componentes contribuyen a los poderosos efectos tranquilizantes, calmantes y de apoyo que ofrece la Lavanda.

Como ya mencionamos, el aceite esencial de Lavanda es sujeto de mucha investigación. Gran parte de los estudios científicos involucran sus propiedades calmantes y relajantes cuando se usa tópicamente y, especialmente, aromáticamente. Numerosos estudios con múltiples grupos de participantes han demostrado los beneficios de la aromaterapia con Lavanda agregada a la rutina nocturna.



#### Componentes Químicos:

Linalool

Acetato de Linalilo

Ocimeno



## Cómo usar dōTERRA Lavanda Tópico

dōTERRA Lavanda Tópico está diseñado específicamente para un fácil uso tópico. Prediluido con Aceite de Coco Fraccionado, minimiza la sensibilidad de la piel y ayuda a incrementar la absorción en la piel. ¡Además, la botella de roll-on permite una aplicación sencilla, sin problemas y sin desorden! A continuación te presentamos algunas ideas para utilizar dōTERRA Lavanda Tópico en tu rutina diaria.

- Aplícalo sobre las sienes para disfrutar de un aroma calmante y relajante.
- Aplícalo detrás de las orejas, sobre el lóbulo de la oreja y bajo la nariz para relajarte antes de dormir.
- Úsalo para aliviar pequeñas irritaciones o imperfecciones en la piel, disfrutando del aroma que permanece.
- Aplica el roll-on en las plantas de los pies antes de dormir.
- Aplícalo en los puntos de pulso como las muñecas y el cuello, en la parte interna de



## Abeto Negro

### *La renovación que no sabías que necesitabas*

Este poderoso miembro de la familia de los pinos, con su aceite amaderado y refrescante, estabiliza, limpia y alivia. El Abeto Negro tiene un aroma ligeramente más dulce que los aceites de otros abetos, y su aroma armonizante es perfecto para tu siguiente mezcla de difusor o para un masaje por la tarde.

Históricamente, los nativos americanos han utilizado el Abeto Negro como parte de sus prácticas espirituales y de limpieza. El Abeto Negro se usa frecuentemente en la piel para aliviar irritaciones menores y brindar una sensación refrescante.

El acetato de bornilo, constituyente químico principal del aceite esencial de Abeto Negro, promueve calma y relajación. El vigorizante aroma del Abeto Negro se utiliza en la aromaterapia para ayudar a mantener la sensación de vías aéreas abiertas y fácil respiración. Su aroma también crea un ambiente de armonía y equilibrio. De hecho, si recuerdas, el Abeto Negro es uno de los aceites incluidos en la Mezcla Estabilizadora dōTERRA Balance®.

Aromáticamente, el Abeto Negro puede ayudar a promover sensación de fácil respiración, produciendo un ambiente de calma y estabilización. Lo puedes utilizar aromáticamente en el difusor, o tan sólo abre la botella y respira profundamente. Al difundir el Abeto Negro, se siente como si abriéramos la puerta al bosque para entrar a nuestro hogar. Su aroma vigorizante, a bosque, te envuelve en una atmósfera de apoyo y motivación.

También puedes obtener los beneficios aromáticos del aceite esencial de Abeto Negro a través del uso tópico. ¡Cuando aplicas Abeto Negro sobre la piel, permanece su bello y refrescante aroma a abeto! Además, tópicamente, el Abeto Negro tiene efectos que alivian.



#### Componentes Químicos:

Acetato de Bornilo

Alfa-pineno

δ-3-careno

α-pineno





## Cómo usar el Abeto Negro

Te presentamos algunas sugerencias que te ayudarán a llevar el poder del Abeto Negro a tu vida diaria.

- Aplícalo sobre pequeñas zonas irritadas de la piel cuando te prepares por la mañana.
- Agrega una gota a tu loción para disfrutar de un fresco y estabilizador aroma.
- Combina con Lavanda Tópico y aplícalo en articulaciones cansadas para obtener efectos de alivio.
- Mézclalo con Naranja y difúndelo para empezar tu día de una manera regeneradora.
- Agrega unas gotas a un baño caliente con sales de Epsom y disfruta de este relajante baño.







## Sales de Baño

### *Elimina el estrés con un remojo*

Una gran parte del bienestar mental consiste en el autocuidado. Tomarse un tiempo de relajación logra maravillas cuando la mente está estresada y las emociones cansadas. ¿Y existe algo más relajante que un tentador baño caliente al final del día? Nada... excepto tal vez un tentador baño caliente con aceites esenciales y sales de baño. Las sales de baño de este kit llevarán cualquier baño de tina al siguiente nivel. Combínalas con el aceite esencial o mezcla de aceites de tu elección para disfrutar de un momento tranquilizante, rejuvenecedor y silencioso por la noche, antes de acostarte.

Si lo que realmente quieres es maximizar la experiencia, humecta generosamente tu cuerpo con Aceite de Coco Fraccionado, crema o mantequilla corporal sin aroma de dōTERRA y aceites esenciales para apoyo y relajación después de tu baño.



—  
Sales de Epsom

# Kit de Mente y Estado de Ánimo 3: ō Avanza en paz



# Lavanda

## Alivia cuerpo y alma

El aceite esencial de Lavanda es tan efectivo y útil que incluimos dos productos de Lavanda para tu viaje de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo. Además de la Lavanda Tópica del segundo kit, te llevas una botella de aceite esencial de Lavanda con el tercer kit. ¡Es decir, que puedes seguir disfrutando de los grandes beneficios de la Lavanda sin preocuparte de que se vaya a terminar! Esta botella de Lavanda de 15 ml te permite expandir el uso a difusión, uso interno y mucho más.

De verdad no hay nada como el tranquilizante aroma de la Lavanda. Al difundirlo, puedes transformar una habitación llena de tensión en un oasis de calma. Brinda una atmósfera de relajación y libera el estrés de un día cualquiera.

Aunque los encantadores efectos del aroma de la Lavanda son bien conocidos, tal vez no estés tan familiarizado con sus beneficios internos. Cuando la Lavanda se toma internamente, reduce los sentimientos de ansiedad y promueve un sueño pacífico.\* Motiva y ayuda a liberar los sentimientos de tensión.\* Además, muchos sistemas del cuerpo, incluyendo cardiovascular, circulatorio, gastrointestinal, inmune, nervioso, reproductor y respiratorio, reciben bienestar del aceite esencial de Lavanda.\* Tomar la Lavanda internamente es tan sencillo como poner una gota bajo la lengua, en un vaso de agua, en tu té, o en una Cápsula Vegetal.



\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Este producto no está previsto para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.



### Componentes Químicos:

Linalool

Acetato de Linalilo

Ocimeno



## Cómo usar Lavanda

A continuación te presentamos algunas ideas para expandir el uso de la Lavanda en tu hogar.

- Coloca una gota en cada esquina de la regadera o la tina antes de bañarte, o agrega a las sales de Epsom para un tranquilizador baño antes de dormir.
- Difúndela sola o con otros aceites esenciales relajantes como Cedro, para ayudar a relajarte por la tarde.
- Toma una gota en una Cápsula Vegetal o una taza de té para reducir los sentimientos de ansiedad.\*
- Agrega de tres a cuatro gotas a una almohadilla caliente de arroz y colócala en tu cuello para disfrutar de su tranquilizador aroma.
- Agrega unas gotas a tu receta de repostería favorita para darle un giro único de sabor.

# Cedro

## *Relajante, Renovador, Resiliente*

Al igual que el resiliente árbol de donde proviene, el aceite esencial de Cedro evoca sentimientos de estabilidad, determinación y vitalidad. Crea un espacio de tranquilidad y puede ayudar a crear un ambiente de confort en tu hogar.

El Cedro se destila de la madera del resistente árbol cedro rojo, que alcanza alturas de hasta 100 pies y crece bajo condiciones difíciles. Esta madera de color café rojizo y aromática es un material sorprendente, con poderosas propiedades que provienen de su contenido de aceite esencial.

El aroma cálido, amaderado y un tanto balsámico del Cedro es relajante y calmante. Gracias a su alta concentración del alcohol sesquiterpeno cedrol, el Cedro es uno de los aceites esenciales más estabilizadores. Cuando te encuentres preocupado por situaciones poco familiares, inhala el aroma del Cedro para promover un espacio centrado y calmado en tu interior.



### Componentes Químicos:

Cedrol

$\alpha$ -cedreno

Thujopseno



## Cómo usar el Cedro

El Cedro es un maravilloso aceite esencial que puedes utilizar en cualquier momento del día, y en muchas situaciones. Puede guiarte suavemente a lo largo de la mañana para tener un buen inicio o te puede dar el apoyo que necesitas en la tarde cuando debes regresar a un lugar centrado y equilibrado. Por la tarde, te ayuda a entrar en un lugar de relajación y satisfacción. A continuación te damos algunas ideas para usar el Cedro en tu vida diaria.

- Agrega una o dos gotas a tu humectante para comenzar el día.
- Cuando has tenido un día difícil, difúndelo para crear un ambiente de relajación.
- Cuando un niño se despierta espantado por la noche, puedes aplicarlo en las plantas de sus pies para ayudarle a relajarse y para aliviarlo.
- Combínalo con Lavanda y una crema sin aroma para masajear tus piernas y pies antes de dormir.



## Rociador Adaptiv™

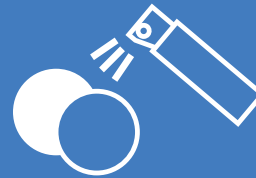
*Rocío que crea una zona libre de estrés*

Ya leímos sobre los tres productos del trío del Sistema Adaptiv®. ¿Entonces, qué es el Rociador Adaptiv? ¡Es un bono! El Rociador Adaptiv es un producto exclusivo que sólo está disponible como parte del kit del Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo.

El Rociador Adaptiv une todos los maravillosos beneficios aromáticos de Adaptiv en un rocío fácil de usar. Recordarás que Adaptiv contiene Naranja y Menta, ambos excelentes aceites esenciales para purificar y limpiar el aire. También contiene Romero y Lavanda, que ayudan a refrescar y revitalizar el aire de cualquier habitación. Y por supuesto, esta mezcla de aceites insignia se completa con Magnolia, Neroli y Copaiba, contribuyendo al sorprendente poder aromático



—  
Lavanda  
Magnolia  
Neroli  
Naranja  
Menta  
Romero  
Copaiba



### Cómo usar el Rociador Adaptiv

Puedes usar el Rociador Adaptiv en tu sofá, en tu carro, en zapatos olorosos, alfombras, tapetes y cojines. Lo mejor, es que lo único que tienes que hacer es rociarlo en el aire. Usa el Rociador Adaptiv para rociar habitaciones en tu hogar. Unos cuantos rocíos de Adaptiv revitalizarán de inmediato la atmósfera de cualquier espacio. Aquí te presentamos algunas maneras de usar el Rociador Adaptiv.

- Úsalo para revitalizar habitaciones de tu casa cuando vengan invitados o vayas a recibir a tus familiares.
- Rocíalos sobre los asientos del carro antes de salir a hacer pendientes.
- Refresca la ropa lavada rociando las bolas o las hojas para la secadora.



# Rociador dōTERRA Serenity® para Blancos

## *Un sueño hecho realidad*

El Rociador dōTERRA Serenity para Blancos es un verdadero obsequio en estos kits. Contiene la Mezcla Tranquilizante dōTERRA Serenity®, que es una combinación registrada de aceites esenciales de Lavanda, Manzanilla Romana, Ylang Ylang, Vetiver, Madera Ho, Sándalo Hawaiano, Mejorana y Cedro, junto con Absoluto de Vainilla. En conjunto, estos productos crean una relajante mezcla de aceites que complementa perfectamente tu rutina para dormir.

## ¿Qué contiene el Rociador dōTERRA Serenity para Blancos?

dōTERRA Serenity está diseñado para brindar una atmósfera de tranquilidad. Esta mezcla de aceites, de ventas muy altas, combina aceites esenciales de madera y flores reconocidos por su capacidad para calmar la tensión y promover un ambiente de descanso. Estas cualidades se logran a través de nueve ingredientes clave.

El fresco y floral aroma de la Lavanda se ha utilizado desde la antigüedad por ser calmante.

La Manzanilla Romana reconforta y tranquiliza. Es reverenciada por su capacidad de crear atmósferas de calma, relajación y silencio.

El Ylang Ylang se destila de las fragantes flores de un árbol tropical nativo de Filipinas. Las investigaciones de sus beneficios comenzaron a principios del siglo veinte, cuando los químicos franceses notaron las propiedades calmantes del aceite.

El rico aroma a tierra del Vetiver lo convierte en uno de los aceites esenciales más estabilizadores.

La Madera Ho es calmante, gracias a su alta concentración de linalool.

El Sándalo Hawaiano tiene un aroma amaderado, a tierra y relajante.

La Mejorana, que en realidad es un aceite de hierba, es increíblemente reconfortante.

El Cedro es alto en cedrol, que se ha estudiado extensamente por su aroma reconfortante y calmante.

El Absoluto de Vainilla es distintivamente dulce y ayuda a redondear esta mezcla de aceites uniendo todos los aromas.



—  
Lavanda

Manzanilla Romana

Ylang Ylang

Madera Ho

Sándalo Hawaiano

Mejorana

Cedro

Absoluto de Vainilla



## Cómo usar el Rociador dōTERRA Serenity® para Blancos

Cuando esta mezcla de aceites se utiliza para rociar los blancos, nos permite acceder de una manera fácil y encantadora a los beneficios de dōTERRA Serenity. No importa si rocías el armario de blancos para que tus sábanas siempre tengan un olor fresco y suave, o si lo rocías sobre la cama antes de acostarte, el Rociador dōTERRA Serenity para Blancos crea un ambiente de descanso a donde quiera que vayas.

Cada noche, antes de dormir, rocía dōTERRA Serenity para Blancos sobre tus sábanas y almohadas, para lograr un aroma fresco y relajante.



## Mezcla Vigorizante Citrus Bliss®

### *Felicidad en una botella*

Cuando sientas que la tensión empieza a entrar en tu día, toma la Mezcla Vigorizante Citrus Bliss. Esta mezcla de aceites ligeros y revitalizantes es como un cálido rayo de sol veraniego en un gris día de invierno. Citrus Bliss fusiona los principales beneficios de siete aceites cítricos creando un ambiente positivo y energizante que refresca el aire.

### ¿Qué contiene Citrus Bliss?

Los aceites cítricos son reconocidos por sus aromas poderosamente positivos. Con sus aceites esenciales de Naranja, Limón, Toronja, Mandarina, Bergamota, Tangerina y Clementina, más Absoluto de Vainilla, es una mezcla de verdadera felicidad de algunos de los mejores aceites cítricos que la Madre Naturaleza tiene que ofrecer.

Gracias al alto contenido de limoneno de los aceites cítricos, Citrus Bliss es un fabuloso limpiador natural. No solamente mantendrá limpias las superficies de tu cocina, sino que toda la cocina tendrá ese aroma sorprendentemente agradable y bello.



Naranja

Limón

Toronja

Mandarina

Bergamota

Tangerina

Clementina

Absoluto de Vainilla





## Cómo usar Citrus Bliss®

El aroma de Citrus Bliss es distintivamente dulce. Su brillante aroma ayuda a limpiar la negatividad del aire. Citrus Bliss alcanza tal vez su mayor impacto cuando se usa aromáticamente. Puedes inhalarlo directamente de la botella o compartir la alegría difundiendo por todo tu hogar. Podrías difundirlo en tu espacio de oficina para tener una tarde alegre.

Aunque Citrus Bliss se puede usar tópicamente, es importante aplicarlo con cuidado. Debido a que los aceites cítricos son fotosensibles, recuerda evitar la luz y rayos UV durante al menos 12 horas después de usar Citrus Bliss sobre tu piel. Otra opción, es aplicarlo en áreas que no quedarán expuestas a la luz directa del sol. Cuando Citrus Bliss se utiliza adecuadamente, es una poderosa mezcla de aceites para aplicación tópica. Puedes agregar unas gotas a la crema para masajear tu piel después de bañarte y sentirás que estás caminando por un huerto de cítricos. A continuación te presentamos otras maneras de utilizar Citrus Bliss.

Pon de una a tres gotas en el tubo de cartón del rollo del papel de baño para refrescar el baño durante el día.

- Agrega de una a tres gotas en tu collar difusor, u otro tipo de joyería con difusor, para llevar el aroma contigo todo el día.
- Pon una gota en tu palma, pon tus manos cubriendo tu nariz y tu boca e inhala para darte energía rápidamente.
- Difunde este aroma para un ambiente vigorizante.
- Agrega de 10 a 15 gotas a un limpiador general hecho en casa para darle un refrescante aroma.





# dōTERRA Balance® Tópico

## Tranquilidad bajo demanda

El primer kit del Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo incluye una sola botella de la Mezcla Estabilizadora dōTERRA Balance, así como un Mini Desodorante Natural con dōTERRA Balance. En este kit, regresa dōTERRA Balance, pero ahora en versión Tópica, perfecta para aplicarlo tópicamente.

dōTERRA Balance Tópico contiene dōTERRA Balance prediluido en Aceite de Coco Fraccionado dentro de una botella de roll-on. Al igual que los otros productos que recibes, éste es ideal para aplicarlo sobre la piel. Los aceites esenciales de Abeto, Madera Ho, Incienso, Tanaceto Azul, Manzanilla Azul y Flor de Osmanto de dōTERRA Balance te dan un aroma de tranquilidad y trabajan armoniosamente para darte el apoyo que necesitas.



—  
**Incienso**

**Abeto**

**Aceite de Madera Ho**

**Tanaceto Azul**

**Manzanilla Azul**

**Osmanto**



## Cómo usar dōTERRA Balance Tópico

Mantén dōTERRA Balance Tópico junto a tu cama, llévalo en tu bolsa o guárdalo en tu escritorio en el trabajo. Tener dōTERRA Balance Tópico al alcance de tu mano te ayudará a maximizar sus beneficios. Si aplicas frecuentemente dōTERRA Balance Tópico como apoyo, mantendrás un espacio centrado en ti mismo mientras navegas la vida diaria. A continuación te damos algunos consejos para utilizar dōTERRA Balance Tópico.

- Aplica en el cuello para recibir su tranquilizante aroma.
- Mantenlo a la mano para disfrutar de su aroma de calma y tranquilidad y contrarrestar los momentos de estrés, por ejemplo, cuando te transportas hacia el trabajo.
- Inclúyelo en tu práctica de yoga o meditación.
- Aplica el roll-on en los puntos de pulso o las plantas de los pies por la tarde.
- Aplica un poco en el collar de la camisa para llevar contigo el aroma todo el día.



## Mini Mantequilla Corporal

### *Date un segundo de cuidado*

Esta mantequilla corporal espesa, cremosa y suave, sin aroma, dejará tu piel sintiéndose nutrida y consentida.

La base de esta fórmula natural combina mantequillas de semilla de karité y cacao, conocidas por sus cualidades de humectación profunda. El aceite de semilla de jojoba ayuda a mantener la piel con aspecto hidratado y se absorbe rápidamente. El aceite de aguacate proporciona los ácidos grasos esenciales que nutren y suavizan tu piel.

Aunque por sí misma esta mantequilla es lujosa, se diseñó específicamente para combinarse con aceites esenciales. ¡No tiene aroma, por lo que puedes crear una experiencia personalizada! Cualquiera de los aceites esenciales de Mente y Estado de Ánimo que recibes puede ser un sorprendente compañero para esta mantequilla corporal. Úsalo con Lavanda, Cedro o Adaptiv® cuando te prepares para dormir. Combínalo con Abeto Negro, Naranja o dōTERRA Balance® cuando te prepares en la mañana para tener un maravilloso día.



—  
Manteca de  
Karité

Manteca de  
Cacao

Jojoba

Aceite de  
Aguacate



# Vive una vida más apacible, Un día a la vez

Con estos productos para Mente y Estado de Ánimo en tu hogar y en tu vida, estarás equipado para crear una atmósfera de tranquilidad y seguridad centrada. Ahora tienes las herramientas para que todos esos giros y vueltas de la vida sean menos disruptivos y alteradores, transformando tu espacio en algo sereno, relajante y vigorizante, sin importar la situación.

Conquistar el estrés y los retos de la vida no es algo que se logre en un día, pero puedes mejorar la experiencia, y lo harás, un día a la vez. Puedes sentirte firme, resiliente y respaldado de cara a la tormenta. Toma Adaptiv®, respira profundamente. Puedes hacerlo.