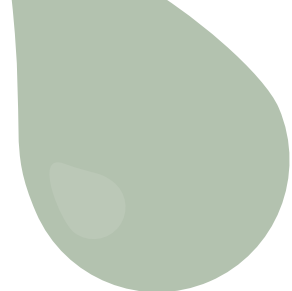


# Magi med Essentielle Olier

Vejen til helhed,  
mening og dyb lykke



christine eilvig



Naturen har styr på det  
Hvad er essentielle olier?  
Sammenhængen  
Livet er simpelt  
De tre faser af selvudvikling  
Oprydning og genopbygning  
Dissonans  
DoTERRAs historie  
Kom godt i gang  
Mine beskrivelser af olierne  
Enkeltolier  
Blandingsolier  
Specielle olier  
Den røde tråd

### *Disclaimer*

Der er mange regler på området for sundhed og sygdom.

Denne bog er udelukkende et udtryk for mine egne holdninger og mine egne erfaringer. Der er altså ikke tale om sandheden, men et udtryk for min sandhed.

Du skal se mine ord som et eventyr, du kan lade dig inspirere af. Som altid har du ansvaret for dit eget liv og din egen sundhed.

## Naturen har styr på det

Tillykke, har jeg næsten lyst til at sige! Det begejstrer mig altid dybt, når de essentielle olier finder vej til endnu en kærlig sjæl. Jeg ved, hvilken vækst og healing der er klar til endelig at lande hos dig. Svaret på talrige bønner. Jeg ved også, at vejen dertil har været vild, udmattende og til tider voldsom. Mange valg og partikler har været involveret i processen. Så det er et stort øjeblik, når oliernes plantevisdom lander i vores arena. På mange måder et helligt øjeblik.

Du kan bruge denne lille bog som et opslagsværk, når du vil finde en olie til en specifik udfordring eller et ønske, du har. Jeg har skrevet et lille forord, som kort sætter ord på: Hvad essentielle olier er, hvorfor de er magiske, samt hvordan du kan bruge dem i din hverdag.

Min egen rejse med essentielle olier er fyldt af magi. Olierne fandt første gang vej til mit liv, fordi jeg bad om en naturlig løsning til mine mange hovedpiner. Jeg fik en blanding fra doTERRA, som transformerede min smerte på meget kort tid. Dengang havde jeg stor modstand på Network Marketing, så jeg gjorde ikke rigtig mere ved olierne.

Livet har det med at operere i cirkler, og vi får uendelige invitationer,

hvis vi ikke fanger pointen i første omgang. Så doTERRA landede for alvor hos mig, da jeg bad om en drejning i min karriere. Jeg savnede et nyt puslespil, og det må man virkelig sige, at jeg fik serveret.

Jeg har længe været betaget af planternes magi. Som helt ung mor stiftede jeg bekendtskab med Bachs Blomsterdråber, og jeg har endda været på Findhorn i Skotland for at uddanne mig i planteessensernes verden. Naturen har styr på det. Når vi af forskellige årsager har brug for en håndsækning, så kan vi altid ty til planternes visdom. De er en direkte vej til helhed, mening og dyb lykke.

## **Hvad er essentielle olier?**

Aromaterapien har rødder langt tilbage i historien. Det har været kendt i adskillige år, at vi kan hente støtte og healing fra naturen. Essentielle olier er essensen af planter, fx urter, frugter, træer eller blomster.

Olierne vibrerer alle på en høj frekvens, og vi kan dermed bruge de mange essentielle olier til at skabe balance og hæve vores egen frekvens. Menneskets celler er nemlig meget lig planternes. Kort fortalt kan vi med oliernes hjælp få cellerne tilbage til homøostase, der egentlig bare er et fancy ord for indre balance. En indre balance vil altid skabe ydre balance. Så enkelt kan det gøres.

Alle doTERRAs produkter er rene og plantebaserede. De indeholder ingen syntetisk parfume eller kemi, og de er ikke fortyndede. Derfor kan olierne bruges terapeutisk og fungerer på mange måder som en stemmegaffel.

Olierne kan bruges på forskellige måder. De fleste kan indtages enten i et glas vand eller i en tom kapsel. Jeg drikker de olier, jeg kan lide smagen af, mens jeg kommer de mere kradske olier i en kapsel.

Vi kan også komme olierne direkte på huden. Her er det vigtigt først at afprøve på et lille område med en bæreolie, fx kokosolie. Jeg er selv mest til doTERRAs Touch-olier. Små 10 ml rollere fortyndet med kokosolie. Det er hurtigt og nemt. Jeg elsker også at blande mine egne rollere ud fra forskellige temaer eller udfordringer.

Sidst kan du indånde olierne enten direkte fra hænderne eller fra en diffuser. En diffuser er en lille maskine man tilsætter vand og de essentielle olier, som så forstøves ud i luften. Jeg diffuser stort set hver dag og hver nat ud fra de behov og ønsker, jeg har. Nogle dage har jeg brug for grounding og ro, andre dage trænger jeg til at blive løftet lidt. Jeg kan have en nagende utålmodighed eller mærke sorg. Om natten støtter jeg altid en nærende søvn.

Kort sagt så findes der olier til enhver følelse eller fysisk ubalance. Det



elsker jeg. At jeg har adgang til et naturligt hjemmeapotek, som kan hjælpe mig med alle livets udfordringer. Hjemme hos os er vi stort set aldrig syge. Jeg har altid været meget optaget af at mærke og forløse følelser, og derfra kan vi være i flow og balance uden fysiske skavanker. Mine tre børn er alle vokset op med forståelsen af sammenhængen mellem krop, sind og ånd.

## **Sammenhængen**

Som helt ung mor læste jeg Louise Hays bog *Helbred dit liv*. Bogen skabte en revolution i mit liv. Pludselig forstod jeg, at det fysiske, mentale og energetiske plan hænger sammen. Hvis vi går imod essensen, så træffer vi det, der hedder et negativt valg. Energien fra et negativt valg skal et sted hen. Alt har en konsekvens. Det svarer til at drikke gift. Kroppen ender med det, vi ikke tager ansvar for mentalt og energetisk. I sidste ende må vi alle mærke. Jeg ser det sådan, at alle fysiske ubalancer er følelser, vi ikke evnede at mærke og derfor ubevidst lagde i kroppen.

Mange bruger stadig olierne primært som symptombehandling. Det er et godt første skridt, hvis alternativet er kemisk medicin og/eller operation, men vi må handle på nye måder, hvis vi vil skabe reel forvandling. Det er smart at kunne lindre en hovedpine uden kemisk medicin, men på et

tidspunkt skal vi hellere spørge os selv: Hvad handler hovedpinen egentlig om? Hvad er det, jeg ikke vil mærke og derfor lægger i hovedet?

Louise Hay lærte mig, at vores følelser er sporet mellem krop og sind. De fleste er opdragede til at ignorere deres følelser. Vi skal lære at mærke og slippe vores følelser. Når vi bliver i stand til det, så er der ikke noget, som ender på det fysiske plan. Sidste step er at højne bevidsthed. Her er vi i dyb kontakt med essensen, og vores følelser kører ikke længere med os. Vi bliver i stand til at tage ansvar for følelserne.

Hvis du oplever fysiske udfordringer, så er det et perfekt sted at begynde din rejse med de essentielle olier. En fysisk udfordring er et konkret sted at begynde, der er nemlig olier til det hele. Har vi modstand på helhed og lethed, så kan vi dog ofte nemt komplicere tingene.

Hvordan ved vi, om en olie eller et kosttilskud virker? Vi kan hurtigt ende med at konkludere, at noget ikke virker, hvis vi ikke er bevidste om, hvordan tingene hænger sammen. Fra den høje bevidsthed går vi anderledes til værks:

Jeg har et ønske eller en udfordring. Ofte en følelse eller noget fysisk, jeg gerne vil transformere eller tilegne mig. Er der en olie eller et produkt til det? Jeg afprøver noget, jeg tror, vil virke. Herefter lægger jeg mærke



til FORANDRINGER. Både de hensigtsmæssige og de mindre ønskede. Hvis noget forandrer sig, så arbejder energien. Måske er der dissonans. Måske en førstegangsforværring. Måske en bedring. Forandringerne ændrer sig måske over tid.

Olierne er gode for os, når vi oplever en forandring. Med tiden vil det ønskede lande eller det uheldsmæssige transformeres. Er der ingen forandring, så skal vi ryste posen og prøve noget nyt. Så har vores handling ikke ændret noget. Det vil sige, den er ikke ny for os, men en version af noget, vi allerede gør.

Eksempel: Jeg vil gerne tabe mig. Jeg prøver Smart and Sassy.

Person A: Der sker ikke noget. Jeg bliver frustreret. Det bliver jeg tit. Jeg prøver med Forgive. Nu får jeg hul på min vrede. Jeg begynder til boksning, og så taber jeg mig.

Person B: Min sukkertrang forsvinder og min lyst til overspisning. Jeg spiser mindre. Jeg taber mig.

Eksempel: Jeg er deprimeret. Jeg prøver Lifelong Vitality.

Person A: Mit humør hæves, jeg får mere energi. De blå

toner forsvinder ud af mit liv.

Person B: Lifelong Vitality giver mig en større ro. Jeg indser, at jeg skal have et andet arbejde. Det handler jeg på. Depressionen forsvinder.

Der er SÅ mange veje til målet, og alle har vi vores egen rejse. Giver vi op, så bliver vi, hvor vi er, og med tiden degenererer vi.

Hvorfor kommer nogle hurtigere i mål end andre? Fordi de har mindre modstand og eller en anden timing. Modstand sænker processen.

Tager vi en olie, fordi vi læser om den, og den lyder spændende, men effekten udebliver, så skal der en anden olie til. Virker olien så ikke? Jo. Vi havde bare brug for noget andet.

Vores blinde vinkler er netop blinde. Derfor er det så smart at navigere efter uønskede eller ønskede resultater. Ofte følelser eller noget fysisk. Men der skal justeres, indtil vi er tilfredse.

Det fantastiske er, at vi kan begynde transformationen med de konkrete ting, som vi kan se og forholde os til. Olierne vil så assistere os på en langt dybere rejse i forståelsen af, hvad vores ubalancer og udfordringer i virkeligheden handler om. De blinde vinkler bliver pludselig synlige og forståelige for os i takt med, at bevidsthed og vibration hæves. Det er en

proces, som nok aldrig vil holde op med at imponere mig.

Undervejs i processen, hvor vi bliver bedre og bedre til at håndtere vores fysiske udfordringer, lander en større forståelse for tingenes sammenhæng. I takt med at vi indfrier flere og flere af vores behov, så kommer vi i kontakt med vores følelser. Vi bliver bedre til at mærke, hvad der foregår inde i os. Endnu en dyb og smuk proces fyldt af magi.

Hver eneste gang vi vælger en olie, så tager vi først stilling til et behov eller ønske, og bagefter øver vi os på at indfri længslen. Det er en meget healende proces, som dybest set handler om, at vi giver os selv alt det, vi savnede i barndommen. Langsomt kommer der en kærlig og ansvarlig voksen på banen.

Der findes også olier til enhver følelse. Bruger vi olierne til at transformere de tungere følelser og manifestere de højvibrerende følelser, så er vi langt. Min erfaring er, at her ophører alle fysiske ubalancer.

## **Livet er simpelt**

Når vi komplicerer tingene, så betyder det dybest set kun, at vi har modstand. Modstand på lethed, flow og nærende toner. Langt de fleste gentager tanker, følelser og handlinger, som ikke bringer dem nærende resultater. Det er essensen af selvsabotage og afhængighed.

Hvorfor har vi modstand? Fordi vi er gået imod vores essens for at

tilpasse os. Vi er blevet ydrestyrede og handler overvejende for at please andre. I min verden er nej'ere hellige, og de skal æres. Hvis jeg mærker tvivl, så spørger jeg altid mig selv: Hvad ville den ægte del af mig gøre? Magien lander for alvor i vores liv, når vi begynder at handle fra den stemme, vi mærker inden vores mange (løgne)historier, der alle i sidste ende bunder i frygt.

Vejen til det simple og nærende liv handler altså om at transformere og slippe vores modstand. De essentielle olier og doTERRAs mange fantastiske produkter er nogle af de hurtigste og mest effektive genveje, jeg selv er stødt på. Med de essentielle oliers hjælp lander vi i en form for ordløs terapi, som blidt guider os igennem selvudviklingens faser.

## **De tre faser af selvudvikling**

Jeg har arbejdet med selvudvikling i mange år. Undervejs i min egen proces som mentor og underviser gik det op for mig, at vi skal igennem tre faser for at opleve reel frihed:

**Fase et:** I denne fase er vores bevidsthed lav. Vi tager ikke stilling til at ændre noget og gentager vores bagage samt genspiller vores karma. Æblet falder ikke langt fra stammen. Det, vi ikke formår at transformere,

vil vi repetere i det uendelige. Langt de fleste mennesker befinder sig på dette udviklingstrin.

**Fase to:** I denne fase begynder vi selvudviklingsfasen og vores transformation. Noget bliver bedre, men ikke alt slipper. Mange får ikke energi og celler med, så de sidder fast. De brænder ud, fordi deres omgivelser eller kunder spejler alt det, de ikke formår at slippe selv. Her ved vi meget, men vi formår langt fra at leve det hele.

**Fase tre:** I denne fase er store dele af vores bagage sluppet, og vi kan fokusere udelukkende på vores Dharma. Vi arbejder kun, hvis og når vi har lyst. Vi navigerer efter vores indre nej og ja. Livet baseres på sjov, lyst og nydelse. Meget få mennesker når denne fase, fordi det kræver et større arbejde at bryde ud af den sociale og kulturelle tilpasning. Jeg ser dog flere og flere lande i fase tre, og jeg er sikker på, at det er der, vi alle er på vej hen. Mine tre børn kommer kun til at arbejde, hvis de ikke kan lade være. De blev født ind i fase to og lever nu alle fra fase tre. Jeg hjalp dem med deres karma i takt med, at jeg transformerede min egen, og så var de hurtigt videre.

## Oprydning og genopbygning

Jeg tænker, at du er i fase to. Måske i den spæde begyndelse men højst sandsynligt i midten eller afslutningen af fase to. Langt de fleste sjæle, jeg møder på min vej, har arbejdet en hel del med sig selv. Alligevel mangler de nogle brikker for helt at kunne glide over i fase tre. En nærende økonomi uden knokleri er ofte den sidste brik. Det kan dog også være relationer eller helbred.

Et fundament uden mangler er altafgørende. Derfor anbefaler jeg altid, at man begynder med de to kosttilskud DDR Prime og Lifelong Vitality. Kombinationen giver næring og transformation på et meget dybt plan. Copaiba er næste skridt, jeg plejer at anbefale. Det er en olie, som får al mørke frem i lyset. Den er fantastisk til vores mange blinde vinkler.

Rejsen med doTERRAs mange produkter er som at lære et nyt sprog. I begyndelsen er det meget overvældende. Hurtigt sidder det meste på ryggraden og bliver en ny livsstil. Jeg har skabt et fællesskab på Facebook, hvor der altid er støtte og hjælp at hente. Vi får erfaring ved at arbejde med en olie ad gangen og langsomt danne os et overblik over planternes visdom og effekt.

De mest anvendte olier er samlet i forskellige startpakker til en god pris. Her begynder de fleste. Ideelt set træffer vi positive valg og er

opmærksomme på følelser, flow og energiarbejde. Det er alligevel rart at have adgang til et naturligt hjemmeapotek. Før analyserede jeg mine udfordringer meget. Nu sænker jeg bare tempoet lidt og anvender olierne. Ser på, hvor der skal justeres.

I min familie bruger vi de essentielle olier som et naturligt alternativ til den kemiske håndkøbsmedicin og endda også receptpligtig medicin. Der er ingen bivirkninger, og vi får åbnet op til følelserne i stedet for at lukke af for smerte og modstand. Der går ikke en dag uden, at olier og produkter anvendes af alle på matriklen. Selv mine to teenagere rækker ofte ud efter olierne og tager deres kosttilskud uden at skulle mindes om det. Mine forældre er endda kommet med på vognen.

## **Dissonans**

Der er mange myter om essentielle olier og allergi. I mine øjne er allergi ikke noget, som rammer os tilfældigt udefra. Der er altid en årsag bag vores symptomer. Ofte et eller flere traumer. Flere er inde på, at allergi bundet i et overbelastet system. Organerne er pressede og histaminniveauet forhøjet, ofte på grund af en nedsat fordøjelse og eller et stresset nervesystem.

Reagerer du på en eller flere olier, så anbefaler jeg altid en pause, hvor

du samtidig understøtter især organerne. Når kroppen er på ret kurs igen, så reagerer de fleste oftest ikke med ubalancer på olierne.

Det kan give større eller mindre støj, når vi går fra en energi til en anden. Jeg kalder støjen dissonans, som hvis man spiller to stykker musik oven i hinanden. Dissonans skal ikke dyrkes, og den er altid et godt tegn på forandring. Vi skal bare igennem den efter bedste evne. Larmen lægger sig i takt med, at vi justerer vores tanker, følelser og handlinger. Der skal tages ansvar, og vi skal stå stærkt i orkanens øje.

Inden for ernæringsterapien kalder man støjen for afgiftningssymptomer eller detox. I spirituelle kredse taler man om udrensning og dissonans, og i homøopatien er førstegangsforværringer nærmest forventelige.

Ingenting kommer af ingenting. Når vi forstår alle tings sammenhæng, så begynder vi at tænke i symptomer og årsager. Det er en smuk rejse at dykke ned i, hvad vores ubalancer i virkeligheden handler om. Der er altid meningsfulde pointer at hente i det, som udfordrer os, og hvis vi ikke tager posten, så dukker den bare op igen et andet sted.

Det anbefales dog som sagt altid at begynde i det små på et lille område og med en bæreolie, fx kokosolie. På den måde kan du holde øje med, hvordan din krop reagerer på olierne. Det er også vigtigt at vide, at citrusolierne er fotosensitive. Det vil sige, dem skal du ikke tage på og så gå ud i solen bagefter.



## **DoTERRAs historie**

Der er mange grunde til at vælge doTERRA. Produkternes renhed er helt i toppen på verdensplan. Langt de fleste firmaer (97 %) fortynder deres olier i større eller mindre grad. DoTERRA sætter en ære i at indkøbe de essentielle olier i de egne af verden, hvor planterne naturligt groer. På deres hjemmeside kan du læse mere om: Co-impact Sourcing, deres kvalitetsmærkning CPTG Certified Pure Therapeutic Grade samt den velgørende fond Healing Hands.

Jeg elsker tanken om at være med til at løfte verden, hver eneste gang jeg anvender en olie. Det giver mig en dyb følelse af samhørighed og mening. DoTERRAs tagline er: Pursue what's pure, hvilket resonerer dybt med min egen livsfilosofi.

## **Kom godt i gang**

Når du melder dig ind i doTERRAs netværk, så skal du i første omgang tage stilling til, om du vil være Wholesale Customer (kunde) eller Wellness Advocate (bygger).

Som kunde er der ingen forpligtelser eller krav. Du kan købe, når du vil, og hvor meget du vil. Der er et tilbud om at blive en loyal kunde, der køber fast hver måned. På den måde opnås generøse rabatter. Du sparer

25 % ved at være en del af netværket, og du kan som loyal kunde optjene point, så du får 30 % tilbage af dine køb i point, også fragten returneres i point.

Som bygger skal du købe for minimum 100 PV fast hver måned. PV er doTERRAs valuta og svarer rundt regnet til en euro. På mit team, Team Lavt Gærde, køber vi alle for 150 PV. På den måde kan vi bygge hurtigere med færre medlemmer. Min hjerne er minimalistisk, og jeg kan ikke lide spild, så derfor mærkede jeg hurtigt, at jeg ville bygge på den måde.

Jeg har lavet en video om byggeriet til mine byggere. Den sender jeg meget gerne til dig, og den ligger også i vores gruppe på Facebook. I begyndelsen er der mange detaljer, man skal forstå og sætte sig ind i med hensyn til struktur og kompensationsplan. Jeg elsker den slags og er god til det, så du er i gode hænder med mig ved roret.

Vejen til succes med doTERRA er så simpel, at det næsten er provokerende. For 150 euro får man: Shop, hjemmeside, dansk kundeservice, lager, produktudvikling, branding, materiale til salg og markedsføring, min coaching og mentoring samt et kærligt netværk fyldt af dygtige folk. Honoraret er endda momsfrataget, og de 150 euro kan trækkes fra. Produkterne er dybt transformerende og sælger i mine øjne sig selv.



Kun hvis vi giver op og nægter at justere, vil vi opleve ikke at få succes med doTERRA. Nogle bliver utålmodige og kan ikke se tingene for sig. Andre kan ikke rumme at stå i det udfordrende og trækker sig tilbage, fordi de ikke magter at handle på nye måder. Alle ubalancer kommer i fokus på rejsen med doTERRA, og de skal transformeres, hvis vi vil opleve succes.

En stor del af mit arbejde som mentor og teamleder består i at holde visionen for Abundance og nemhed. Hvis det ikke er energier, du mestrer i dit liv nu, så vil den første del af rejsen handle om det. Når vi kan se tingene for os, så har vi som regel ikke udfordringer med at handle.

På Team Lavt Gærde sætter jeg ind med alle sejl. Vi har livemøder, Zoommøder, gruppehealinger og fælles tapping. Jeg mærker en stor gavmildhed og mange resurser på teamet. Det er følelsen af, at hjælpen altid er lige ved hånden. Du kan endda få individuel hjælp af den, som har signet dig op.

## **Mine beskrivelser af olierne**

Jeg brugte mit første år hos doTERRA på at beskrive de mange oliere med mit spirituelle livssyn. Mit fokus er overvejende på det følelsesmæssige og det energetiske. Jeg inkluderer det fysiske indimellem, men kun ud

fra min egen erfaring, som er smal, netop fordi vi sjældent er syge hjemme hos os.

Hvis du tumler med noget specifikt, vil jeg anbefale dig fx at google: doTERRA og headache, så kommer der en masse forslag op. Jeg vælger ofte billeder i min søgning, fordi jeg er meget visuel. Der findes desuden et hav af bøger og apps. Dem linker jeg til i gruppen på Facebook.

Planternes visdom er afprøvet og kanaliseret gennem generationer. Der er altså tale om overleveret viden. På et tidspunkt mistede vi kontakten til naturens medicin og gik overvejende over til den kemiske medicin. Meget kemisk medicin tager udgangspunkt i planternes magi, men kroppen kan ikke afkode den syntetiske kemi. Hvilket forklarer, hvorfor vi ofte efterlades med bivirkninger.

Læs beskrivelserne af de mange olier, og mærk, hvilke af dem der kalder ekstra på dig. Du kan også bruge listen som et opslagsværk i begyndelsen, indtil du lærer, hvad olierne står for. Nogle olier vil altid være vores yndlingsolier, mens andre olier glider ind og ud af vores liv, afhængigt af hvad vi har behov for.

Jeg har valgt at gå med oliernes engelske navne, så du nemt kan finde dem i shoppen.

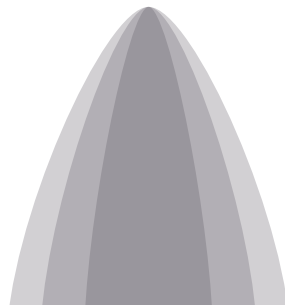


Enkeltolier

# Arborvitae

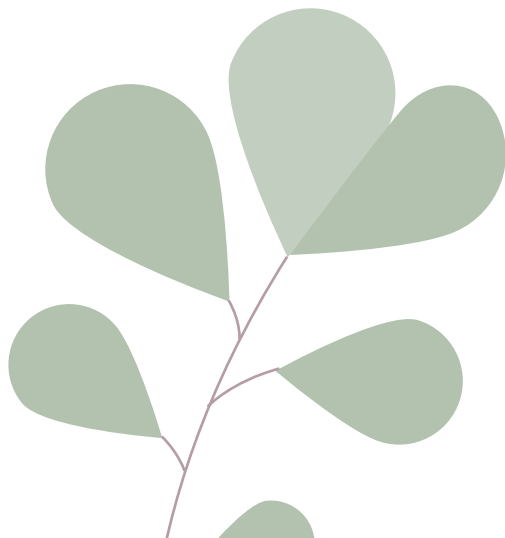
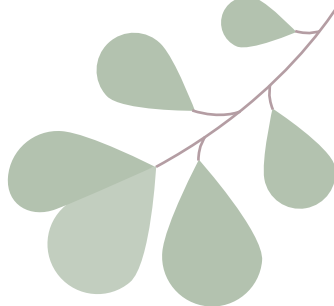
Olien for betingelsesløs hjælp. Olien støtter os, hvis vi kæmper alene eller tror på knokleri. Med dette mindset så ender vi ofte med at lukke al hjælp ude. Også energetisk hjælp og Universets hjælp. Vi støttes i at slippe kontrol og får øjnene op for at glide mere med livets flow. En meget groundende olie. Vi bliver i stand til at slappe af og chill mere. Frygt og uro erstattes af en dyb tillid. Håndsrækninger, hjælp og støtte bliver vores nye normal.

Arborvitae er en magisk olie. Mange har modstand på duften af den, netop fordi de er udfordrede af at bede om hjælp. De fleste af os er opdragede til at yde, før vi nyder. Vi har lært at køre regnskaber i hovedet over, hvem der har gjort hvad hvornår. Livet bliver smukt, når vi lander i forståelsen af, at vi på alle måder er værdige til ubetinget hjælp.



# Basil

Olien for fornyelse. Afhjælper udmattethed, lav energi og permanent overvældelse. Styrker hjertet, og afslapper hjernen. Genial til nervøsitet, bekymring, fortvivlelse samt både fysisk, mental og sjælelig udmattelse. En olie, der virkelig lindrer udbrændthed og støtter binyrerne, så kroppen bliver i stand at slappe rigtigt af og lade op igen. Transformerer negative vaner, så vi lander i håb og positivitet. Vitaliserer cellerne, så vi ikke rækker ud efter ubalancerede opkvikkere.



# Bergamot

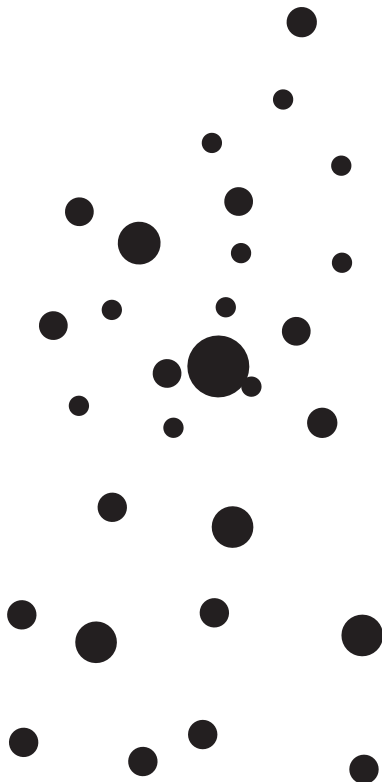
Olien for selvaccept og selvsikkerhed. Transformerer følelser af fortvivlelse, selvførdømmelse og manglende selvkærlighed. Bringer optimisme og håb. Forløser stagnerede følelser og begrænsende overbevisninger ved at sætte gang i vores energisystem. Marie Kondo for cellerne. Inspirerer os til at dele vores inderste med verden. Vi bliver i stand til at elske os selv ubetinget.





# Black Pepper

En olie som får os i kontakt med de masker, vi anvender for at skjule vores essens. De fleste af os ender med at tilpasse os i kærlighedens navn, og der ligger et stort knokleri i at spille komedie på en daglig basis. Vi overtager andres fordømmelse af os og undertrykker vigtige aspekter og følelser. Problemet er, at energien skal et sted hen. Så den kommer ofte til udtryk i form af forskellige afhængigheder. Olien er derfor også ideel til vægttab, rygestop osv. Dulmeri erstattes af accept og selvkærlighed.



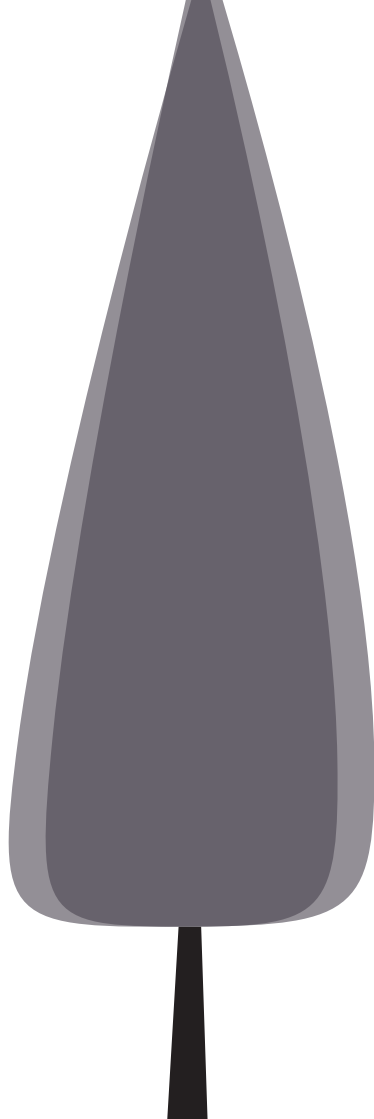
# Black Spruce

En groundende og stabiliserende olie.

Genial til kriser, chok og traumer.

Vi bliver i stand til at bevare energi, udholdenhed og vitalitet i orkanens øje.

Kroppens rytme og behov æres, mens fødderne bevares solidt på jorden. Vi lever i samklang med naturens mange sæsoner og står sikkert i livets mange faser. Genial til udmattelse og genopladning. Helt genial til frygt, specielt fra underbevidstheden og tidligere generationer.



# Blue Tansy

Olien for inspireret handling. Et katalytisk skub. Ideelt til typen som har modstand på at komme op af sofaen. Typen, der udsætter og stagnerer. Dybest set handler stagnation om at gentage noget, som ikke fungerer. Vi kan ikke stagnere i et univers i konstant bevægelse. Vi bliver i stand til at følge vores indre stemme og begynder at gå efter det, vi længes efter. Passion i aktion. Vi støttes i ikke at falde tilbage i selvsabotage og inspireres til at handle på de store drømme, også selvom rejsen involverer udfordringer. Kan kommes på storetåen, fordi den repræsenterer hjernen. Også effektiv i ansigtscreme.



# Cardamom

En olie, som hjælper os til at se objektivt på tingene. Især i perioder hvor vi er frustrerede eller vrede på andre. Vi lander i balance, tolerance og mental klarhed. Olien balancerer vores solar plexus, så vi ikke retter vores vrede udad, men i stedet forstår at tage ansvar og stoppe de mange bebrejdelser. Vi bliver i stand til at rumme vreden i stedet for at se på andre som forstyrrende elementer, der kun er sat i verden for at irritere og genere os.



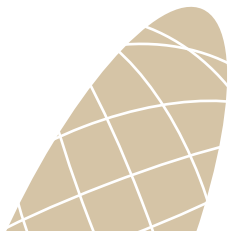
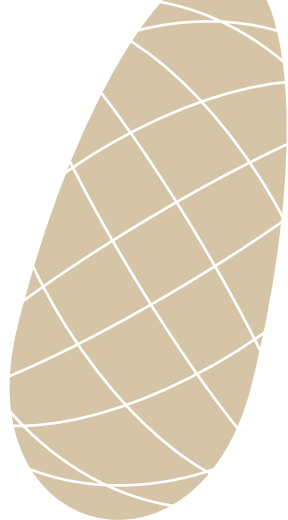
# Cassia

Olien bringer glæde og mod til hjerte og sjæl. En opløftende olie for generte og tilbageholdende typer, som hele tiden forsøger at gemme sig. Vi lander i en større selvsikkerhed og lyst til at blive set, fordi vi langsomt ser værdien af vores talenter og bidrag. Olien inspirerer os til at handle, også selvom vi måske ender med at fejle. Langsomt kommer vi i kontakt med vores genizone i stedet for at se den som skør, værdiløs eller ligegyldig.



# Cedarwood

Olien for fællesskab. Bringer mennesker sammen. Hjælper os til at knytte sociale bånd. Vi kan være så vant til at klare alt selv, at vi ikke naturligt trækker på andres styrker og støtte. Cedarwood lærer os at tage imod hjælp og giver os en følelse af at høre til i forståelsen af, at ingen kan få succes alene. En dråbe i ganen skulle desuden fjerne blokeringer i forhold til matematik, tal og de mere science-prægede emner.





# Celery Seed


Celery Seed er en meget afgiftende og rensende olie. Hvis vi fylder for meget fysisk, følelsesmæssig og mental gift på cellerne, så har de svært ved at fungere optimalt. De mister evnen til naturlig afgiftning og blokeres. Olien viser os vejen til renere, sundere og mere nærende leveveje. Nervesystem og ikke mindst fordøjelse løftes massivt af denne olie. Stagnation og træghed erstattes af et bæredygtigt og vitalt flow.

Jeg elsker Celery Seed. Jeg tager i perioder fire dråber hver formiddag i en kapsel sammen

med Cilantro og Basil. Det er essentielt at afgifte, fordi vores hverdag er fyldt med så mange giftstoffer, uanset hvor rent vi lever.

Jeg anser virus for at være affaldsstoffer fra cellerne. Så kroppen renser i mine øjne ekstra ud ved en forkølelse, feber eller influenza. De store kollektive sæsoner for udrensning er oktober og februar. Hjemme hos os undgår vi ofte de store udrensninger, fordi vi dagligt støtter kroppen naturligt i at afgifte.

Vær opmærksom på at stråling fra 5G, mobiler, wifi, mikrobølgeovne osv. også i høj grad




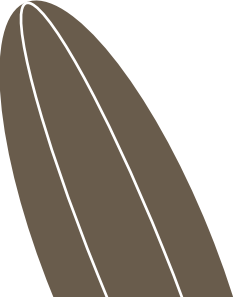

siges at forgifte cellerne. Jeg kombinerer oliernes magi med Enagis krystaller. De er meget kraftfulde og bringer os i proces præcis som olierne. Krystallerne skaber en dyb ro, og der kommer kun det op, vi kan håndtere.

Enagis krystaller neutraliserer de negative påvirkninger fra stråling og andet, fordi kroppen (vandet i cellerne) bliver struktureret og får energi til at genoprette strukturen hele tiden. Man afskærmer ikke mod stråling og fx 5G, som mange er bekymrede for lige nu.

Kontakt mig, hvis du vil have et link fra mig til krystallerne, så

får du 10 % på alt i shoppen.

Celery Seed kan også bruges i dressing sammen med fx Lemon og olivenolie.





# Cilantro

En olie, som støtter os i at slippe kontrol, negative mønstre og bekymring. Vi lander i en langt større følelse af frihed og bliver i stand til at efterlade alt, som ikke er i harmoni med vores essens. "Hvad ville den ægte del af mig gøre" bliver vores nye rettesnor. Genial til typer, som forsøger at kontrollere alt og alle. Typer, der konstant er på havvandring med politiskiltet fremme og derfor ofte ender udbrændte, skuffede og utilfredse. Cilantro er desuden kendt for at kunne trække tungmetaller ud af kroppen.



# Cinnamon

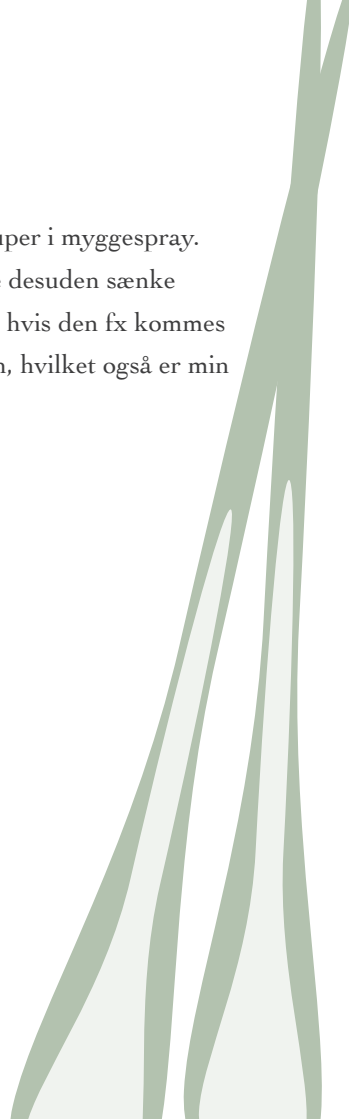
En olie, som støtter det reproduktive system, det vil sige både organer og hormoner hos mænd og kvinder. Olien assisterer os også i at acceptere vores krop og inspirerer os til at være fysisk aktive. Frygten for afvisning transformeres, og seksuelle ubalancer heales. Er vi i relationer med jalousi eller kontrol, så vil vi lande i en mere nærende relation. Vi ender i ærlighed og sårbarhed, så nærværet styrkes. Facader, stolthed og forstillelse forsvinder.



# Citronella

En olie, som holder uvedkommende gæster ude både fysisk og energetisk. Vi bliver mere bevidste om, hvad vi lukker ind og ikke mindst tillader. Klarede grænser installeres. Ideel til typer, som kan have en tendens til at lade småirritationer og fordømmelse bygge op over tid. De små ting bliver store. Følelsen af at blive invaderet og besat erstattes at evnen til at slippe og endda helt afværge og hæve sig over de mange små sammenstød og dramaer.

Olien er super i myggespray. Den skulle desuden sænke appetitten, hvis den fx kommer i diffuseren, hvilket også er min erfaring.



# Clary Sage

En olie, som giver klarhed og styrker visionen. Vi støttes i at ændre vores opfattelse, så vi kommer i kontakt med vores sandhed. Balancerer pandechakraet, også kaldet det tredje øje. Transformerer mørke og illusioner, så vores selvbestaltede begrænsninger slipper.

Olien er ideel under meningskriser, hvor vi jo netop skal lande i en ny identitet og navigere i dyb tomhed. Krop, sind og ånd klargøres til nye muligheder og oplevelser. Booster kreativitet og fantasi. Vi støttes i at åbne mere op for vores spirituelle side. Ideel til overgangsalder. Må ikke bruges under graviditet før tæt på selve fødslen.



# Clove

Olien for sund grænsesætning. Vi støttes i at slippe offerrollen og begynder at stå op for os selv og de ting, vi tror på. Toner af selvbedrag og medafhængighed transformeres. Vi lander i dyb integritet og formår at tage 100 % ansvar. Vi forstår, at "Nej" er en komplet sætning, der skal accepteres og respekteres af alle.

Clove transformerer smerte, traumer og alle former for krænkelser. Inklusive de krænkelser vi kan byde os selv. Kan kommes direkte på en tand, hvis du oplever ømhed eller smerte.

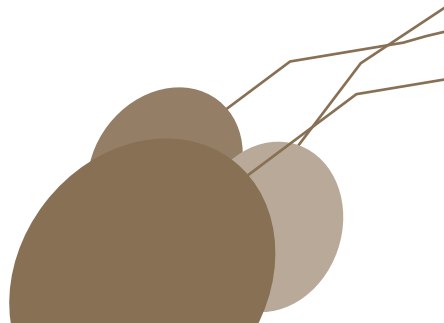


# Copaiba

Copaiba handler om at løfte sløret for alt det ubevidste og gemte. Olien lyser i mørket og hjælper gammel bagage op og ud. Derfor fungerer Copaiba også smertelindrende. Følelsesmæssig smerte giver fysisk smerte. Vi må alle mærke på en eller anden måde. Copaiba transformerer skyld og skam, der også er gammel smerte. I bunden af al skam ligger uværdighed og manglende selvkærlighed, hvilket er den ultimative smerte. Med Copaiba støttes vi i at heale fortiden

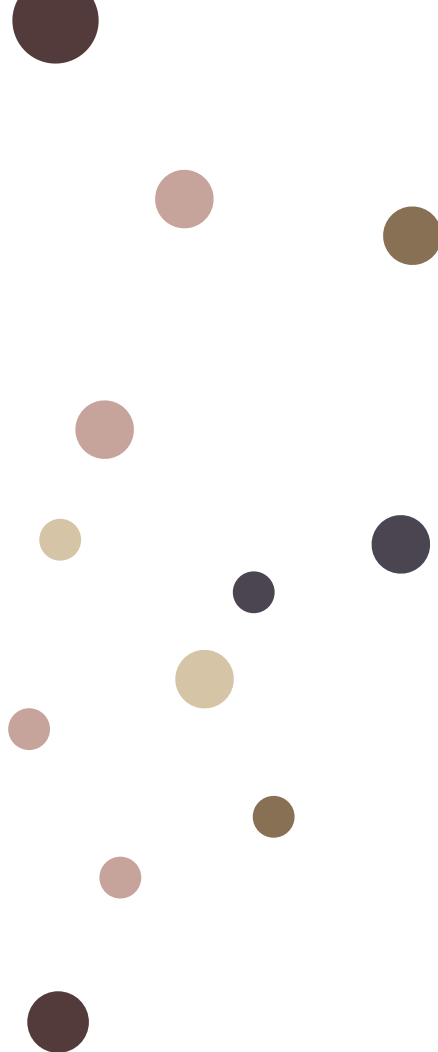
og lander i forståelsen af vores magiske storhed. Copaiba er doTERRAs bud på et alternativ til cannabisolie. Olien giver også dyb ro til nervesystemet.

Copaiba er en af mine yndlingsolier. Jeg tager nogle dråber på tungen hver nat, inden jeg skal sove, og jeg finder olien frem hver eneste gang mit sensitive nervesystem bimler lidt. Roen lander med et trylleslag.



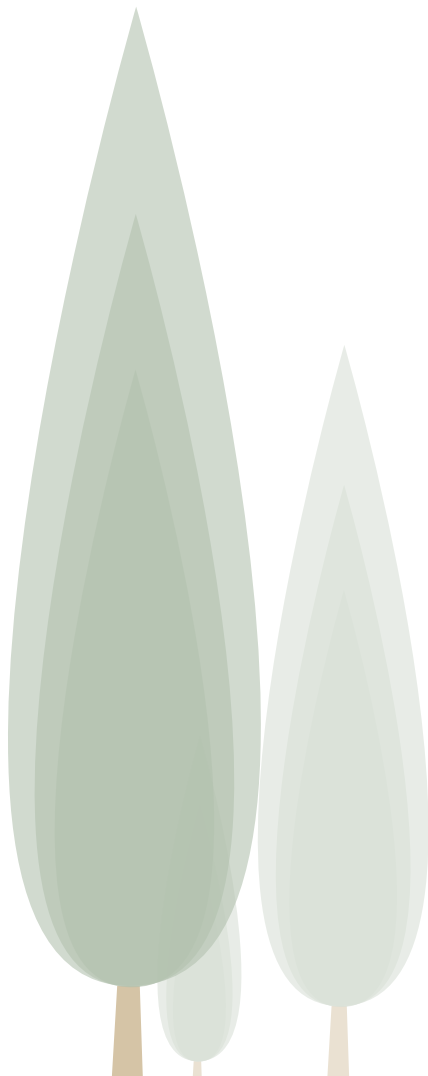
# Coriander

Olien for integritet. Ideel til reddertyper som ignorerer deres egne behov til fordel for andre. Typer som går meget op i, hvad der er "rigtigt" og "korrekt". Vi forstår, at sandheden har mange facetter, og bliver opmærksomme på, at tilpasning ofte indebærer at forråde og forlade os selv. Olien inspirerer os til at finde vores unikke zone og leve kærligt derfra. Vi finder modet til at gå i en anden retning end de personer, som er omkring os.



# Cypress

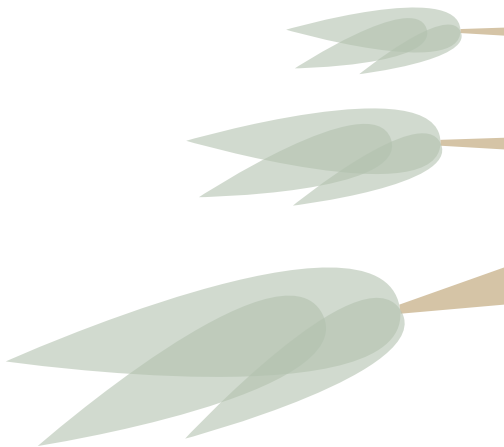
Olien for bevægelse og flow. Stagnation erstattes af flow, og vi lander i en langt større fleksibilitet. Vi bliver i stand til at slippe fortiden, og perfektionistiske tendenser lægger sig. Trangen til kontrol handler i sidste ende om frygt. Herfra vil vi forsøge at presse og forcere i stedet for at lade tingene udfolde sig naturligt. Vi lægger vores bekymringer til side, så tingene kan udfolde sig mere naturligt. Vi går af scenen i dyb tillid. Herfra tillader vi sjælen og livet at lede, mens egoet sidder på bagsædet. Genial til utålmodighed.





# Douglas Fir

Olien for generationers visdom. Vi støttes i at gå egne veje og bryde fri af generationers destruktive traditioner. Vi kommer i kontakt med vores behov og værdier, og vi bliver i stand til at handle på dem. Vi forstår, at hver generation byder på en ny begyndelse, som bringer noget nyt og positivt med sig. Styrker familiebånd og skaber nærende familiedynamikker. Olien viser os samtidig, at vi kan lære meget af generationerne før os. Fortiden bruges som inspiration til alt det, vi gerne vil fylde nuet med. Byrde, pligt og tunghed erstattes af brugbar og kærlig visdom.



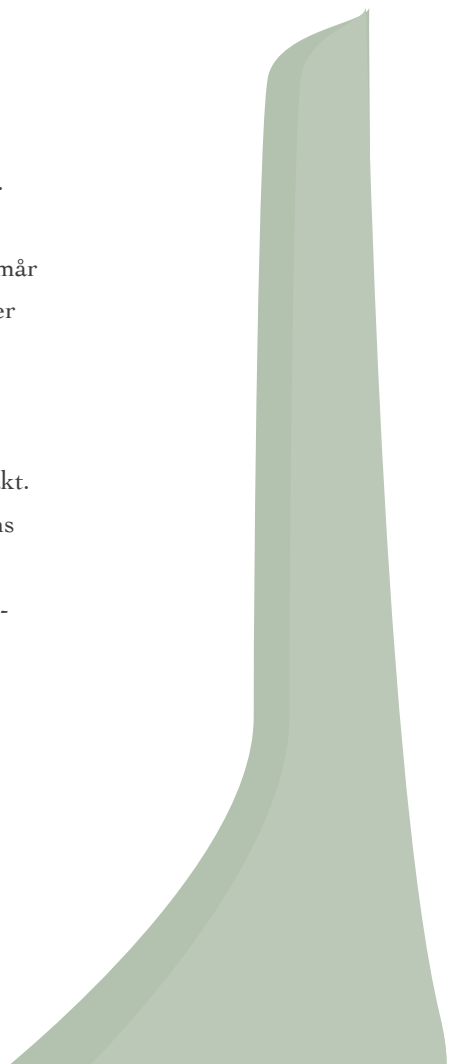
# Eucalyptus

En rensende olie, som skaber en indre og ydre følelse af sundhed og velvære. Ideel hvis vi føler os syge, uoplagte eller matte. Vi lander i en dyb forståelse af, at vores behov og længsler på alle måder kan realiseres. Healing, vitalitet og helhed breder sig i alle celler. Trangen til at tjekke ud af livet erstattes af dyb opmuntring og en følelse af frihed og ansvarlighed. Ideel i diffuseren eller fx på badeværelsesgulvet inden et brusebad.



# Fennel

En olie, som støtter os i ansvarlighed. Ideel til typer, som er maste af livets mange krav, og derfor ikke rigtig formår at handle på nærende måder. Vi flytter fokus fra, hvad folk mon tænker, og begynder at handle i mere nærende og kærlige retninger. Frygt og skam erstattes af en opløftende kropskontakt. Vi bliver i stand til at afkode kroppens mange signaler. Sanserne vækkes, og trangen til at dulme og lukke af mindskes. Vi får appetit på livet igen.



# Frankincense

Olien for sandhed. Vores individuelle sandhed. Kendt som kongen over alle olier. Langt de fleste lyver om deres reelle behov. Både over for sig selv og andre. Giver nye perspektiver. Genial til hud, celler og nervesystem. Angst og spændinger. Højner bevidsthed og skaber spirituel vækkelse og evolution. Styrker os i at slippe løgne og alle former for lavere vibrationer. Fjerner skyklapper og bringer lys i mørket. Styrker relationen til far.

Hvis jeg får den mindste ansats til en hovedpine, så tager jeg en dråbe Frankincense og en dråbe Copaiba på tungen. Plus PastTense i nakken. Ved meget tyngende hovedpiner så indånder jeg lavendel direkte fra hænderne.



# Geranium

Olien for ubetinget kærlighed og tillid. Geranium genetablerer troen på det gode i mennesker og livet generelt. Mistillid og ukærlige toner erstattes af følelsesmæssig ærlighed og et åbent hjerte. Vrede og sorg transformeres, og relationen til mor og far styrkes. En blid olie, som også healer tidlige traumer. Vi bliver i stand til at give os selv det, vi ikke fik i barndommen. Der skrues lidt ned for sindet, så vi igen begynder at kunne mærke os selv.

Geranium var en af de få olier, der virkelig udfordrede mig i begyndelsen af min rejse med olierne. I flere måneder kom jeg

den på hjertet, fordi duften så var længere væk fra min næse.

Jeg har altid mærket en mistillid til systemet, såkaldte autoriteter og mange voksne. Som Indigo har jeg en klar fornemmelse af, når folk lyver, hvilket langt de fleste gør. I mange år endte mine fornemmelser som en usikkerhed inde i mig.

Nu er følelsen erstattet af en dyb tillid til Universet samt erkendelsen af, at jeg på alle måder kan have tillid til alt det, jeg mærker, og så dufter Geranium fantastisk. Jeg har også forstået, at hvis vi har modstand på en olie, så har vi dybest set modstand på det, som olien står for.

# Ginger

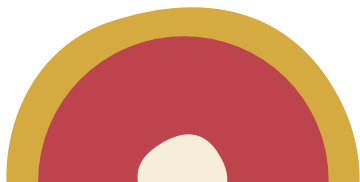
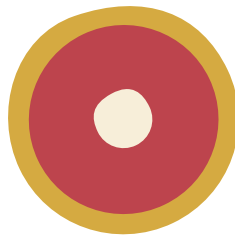
Olien for styrke og power. Inviterer os til at deltage i livet og anvende vores frie valg på nærende måder. Transformerer dybe mønstre af offertoner. Vi støttes i at tage 100 % ansvar og droppe alle bebrejdelser.

Ofre har ofte følelsen af at sidde fast, fordi de ikke forvalter deres skaberkraft på en nærende måde. Vi lander i integritet og forståelsen af vores bidrag til universet. Blinde vinkler og følelser af utilstrækkelighed erstattes af en sikker hånd, vi kan regne med.



# Grapefruit

En olie, der handler om at ære kroppen. Lærer os at have respekt for kroppen, så vi bliver i stand til at sætte pris på den. Vi kommer i kontakt med de områder, hvor vi ikke tager os kærligt af os selv. Kroppen skal behandles som et højt elsket barn eller kæledyr. Grapefrugt viser os, hvordan vi kan mærke og ære vores reelle behov. Vi kommer i kontakt med det, vi i virkeligheden trænger til. Derfor mindsker olien også sukkertrang og dulmeri. Ideel til alle former for kropsskam eller manglende kropslig trivsel.



# Green Mandarin

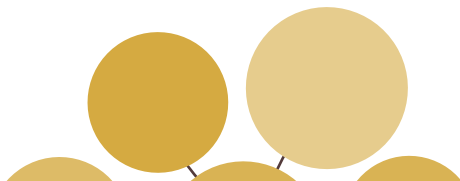
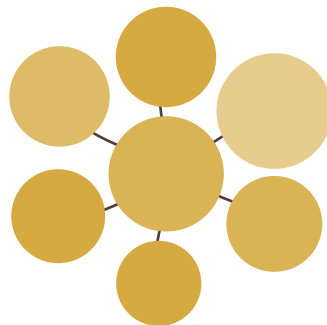
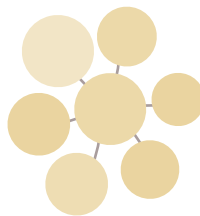
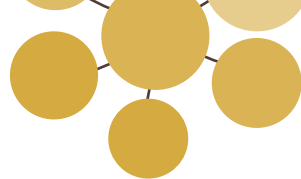
Olien er fra den grønne, umodne mandarin. En olie, som handler om potentialer. Opløftende som de andre citrusfrugter med evnen til at bringe os i kontakt med barnets glæde og simple tilgang til livet. Olien støtter os i at se ud over vores begrænsninger, så vi ser muligheder og potentialer. Vi bliver optagede af at nyde livet og lander i følelsen af at være på vej. Hjertet åbnes, og modet til de store drømme genfindes. Så lækker i danskvand.





# Helichrysum

En olie, som transformerer alle former for smerte. Kaldes også for “flydende plaster”, fordi den hurtigt healer sår og skrammer. Vi lander i troen på, at livet vil os det godt, trods de mange traumer, vi har mødt undervejs. Bevidstheden hæves, og nyt håb installeres. Kampen med tilgivelse erstattes af en dyb taknemmelighed over de mange smertefulde oplevelser og erkendelser. Vi rejser os fra asken i troen på, at livet sker for os. Mod, vilje og beslutsomhed bliver vores nye kompas.



# Jasmine

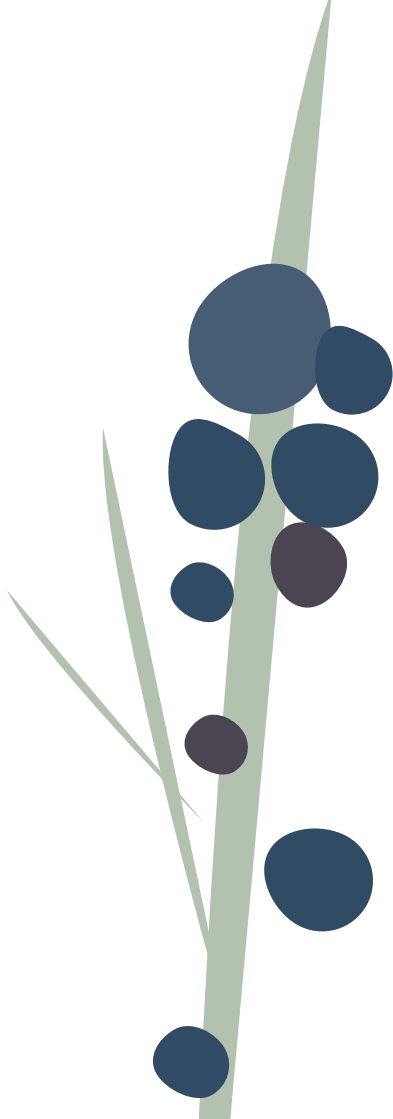
Olien for seksuel renhed og balance.  
Jasmine er også kendt for at vække sovende passioner til live og øge libido.  
Healer og transformerer alle seksuelle ubalancer og traumer.

Styrker selvaccept, selvrespekt, tillid og intimitet, så vi kan leve i åbne og nærværende relationer. Også i relationen til os selv. Ideel som parfume eller purefume, som vi siger i doTERRA.



# Juniper Berry

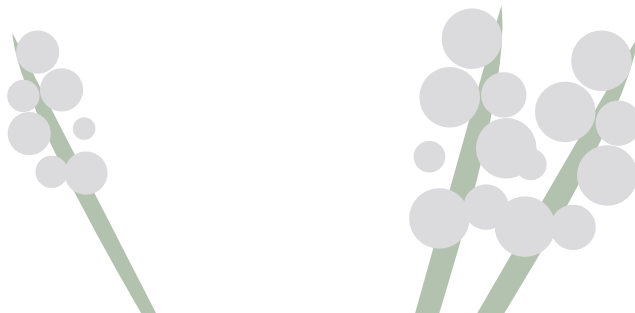
En olie, som mindsker frygten for mørket, både nattens mørke og mørket inde i os samt mørket på planeten. Vi forstår, at guldets skal findes i mørket, og at der er vigtige indsigter i alt det, vi frygter og dermed undgår. Vi støttes i at se vores frygt i øjnene og dykke ned i skyggerne. De mange rum, vi har lukket, fordi vi blev bange og frøs i barndommen. Olien er dermed også ideel til mareridt og nat-terrorer, som er kroppens forsøg på at transformere og heale det ubearbejdede.



# Lavender

En beroligende olie, som styrker kommunikationen, så vi bliver i stand til at formidle vores ægte tanker, følelser og behov. Derfor er lavendel også ideel til stress, der dybest set handler om at forlade os selv. Styrker følelsen af at være hørt, set og elsket. Lin-

drer spændinger. Ideel til søvn (20 % bliver dog meget snak-kende). Genial til hovedpine, hud, brandsår, rifter, myggestik, solskader og kløe. Lindrer frygt og giver mod til at sige nej til negative valg.



# Lemon

Olien for fokus. Styrker koncentration og det mentale plan. Vi bliver i stand til at tage et skridt ad gangen. Giver klarhed og transformerer forvirring og tungthed. Lindrer udmattede hjerner og skaber mental fleksibilitet. Støtter indlæring og koncentration samt modvirker følelsen af at være dum. Skaber glæde og energi. Ideel til detox, fordøjelse og øm hals. Super til rengøring og alt fedtet, også rester af klistermærker fx. Ideel til rens af grøntsager.



# Lemongrass

Olien for renselse. Lemongrass har en kraftfuld evne til at rense tung og drænnende energi. Vi får hjælp til at slippe det gamle, negative og begrænsende. Vi styrkes i at gå fremad uden tøven eller skelen til fortiden. Olien er også ideel til at rense stagnerede dele af vores hjem, som samtidig spejler dele af os. Har vi en tendens til at samle og holde på ting, så støttes vi i at give slip. I takt med at vi slipper vores bagage, lander vi i et mere let, simpelt og klarsynet udtryk.



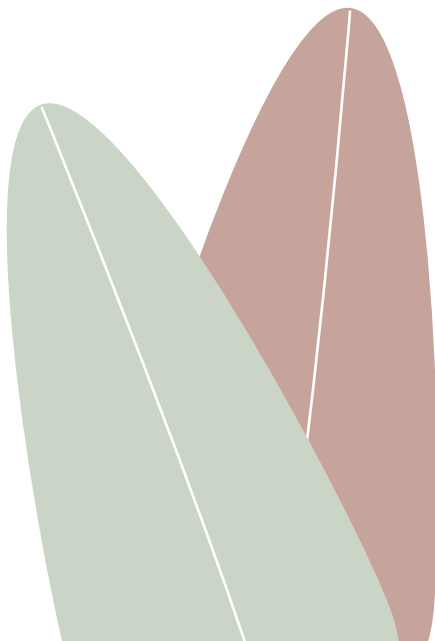
# Lemon Eucalyptus

En beskyttende olie, som skaber plads og nærende grænser. Vi mister kontakten til os selv og vores vej, når vi støjer for meget rundt i udefrakommende energier.

Olien renser kraftfuldt og energetisk både inde i os samt i vores omgivelser. Ideel til renselse af boligen. Krop, sind og ånd styrkes, når energien løftes. Vi bliver i stand til at mærke egne behov og egne ønsker. I stedet for at tilpasse os de mange velmenende råd og krav udefra.

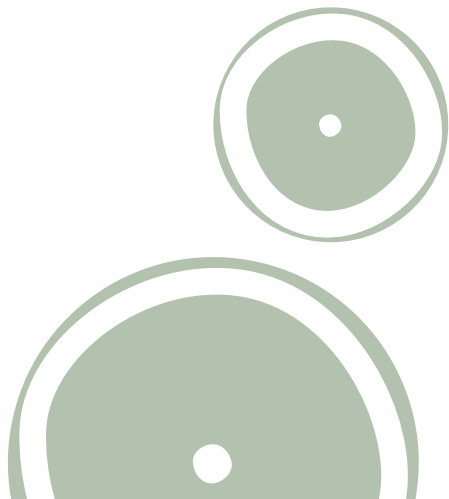
Lemon Eucalyptus kan bruges på maven sammen med Siberian Fir på tungen til forebyggelse og

bekæmpelse af Candida. Få dråber er som regel rigeligt. Olien er også ideel i myggespray.



# Lime

Olien for livsglæde. Lime er opløftende og giver håb og lykkebobler. Vi inspireres til at sætte pris på livet. Kontakten mellem hoved og hjerte styrkes, og vi bliver i stand til at mærke og udtrykke vores følelser. Manglende livsmod erstattes af livsvilje. Hjertet renses for sorg og mismod, så der skabes plads til glæden, som er det højeste formål med livet. Udrensning og revitalisering af krop, sind og ånd. Ideel til intellektuelle typer, der er udfordrede på det følelsesmæssige plan og måske dulmer med det mentale.

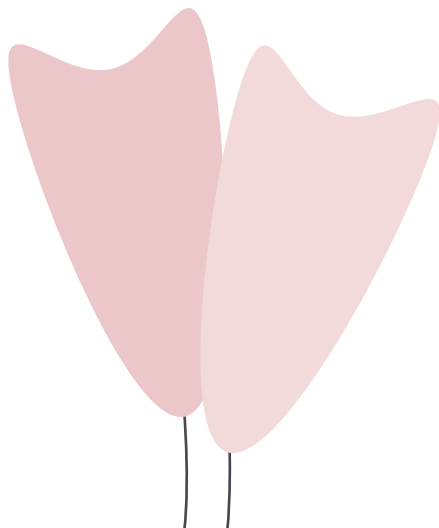




# Magnolia

Olien for samhørighed og medfølelse.

Magnolia giver ro og transformerer alle former for bekymring og angst. Vi lander i medfølelse, kærlighed og harmoni, også i relationen til os selv. Transformerer de mange mure og beskyttelseslag, vi kan sætte op for os selv, så vi ender alene og uden for gruppen. Barndommens smerte transformeres, og vi bliver i stand til at være kærlige forældre for os selv. Styrker hormoner og libido. Ideel som purefume. Styrker hud og skaber nærende søvn.



# Marjoram

En olie, der støtter os i at forme nærende relationer med mennesker, som vi har tillid til. Er vores tillid blevet svigtet, så vil vi ofte forme en mur omkring vores hjerte, og vi vil frygte at lukke andre helt ind. Kulde, afstand og tilbagevækning erstattes af tillid og kærligt nærvær. Når vi føler os trygge og elskede, så vil vi være i stand til at dele os selv med andre på en langt mere autentisk måde. Vi kan kun danne nærende bånd til andre, hvis vi er i kontakt med os selv og kommer fra hjertet.

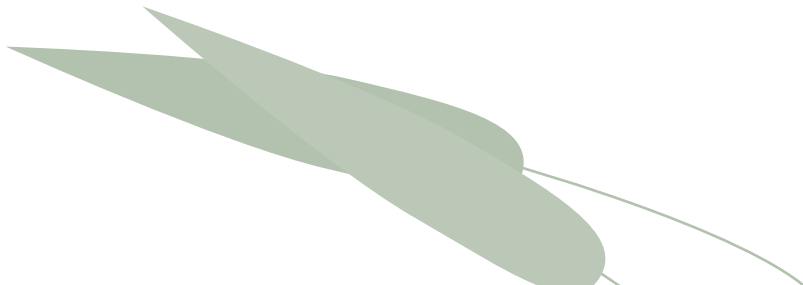


# Melaleuca (Tea Tree i USA)

Olien for energetiske grænser. Naturlig desinfektion. Ideel til medafhængighed og snyltende energier. Vi bliver hurtigt drænede, når vi ikke har naturlige grænser. Tea Tree styrker os i at slippe alle toner af martyr- og redderenergi, som i sidste ende gør os til ofre for os selv. Ideel til udslet, bumser, myggestik og små sår. Parasitter, svamp, mug og skimmel. Fjerner modstand og

alt, som dræner os.

Jeg sørger altid for at have Melaleuca på, når jeg skal være sammen med andre mennesker, også selvom det kun er online. Olien støtter mig så meget i at blive i egen have, som jeg kalder det. Jeg bliver også langt mindre drænet af de mange interaktioner.



# Melissa

Olien, der vækker sjælen til lys, glæde og sandhed. Vi kommer i kontakt med vores essens og årsagen til, at vi har valgt at være på jorden denne gang. Olien støtter os i at slippe alle blokeringer på at udleve vores højeste potentiale. Vi bliver i stand til at høre vores indre stemme. Den dybe kontakt til sjælen bringer lys på jorden, som kan mærkes i alle celler, også af folk vi møder. Vi forstår vores individuelle lys, som kun vi kan tænde og dele. Resten sorteres fra.



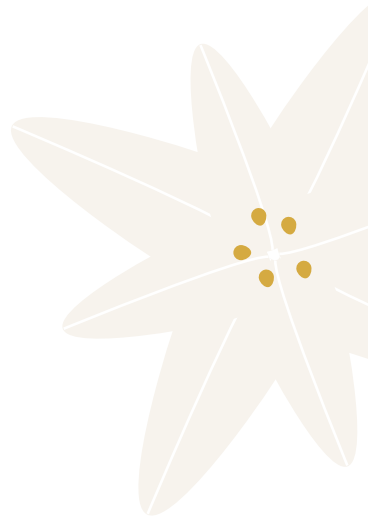
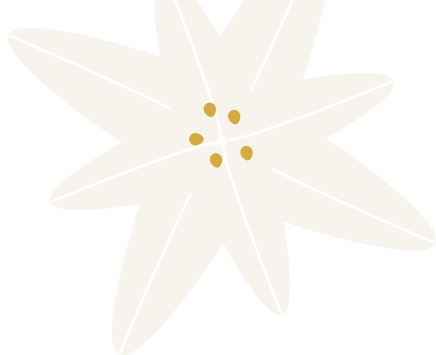
# Myrrh

En olie, som healer relationen til mor, vores egen moderlighed samt Moder Jord. Vi har alle længe haft et ubalanceret forhold til Gaia. Vi har mærket det, men har ikke rigtig været i stand til at handle. Myrrh genetablerer følelsen af en tilstedeværende og kærlig mor. Vi lander i tryghed og kærlighed og begynder at se på jorden med kærlige øjne. Der bliver igen plads til barnets nysgerrige kreativitet og troen på godhed. Vi kommer hjem.



# Neroli

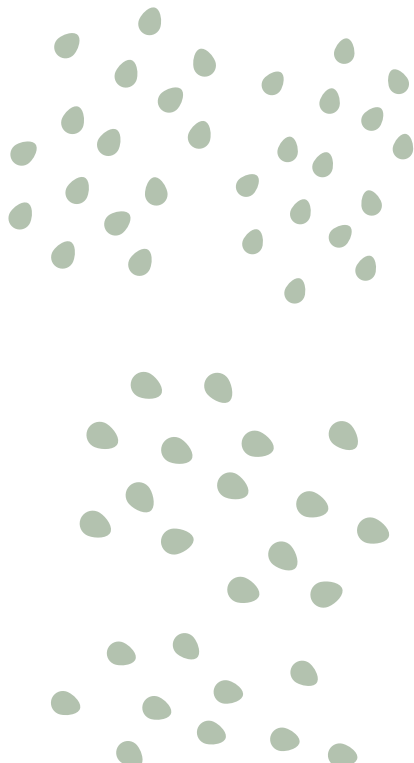
En olie, som styrker relationer og partnerskaber. Neroli samler og stabiliserer, derfor er den ideel til konflikter og skænderier. Vi bliver i stand til at forlade dramatrekanten i takt med, at vi vokser hver for sig og sammen. Bebrejdelser, straf, flugt og drama erstattes af harmoni og kærlig samskabelse. Vores relationer går fra fælles selvsabotage til nærende vækst og fælles glæde. Måske falder nogle relationer fra for at skabe plads til mere nydelsesfulde og nærende relationer. Vi lander i troskab, empati, tålmodighed og taknemmelighed. Styrker alle former for intimitet og nærvær.



# Oregano

Booster immunsystemet. Skærer alt negativt fra, også fx fodvorter. Fjerner alt, der forhindrer vækst og opløser begrænsninger. Ideel til stædige typer, som man ikke kan lære noget. Oregano viser os vejen til ydmyghed og given slip, også i jagten på det materielle. Kan bruges i madlavning. Oregano er en varm olie. Derfor kan den med fordel indtages i kapsler eller fortyndes med kokosolie og smøres langs rygsøjlen.

Hvis du virkelig vil rydde op og give slip, så anbefaler jeg fire dråber i en kapsel dagligt i ti dage. Det sætter skub i tingene. Du skal selvfølgelig handle, men mange oplever, at de negative valg bliver meget synlige og nærmest falder fra.



# Patchouli

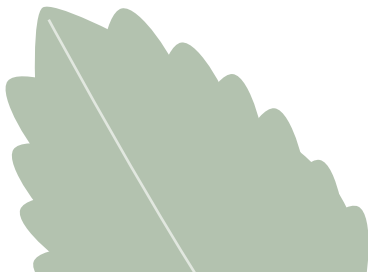
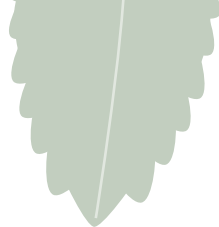
En olie, der støtter os i en groundende og nærende kropskontakt. Ideel til typer, der har en tendens til at tjekke ud via fysisk, mentalt eller spirituelt dulmeri. Vi bliver i stand til at ære kroppen og begynder at sætte pris på vores kropslighed. Fordømmelse, kropsskam, kropsligt had og kritik erstattes af dyb taknemmelighed og kærlighed. Vi lander i fysisk styrke, balance og elegance. Kroppen bliver igen et instrument og en kanal for glæde, kærlighed og flow. Patchouli er en krydderurt og ikke en blomsterolie, som mange fejlagtigt tror.





# Peppermint

Opkvikkende olie, som bringer glæde og lykkebobler. Vækker krop, sind og ånd. Hjælper os til at flyde med livet i et nærende flow i stedet for at holde fast og forsøge at kontrollere. God til hovedpine og spændinger. Nedsætter feber og hedeture. Lindrer køresyge og kvalme. Vækker alle sanser. Perfekt “genstarter” om eftermiddagen. Genial til hikke. Lækker i varme drikke, daddelkugler og meget andet.



# Petitgrain

En olie, som healer og styrker vores herkomst, bagage og slægt. Vi støttes i at sætte pris på den historie og visdom, der ligger i vores familie, og vi lander i taknemmelighed over alt det, andre har banet vejen for, så vi kunne lande i et mere nærende setup. Olien healer komplicerede familiemønstre og minder os om, at alle gør det bedste, de kan, med de midler, de har. Vi inspireres til at justere og skabe vores egne

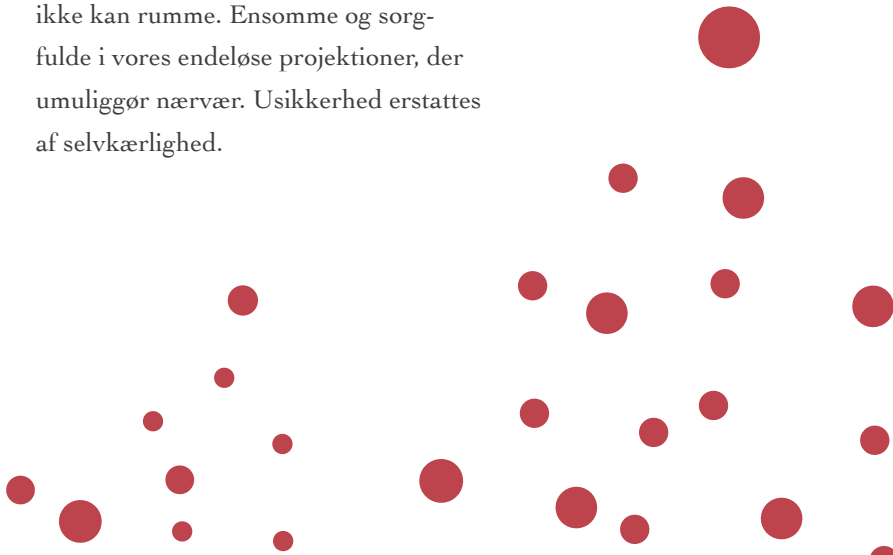
traditioner, måder og veje. Fra karma til dharma.

Du kan eksperimentere med at komme olien på brystet mellem brysterne. Flere oplever, at det bliver klart for dem, hvilke relationer de skal sige farvel til, og hvilke de skal dyrke. Både privat og i forretningssammenhænge. Og endda uden de lange, drænende break up-samtaler.



# Pink Pepper

Olien for lighed. Pink Pepper viser os alle de steder, vi sammenligner os med andre. Enten i konklusionen om, at vi er bedre eller mindre end. Olien transformerer alle former for fordømmelse og overlegenhed. Vi ender som regel i fordømmelse, når der er aspekter af os selv, som vi har det anstrengt med eller ikke kan rumme. Ensomme og sorgfulde i vores endeløse projektioner, der umuliggør nærvær. Usikkerhed erstattes af selvkærlighed.



# Roman Chamomile

Olien for livsformål. Roman Chamomile støtter os i at finde hen til vores unikke zone og bidrag til verden. Vi lander i en dyb ro, fordi vi og livet begynder at give dyb mening. Støj, fyld og rod skrælles langsomt af, og vi kommer i kontakt med alt det, som vi i virkeligheden brænder for. Inkompetence erstattes af simple, geniale toner af os. Vores unikke brik til verden. Egoet kommer i baggrunden, mens sjælen leder powerfuldt.

Roman Chamomile kan desuden kombineres med Lemon i en sprayflaske med vand. Den kommer i håret, som vil lysnes i kontakt med sollys. Pas på ikke at få blandingen på hud eller hovedbund, da Lemon er en fotosensitiv olie. Jeg bruger ti dråber af hver olie og opholder mig maks. 30-60 minutter i solen.



# Rose

Olien for Guddommelig kærlighed.

Rose besidder den højeste vibration af alle planter. Åbner og blødgør hjertet.

Viser os vejen tilbage til helhed, autenticitet og renhed, så vi kan leve i samklang med hjerte og sjæl. Transformerer alle former for hjertesmerte. Kan med fordel rulles direkte over hjertet. Der bruges 10.000 rosenhoveder til at skabe 5 ml ren olie, så det er den mest kostbare olie, doTERRA fører lige nu. Styrker evnen til at modtage.



# Rosemary

Olien for visdom og forandring. Vi bliver bevidste om, at sindet ikke er det eneste sted, vi kan søge vejledning. Når vi stiller nye og dybere spørgsmål, så vil de svar, vi modtager, lande langt dybere erkendelser, som vi så kan handle på. Udvider sindet og vores holdninger om, hvad der er muligt hvornår. Nærende i perioder med vækst og forandringer, der kan være udfordrende at gå med. Vi kommer i kontakt med

en større power uden for os, som grunder selvsikkerhed og klarhed. Styrker hukommelsen.

Du kan med fordel komme lidt rosmarinolie i din mascara. Her vil den styrke dine øjenvipper, så de bliver længere og fyldigere.

Du kan også lave din egen serum til bryn og vipper af økologisk ricinusolie, lavendelolie, rosmarinolie og cedertræsolie. Naturligt, effektivt og lækkert.



# Sandalwood

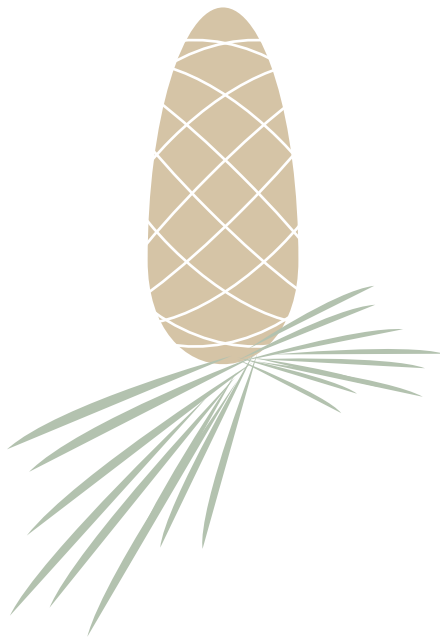
Olien styrker vores kontakt til sjælen og det guddommelige i universet. Bero-  
liger hjerte og sind. Vi bliver bevidste  
om vores reelle behov og prioriteter.  
Bevidstheden hæves, fordi egoet sættes  
i baggrunden. Vi bliver i stand til at se  
ud over vores begrænsende overbevis-  
ninger. Ydmyghed og sjæl lander, så vi  
slipper den evige jagt efter materialisme  
og behovet for konstant accept. Ekspan-  
derer det tredje øje, så vi ser klart.

DoTERRA fører to typer af Sandal-  
wood. Hawaiiani støtter de øvre chak-  
raer, mens Indian mere giver grounding  
og støtter de lavere chakraer.



# Siberian Fir

Olien for generationers healing. Ideel i meningskriser, hvor vi kan være bange, kede af det eller meningsforladte. Vi bliver i stand til at gå med livets flow i stedet for at insistere på det gamle. Vi kommer i kontakt med vores arv og begynder at sortere i det, der på sigt vil ende som vores eftermæle. Sorg og tung bagage erstattes af brugbar visdom for vores efterkommere. Fortiden bliver meningsfuld og brugbar. Nuet og fremtiden nærende.





# Spearmint

Olien for selvsikker kommunikation. Giver os klarhed over, hvad vi har på hjerte, og støtter os i at kommunikere det tydeligt. Uklar tale er en raffineret måde at gemme sig på. Spearmint er ideel, hvis vi er udfordrede af at tale foran større forsamlinger og lider af sceneskræk. Vi bliver i stand til at stå selvsikkert i spotlightet, og vi finder modet til at dele vores verdenssyn med andre. Når vi lyser stærkt og klart, så vil folk automatisk drages af os.

Min søster har i mange år været udfordret af at udtrykke sin sandhed over for andre. Efter lidt tid med en dråbe på tandbørsten, så skal jeg ellers love for, at der kom gang i kommunikationen.

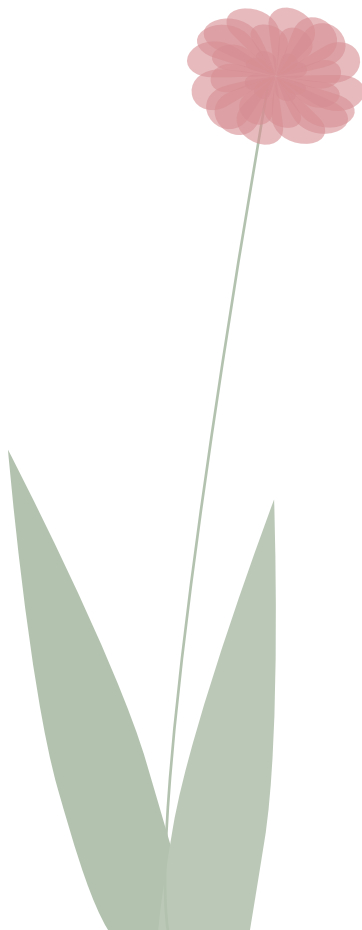
I dag siger hun sin mening øjeblikkeligt, også selvom emnet er sårbart eller udfordrende. Hun er endda bragt frem på de sociale medier med sine kontroversielle holdninger.



# Spikenard

Olien for taknemmelighed. Vi bliver i stand til at sætte pris på vores liv og alt, det indeholder. Bebrejdelser og bitterhed erstattes af forståelse og accept af tingenes tilstand. Vi ser den dybere mening med tingenes tilstand, og derfra bliver vi i stand til at justere. Når vi indser, at alt er feedback, så bliver vi taknemmelige for alle signaler. Vi forstår, hvordan der skal navigeres. Følelsen af at være uheldig afløses af dyb taknemmelighed, klarhed og ro.

Spikenard kan desuden kommes i shampoo eller en spray med vand, hvor den får grå hår tilbage til deres oprindelige farve.



# Tangerine

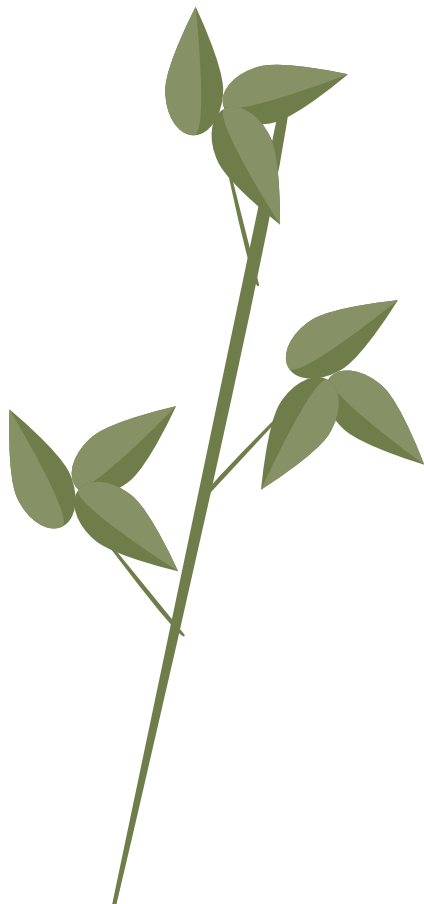
Olien for spontanitet. Tangerine skaber glæde og kreativitet. Ideel til martyren, som kan være tynget af byrde og pligter. Typen, der knokler konstant, fordi tingene er blevet for alvorlige og "vigtige". En rigtig "voksenolie", som minder os om barnets spontanitet, glæde og leg. Vi kommer i kontakt med vigtigheden i at indføre sjov og leg i hverdagen. Abundance skabes via kreativitet, så det er en smertefuld kvalitet at lukke ude af sit liv. Nydelsen ryger.



# Thyme

Timian er en af de mest effektive olier til at transformere ubalancerede følelser. Olien har evnen til at heale tung negativitet og uforløste mønstre. Især had og vrede, som får hjertet til at lukke sig. I takt med at følelserne slipper, og hjertet åbnes, så lander vi igen i tolerance og tålmodighed. I tilgivelsen kan vi slippe de følelsesmæssige lænker. At holde fast på vrede og had svarer til at drikke gift og så tro, at den vil ramme dem, vi hader.

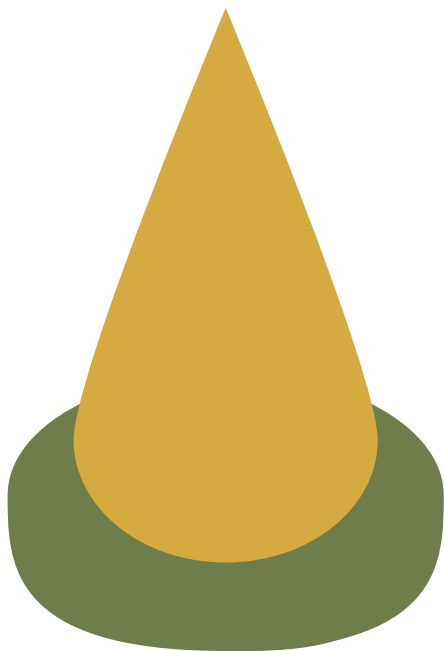
Timian er også effektiv imod snorken. Her kommer den på storetåen, som repræsenterer hjernen. Ifølge Louise Hay så handler snorken om, at vi nægter at slippe gamle mønstre.



# Turmeric

Gurkemeje er en olie, som virker genopbyggende på krop, sind og ånd. Vi får de tabte dele af os selv tilbage. Genial til typer, der er bange for døden og dermed livet. Typer, som har mistet troen på deres egne færdigheder. Olien løfter i perioder med stor forandring, og vi lander i troen på det gode i mennesker og livet generelt. Løfter os væk fra ugerninger, uretfærdighed, fordømmelse, undertrykkelse og partiskhed, så vi lander i styrke, tro og mod.

Fysisk er gurkemeje ideel til inflammation, der ifølge Louise Hay handler om frygt samt tendensen til at se rødt og brænde op indefra. At sætte ild til sig selv via indestængte og ubearbejdede følelser.



# Vetiver

Olien for centrering og opstigning. En meget groundende olie. Vi kan sprede vores energi så meget, at vi ender splittede i relation til vores prioriteter. Vetiver er perfekt til selvudvikling. Den støtter os i komme i kontakt med vores tanker og følelser, så vi kan nå ind til roden af vores følelsesmæssige udfordringer. Transformerer trangen til at undgå smerte. Lindringen kommer, fordi vi forløser i stedet for at dulme. Vi får fat i de dybere bevidsthedslag og lander i lys, helhed og dyb ro.



# Wild Orange

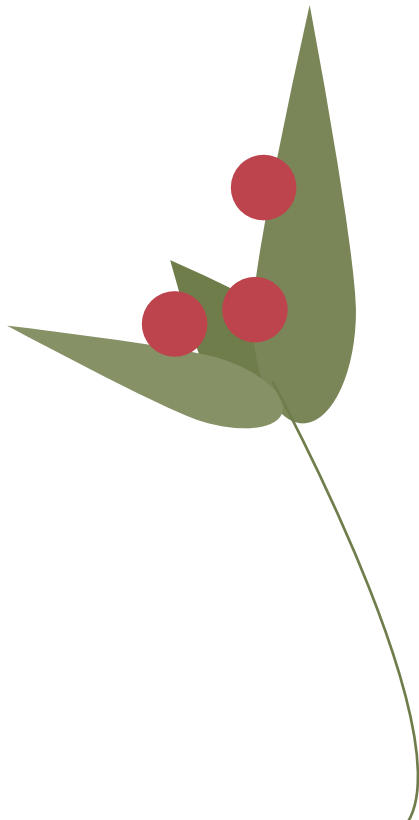
Olien for Abundance. Støtter os i forståelsen af, at der er nok. Transformerer følelsen af mangel og knokleri. Vi inspireres til at få gang i harachakraet, der handler om: Sjov, glæde, leg, spontanitet og positivitet. Olien lærer os at give og modtage uden regnskab. Vi forstår, at vi ikke behøver at hamstre, hvilket er essensen af mangelvibe. Resursetanker lander og inspirerer til løsninger, som vi nemt kan handle på.



# Wintergreen

En olie, som handler om overgivelse. Ikke som i at give op. Men at slippe. Ideel til stædige typer, man ikke kan lære noget. Typen, hvis ego kan og vil alt selv, med det resultat, at man ofte ender som en udbrændt og ensom martyr. Vi bliver i stand til at slippe alt negativt og smertefuldt. Samtidig lander vi i forståelsen af, at ikke alt er vores job. Vi skal ikke bære alt det, andre ikke vil tage ansvar for. Ensomhed og stille kamp erstattes af kærlig styrke.

Bemærk, at Wintergreen har beskyttelseslåg, hvilket betyder, at den ikke må indtages. Olien indgår også i Deep Blue, som derfor også har beskyttelseslåg. Wintergreen er genial i diffuseren.





# Yarrow Pom

Blanding af røllike og granatæble.

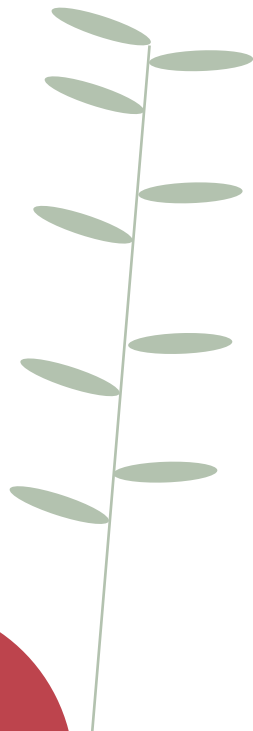
Skaber en følelse af energetisk tryghed, så vi undgår bekymring og frygt.

Harmoniserer energisystemet. Styrker og vitaliserer. Adskiller lys fra mørke og transformerer kriser og traumer.

Bruges som fugtgivende ansigtsserum.

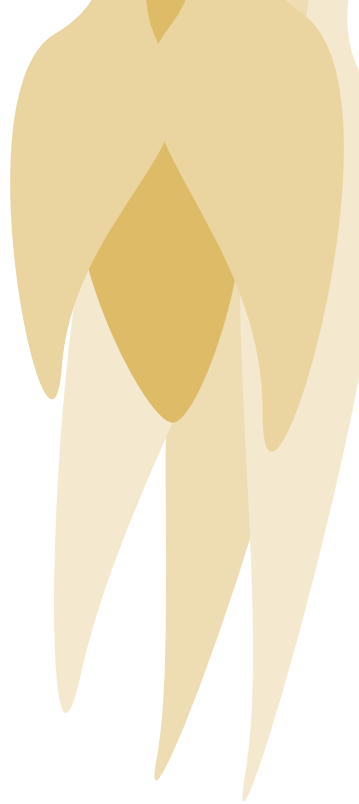
To dråber på tungen morgen og aften skulle desuden hæve forbrændingen og sænke inflammation, hvilket er med til at styrke vægttab og stramme huden op.

Yarrow Pom fås også i en lækker Body Serum. Her er olien kombineret med flere forskellige lækre olier samt kaffeekstrakt. Pointen er opstramning samt foryngelse af huden.



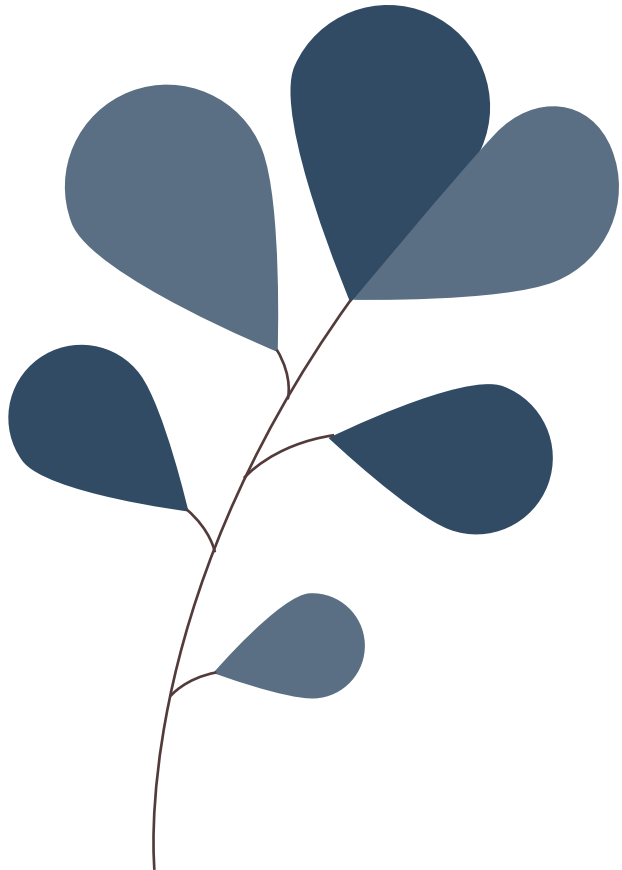
# Ylang Ylang

En olie, som støtter hjertet og vores indre barn. De fleste lytter mere til hjerne og ego end hjerte og sjæl. Intuitionen er det sprog, som hjerte og sjæl anvender. Livet er dybest set en avanceret form for leg, og Ylang Ylang støtter os i at gå let og legende til livet, præcis som de fleste børn gør. Vi bliver i stand til at slippe følelsesmæssige traumer og kan begynde rejsen mod healing og helhed. Når vi gør plads til alle følelser, så kan de boble op og ud. På den lange bane skaber det plads til glæde, begejstring og lykkebobler, så vores liv emmer mere af de toner.





Blandingsolier



# Adaptiv

Indeholder: Wild Orange,  
Lavender, Copaiba, Spearmint,  
Neroli og Sweetgum.

En blanding, som hjælper os med at gå fra stress til chill på kort tid. Frygt, bekymring og trangene til at kontrollere erstattes af en dyb ro. Vi lander i forståelsen af, hvad vi skal tage ansvar for, og hvad der ikke er vores opgave. Tillid, tryghed og frihed gennemsyrrer hurtigt cellerne. Vi bliver i stand til hurtigt at tilpasse os massive forandringer, og vi mærker et indre pyt. Fra roen begynder vi at få bevidsthed på de følelser, som skaber

vores stress. Jeg fik Adaptiv fra USA i september 2019. Dengang forstod jeg ikke olien. Den havde ikke den store effekt på mig, og jeg kan nu se, at det var fordi, jeg ikke havde stress dengang.

I foråret 2020 hjalp blandingen mig virkelig. Jeg blev meget stresset på planetens vegne under den såkaldte Coronakrise og endte flere gange med at ryge i dramatrekanten med min gamle redderrolle. Jeg var igennem et kæmpe kontroltab, som mindede meget om det kontroltab, jeg var igennem i begyndelsen af min selvudviklingsrejse.

Langsomt begyndte jeg at

lande i roen igen. Min Indigo med Tourettes fik færre og færre "udbrud", og jeg accepterede, at det ikke er mit job at redde og omvende alle. Først troede jeg, at folk ikke vidste, hvad der var på færde. Nu har jeg forstået, at alle har taget stilling. De ser bare ikke det samme som mig. Igen: Helt samme erkendelse, som jeg var igennem i begyndelsen af min egen opvågningsproces.

Jeg har også erkendt på et nyt niveau, at jeg mærker og ser ting før mængden. Min sandhed bliver volapyk og stressende for mange, fordi den opleves usand i deres system. De mangler fysiske

beviser, og dens slags opererer jeg ikke med. Det er mega stressende at stå på kanten og dele ting, der i deres essens er præmature for dem, man taler til. Den geniale, som opleves gal.

Adaptiv har vist mig, at jeg skal dele min sandhed og stå stærkt i den. Hvad andre så gør, det er ikke op til mig. Jeg skal acceptere deres proces og for mig langsommelighed. Den skulle jeg åbenbart lige have igen.

# Air (Breathe i USA)

Indeholder: Laurel, Eucalyptus, Peppermint, Melaleuca, Lemon, Cardamom og Ravintsara.

Støtter os i at slippe sorg og smerte. Støtter lunger og vejrtrækning. Lungerne opbevarer vores sorg og er samtidig stedet, vi mærker begejstring. Med megen sorg er der ikke plads til begejstring. Støtter evnen til at tage livet ind og slippe det brugte. Fjerner dårlig og stagneret lugt. Lindrer snorke. Åbner op. En meget transformerende og healende blanding som assisterer os i at slippe dybe indkapslinger. Ideel til hoste.

# Align

Indeholder: Bergamot, Coriander, Marjoram, Peppermint, Geranium, Basil, Rose og Jasmine.

En blanding designet til at skabe centring og alignment. Fungerer som en stemmegaffel. Transformerer tunghed og bringer os i kontakt med sjælen. Vi bliver bevidste om vores negative valg og åbner op til at se nye muligheder og valg. Hjertets hvisken kommer i front, og vi lander i dyb integritet med essensen. Forvirring og manglende flow erstattes af klarhed, ro og retning. Vi accepterer vores ståsted og kan handle derfra.

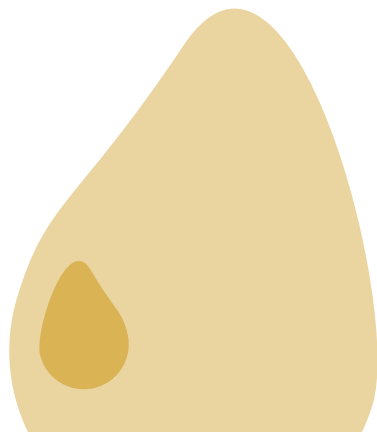




# Anchor

Indeholder: Lavender, Cedarwood, Frankincense, Cinnamon, Sandalwood, Black Pepper og Patchouli.

En blanding designet til at skabe grounding, så vi lander solidt i os selv. Fungerer som et anker. Inspirerer os til at tage det første skridt og giver os mod til handling. En rolig, nærværende og støttende hånd i ryggen til de øjeblikke, hvor vi kan føle os lidt utrygge eller ustabile. Frygt erstattes af klarhed og ro. Vi bliver vores egen største støtte. Intuitionen styrkes, og vi ser løsninger frem for udfordringer, vi ikke kan håndtere.



# Arise

Indeholder: Lemon, Grapefruit, Siberian Fir, Osmanthus og Melissa.

En blanding designet til at løfte humøret og hæve bevidstheden. Vækker intuition og indsigt. Vi løftes til nye højder forenet i krop, sind og ånd. Kontakten til vores højeste potentiale forstærkes, og vi mindes om den guddommelighed, vi alle besidder. Byrde og pligt erstattes af glæde og entusiasme, hvilket er vores sande livsformål. Ideel til typer, der kan have en tendens til at bære ting, der dybest set ikke

er deres. Typer, som udsætter glæden.

Jeg ELSKER Arise. Dybest set er det nok for mig at dufte lidt til den direkte fra flasken, men den er også guddommelig i diffuseren.

Anchor, Align og Arise er en del af et yogasæt, som er skabt af min amerikanske upline Elena Brower. Sættet er designet til at skabe kontakt til kroppen, åbne hjertet og løfte humøret. Ideelt sammen med yoga eller også bare, som jeg gør, i diffuseren.

Elena gav mig et yogasæt, da jeg mødte hende første gang i


København. I flere dage sad jeg og duftede til Arise, mens jeg spændt ventede på, at min første bestilling skulle ankomme med posten. Arise minder mig om den tid. Øjeblikket lige før øjeblikket. Den slags øjeblikke er fyldt af magi, og de lagres i hjertet til evig tid.



# AromaTouch

Indeholder: Cypress, Peppermint, Marjoram, Basil, Grapefruit og Lavender.

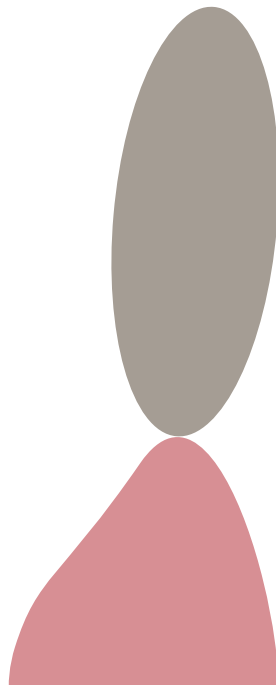
Olien for afslapning. Massage på flaske. Vi bliver i stand til at erstatte stivhed med fleksibilitet. Dette gælder stivhed i både krop, sind og ånd. I takt med at stivheden forlader vores system, så giver vi hjertet plads til at åbne sig igen. Skaber cirkulation og flow i både krop og livet generelt. Vi slapper af, åbner os og flyder i harmoni med universet. Ideel til urolige ben og ømme muskler.



# Balance

Indeholder: Spruce, Ho Wood, Frankincense, Blue Tancy, Blue Chamomile og Osmanthus.

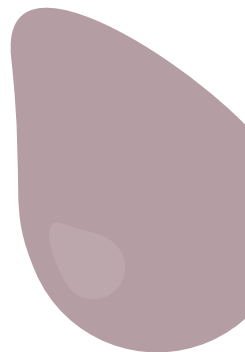
En groundende blanding med mange trænoter. Træer lever i nuet, så den bevidsthed kan vi låne. Træer er stabile og har ikke travlt. Genial til overgearede børn og voksne. Styrker kontakten til underkroppen, vores rødder og planeten. Super balancerende modpol til typer, der er meget i hovedet og de højere luftlag. Typer, der kommunikerer meget og har en tendens til at tale, mere end de handler, så de ofte lander i luftkasteller og dulmen med visioner. Balance støtter fysisk grounding. Resultaterne lander, og visioner udledes fra en indre styrke.



# Beautiful

Indeholder: Lime, Osmanthus, Bergamot og Frankincense.

En blanding skabt til at løfte humøret. Skaber selvsikkerhed, selvaccept, selvrespekt og selvkærlighed. Åbner hjertet og lindrer hårdhed. Vi hjælpes til indrestyring i stedet for at skele til omverdenens mange krav og vurderinger. Giver fokus på vores individuelle værdi, så vi stråler stærkt indefra og føler os smukke. Beautiful findes som en bodymist til kroppen efter bad og er endda også lækker i håret. Genial til teenagepiger (og andre), der kæmper med et lavt selvværd og føler sig "grimme".



# Brave

Indeholder: Wild Orange, Amyris, Osmanthus and Cinnamon.

En blanding fra børnesættet designet til at skabe mod. Vi styrkes i at konfrontere de u hensigtsmæssige tanker, vi har skabt om os selv, fordi vi har haft negative oplevelser. Brave giver mod og styrke til at handle på udfordrende opgaver. Selvsikkerhed og tillid til egne evner styrkes, og vi finder modet til at kommunikere vores ægte tanker og følelser. Ideel til følelser af at være udenfor samt oplevelser med mobning eller udelukkelse.



# Calmer

Indeholder: Lavender, Cananga, Buddha Wood og Roman Chamomile.

En blanding fra børnesættet designet til at få nervesystemet til at falde helt til ro. Ideel til bekymring, manglende kontrol, overstimulering og overvældelse. Vi kommer i kontakt med det, som er meningsfuldt for os, hvilket også beroliger hjernen og giver dyb stilhed. Verden kan buldre videre, mens vi tager en pause fra det hele og lander i følelsen: Alt er godt. Calmer er oplagt at komme under fødderne inden sengetid for at skabe nærende søvn.





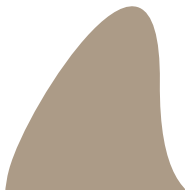
# Cheer

Indeholder: Wild Orange, Clove, Star Anise, Lemon, Nutmeg, Vanilla, Ginger og Cinnamon.

En opløftende blanding, som transformerer tungsind og blå toner. Cheer giver håb. Alt nyt begynder med håb, fordi håb baner vejen for nye muligheder. Vi kan ende i en forventning om permanent lidelse og ren overlevelse og dermed en ond cirkel, hvor den ene ulykke afløser den anden. Overordnet set har vi alle glæde som livsformål, så vi er på

en sikker afvej, hvis glæde ikke er en central del af vores hverdag.

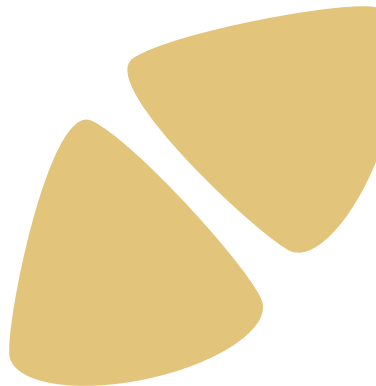
Min søn Villads elsker Cheer. Den har løftet ham ud af mange melankolske øjeblikke eller bare tungheden over regnvejr.



# Citrus Bliss

Indeholder: Wild Orange, Lemon, Grapefruit, Mandarin, Bergamot, Tangerine, Clementine og Vanilla.

Olien for kreativitet. Selvom du måske ikke føler dig kreativ, så er vi alle skabende individer, og vi er skabt i en kreativ proces. Citrus Bliss sætter gang i tingene med motivation og drive. Vi får gnisten tilbage, hvis vi har mistet kontakten til magi og skaberkraft. Abundance og spontanitet erstatter mismod, begrænsninger og usikkerhed. Det kræver mod at dele os selv med verden. Her stiller vi os frem til vurdering, bedømmelse og fordømmelse.



# ClaryCalm

Indeholder: Clary Sage, Lavender, Bergmot, Roman Chamomile, Ylang Ylang, Cedarwood, Geranium, Fennel, Carrot Seed, Palmarosa og Vitex.

En olie, som åbner op for sårbarhed og åbenhed. Vi bliver blidere og mere modtagelige. Olien støtter følelsesmæssig nærhed og er derfor med til at skabe varme i relationer, også i relationen til os selv. Det moderlige instinkt vækkes, og vi bliver mere empatiske. Blandingen styrker de reproduktive organer samt vores hormoner. Derfor er den ideel i overgangsalderen, og blandingen lindrer både fysisk og følelsesmæssigt ubehag under menstruation. Må ikke bruges af gravide, fordi Clary Sage kan sætte fødslen i gang.



# Console

Indeholder: Frankincense, Patchouli, Ylang Ylang, Labdanum, Amyris, Sandalwood, Rose og Osmanthus.

En samlende blanding, der bringer lindring og trøst ved sorg, tab og smerte. Oplagt til begravelser men magisk til enhver form for sorg, også udefinerbar sorg. Console giver lindring, ro og stilhed, fordi vi bliver i stand til at mærke smerten og cirkulere den op og ud. Vi bliver samtidig i stand til at "turde" stilheden og tomheden, hvilket er essentielt i healende processer. Sorg er en grundfølelse. Vi skal lære at rumme sorg uden at lade os lamme af følelsen.



# DDR Prime

Indeholder: Frankincense, Wild Orange, Litsea, Thyme, Clove, Summer Savory, Niaouli og Lemongrass.

Olien for transformation. Når vi giver slip på det, der ikke længere kan bruges, så skaber vi plads til det nye. Det er essensen af transformation. DDR Prime støtter kroppens ødelagte celler i enten udstødelse eller fornyelse via reparation. Kroppen støttes hermed i at returnere til en balanceret, autentisk og vital tilstand. Bagage og gift detoxes på et dybt plan. Negative familiemønstre transformeres i DNA'et.

Vi og kroppens celler lander i forståelsen af, at transformation er mulig, og det nye begynder at vise sig for os i takt med, at vi betræder for os innovative stier.

Jeg elsker DDR Prime. Jeg tager to softgels hver dag. Olien giver mig en følelse af at støtte cellerne på et meget dybt plan. Som om alt ubrugeligt bliver sorteret fra og eskorteret ud både på celleplan men også i mit liv generelt. Jeg støttes i at være den, livet hele tiden guider mig til at blive. Mads og ungerne tager også DDR Prime dagligt, og de er også altid i konstant udvikling.

# Deep Blue

Indeholder: Wintergreen, Campor, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile og Osmanthus.

En blanding, som lindrer fysisk smerte. Vi har smerte, fordi vi presser os selv, og vi bliver pressede af smerte. Hjælper os til at mærke de smertefulde følelser, vi forsøger at holde inde. Smerten slipper i takt med, at følelserne transformeres. Smerte indeholder altid en historie og vejviser, og Deep Blue fungerer som en kærlig rejseleder. Perfekt til “nybegyndere” inden for bevidsthed og kropsarbejde.

Jeg har haft store udfordringer med martyr- og redderrollen og derfor også spændinger i nakke, skuldre og hoved. De er mindsket i takt med, at jeg ikke længere bærer hverken andres eller mine egne byrder med et smil. Det er slut med at sluge kameler og at bide tænderne sammen.

Jeg kan stadig udfordres af kontroltab, hvilket med det samme sætter sig i hoved og nakke. Her er cremen Deep Blue Rub en kæmpe redning. Den indeholder også Blue Tansy, som inspirerer til nærende handling, så jeg får sluppet det, jeg ellers før ville lægge i nakke og hoved.

# Elevation

Indeholder: Lavandin, Tangerine, Lavender, Amyris, Clary Sage, Sandalwood, Ylang Ylang, Ho Wood, Osmanthus, Lemon og Melissa.

En blanding designet til at skabe glæde. Fortvivlelse, tunghed og manglende håb erstattes af optimistiske toner, som løfter krop, sind og ånd. Vi bliver i stand til at slippe de lavere vibrationer og kommer i kontakt med hjertets vej. Herfra bliver det langt nemmere at transformere negative vaner og styre uden om negative

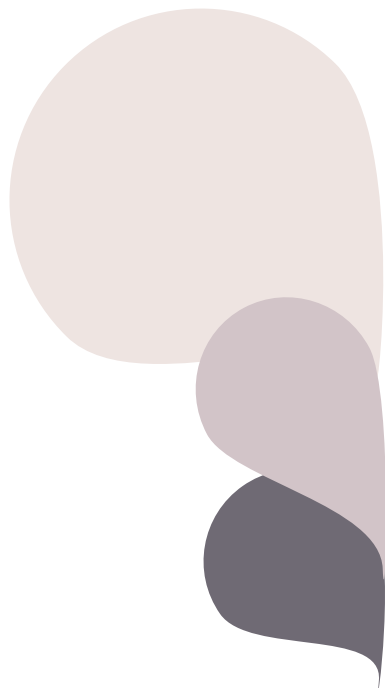
valg. Bevidstheden hæves, og resursetanker lander. Vi finder tilbage til den legende del af os fyldt med glæde og (livs)mod.

I min optik er glæde vores alle sammens livsformål. Vi er her for at skabe og opleve glæde igennem vores fysiske krop i fysiske omgivelser. Glæde repræsenterer samtidig en af de højeste vibrationer. Det vil sige, at det kræver en høj bevidsthed at leve i samklang med glæden. Vi skal slippe al tilpasning og turde gå vores egen vej. Hjertets vej.

# Forgive

Indeholder: Spruce, Bergamot, Juniper Berry, Myrrh, Arbovitae, Nootka, Thyme og Citronella.

En blanding, som lindrer vrede, bitterhed, fordømmelse og kynisme. Vi bliver i stand til at mærke vores reelle behov og ære vores grænser. Forgive hjælper os til barmhjertighed og rummelighed, også i relationen til os selv. Vi lander i tilgivelse, forståelse, tolerance og empati. Selvom vrede er en grundfølelse, så handler vrede altid om modstand og noget, vi har overhørt. Med Forgive bliver vi i stand til at mærke vreden og justere efter den.





# HD Clear

Indeholder: Black Cumin, Ho Wood, Melaleuca, Litsea, Eucalyptus og Geranium.

En olie, som støtter typer, der holder deres vrede, skyld og selvførdømmelse inde. De passivt aggressive. Når vi holder noget inde, så vil det eksistere ubevidst i vores livsoplevelse. Det vil sige, vi kan mærke ubalancerne, men vi er ikke i kontakt med hvorfor eller hvordan. Vi vil eksplodere eller implodere over ting uden at forstå den reelle årsag, ofte i form af at bebrejde omgivelser og/eller begivenheder. Olien får os i kontakt med vores værd via

selvaccept og selvkærlighed.

Fysisk er olien skabt til at heale akne og urenheder. Den indeholder sort kommen, som er genial til uren hud. Ifølge Louise Hay er bumser små udbrud af indkapslet vrede, og akne handler om selvhad og manglende selvaccept. Teenagere vil næres dybt af denne olie, hvis de har en tendens til at indkapsle deres følelser. Serien indeholder desuden en genial ansigtsvask samt en nærende creme. Blandingen Purify er et godt supplement til den urene hud.

# Hope

Indeholder: Bergamot, Ylang Ylang, Frankincense og Vanilla.

En blanding designet til at lyse i mørket. Vi går fra dyb fortvivelse til håb og begynder langsomt at se lyset for enden af tunnelen. Hope transformerer også alle følelser af at være uelsket, uværdig, forladt, ensom og skamfuld. Traumer og smerte slippes, og vi indser, at vi er meget mere end vores historie. Vi er rent lys. Alle mørke toner er tillærte, og de kan til enhver tid slippes. Hjerter kan heales, sind transformeres, krop og liv genopbygges.

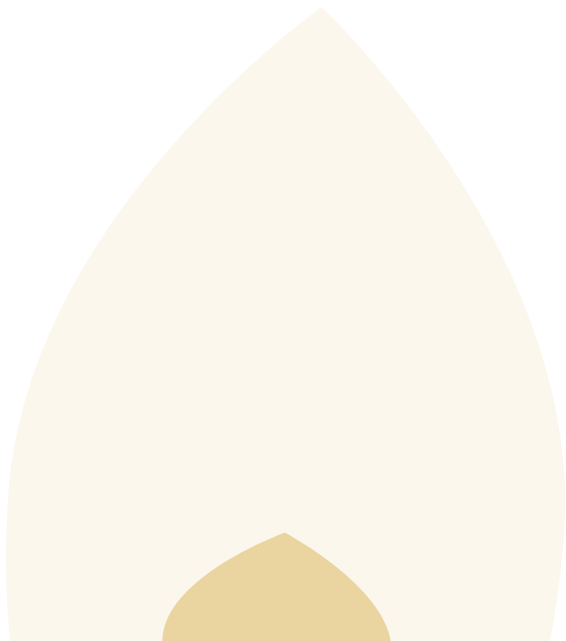
Min spirituelle rejse begyndte med forståelsen af, at verden er et stort spejl. Jeg erkendte, at verden er, som vi er. Jeg tog blandt andet til New York for at studere skyggebegrebet hos Debbie Ford. Hun mente, at vi indeholder det hele. Lys og mørke.

Noget i mig dengang mærkede, at skyggebegrebet føltes tungt, og jeg fik en klar følelse af, at mørket er tillært. Det kommer ikke fra essensen, og de mange mørke toner kan transformeres og slippes.

I dag er min holdning, at vores essens er rent lys. Mørke

er traumer og bagage. Er mørket i os, så vil vi se det i andre og tiltrække fysiske eksempler på det. Vores mørke kan endda udvikle sig til energetiske enheder, som på mange måder kan få os til at dyrke mørket.

Al overskud af salget for Hope går til doTERRAs fond Healing Hands. Blandingen dufter guddommeligt. DoTERRA sælger også en håndcreme med Rose, her går indtægterne også ubeskåret til Healing Hands Foundation.



# InTune

Indeholder: Amyris, Patchouli, Frankincense, Lime, Ylang Ylang, Sandalwood og Roman Chamomile.

En blanding, som får os i kontakt med nuet. Sindet bliver stille, og vi grounded i et intenst nærvær, hvor vi får kapacitet til at håndtere en instruks ad gangen.

Genial til typer, som fortaber sig i tankespind og derfor ikke får handlet på det logiske næste skridt. Vi kommer i kontakt med de fysiske aspekter af os.

Kroppen og vores omgivelser. Accept af vores ståsted lander, så vi ansvarligt kan skabe derfra. Ideel til udsættelse og stagnation.



# Motivate

Indeholder: Peppermint, Clementine, Coriander, Basil, Yuzu, Melissa, Rosemary og Vanilla.

En blanding, der giver opbakning, motivation og inspireret handling. Giver vilje og evne til at gå med de intuitive indskydelser. Støtter evnen til at stå stærkt i forhindringer, begrænsninger og udfordringer. Ideel, når vi udsætter og hænger fast i tilløbet, der altid er det værste. Oplagt til tungere opgaver, vi ikke er klar til at slippe. Motivate hjælper os i gang, og derfra genetableres flowet, og tungheden slippes. Trangen til brok transformeres, og vi får fat i vores drive.

# On Guard

Indeholder: Wild Orange, Clove, Cinnamon, Eucalyptus og Rosemary.

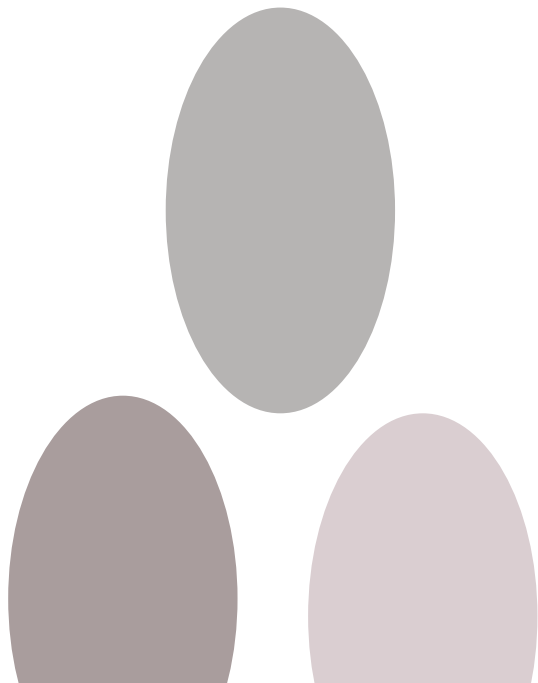
En blanding, som giver beskyttelse både i relation til grænseoverskridende personligheder men også bakterier, svamp, parasitter og virus. Styrker immunforsvaret. Giver os styrken til at stå stærkt i os selv og sige ja og nej til det for os rigtige. Genial til alle former for medafhængighed. Vi styrkes i at styre uden om negative valg og undgår derfor, at kroppen skal håndtere de ødelæggende og drænende konsekvenser af det.

On Guard udfordrede mig vildt i begyndelsen af min rejse med doTERRA. Jeg fik smertefulde blister i munden af tandpastaen og havde det så stramt med duften. Dengang tænkte jeg: Hvorfor kommer de On Guard i alt? Nu tænker jeg: Der skal jo On Guard i alt! Letteste, smarteste og mest simple måde at styrke immunforsvaret på samt en gang for alle få styr på de grænser.

DoTERRA har en hel serie med On Guard: Tandpasta, vaskemiddel, rengøringsmiddel, mundskyl, håndsæbe, håndsprit og softgels. Vi laver vores egen opvaskesæbe

og vores egne kemifrie rengøringsmidler. Det er hurtigt og nemt. Selv genstridige pletter kommer af vasketøjet. Vores tænder har aldrig været renere eller hvidere. Mange af mine kunder er blevet "grønne kunder" hos tandlægen.

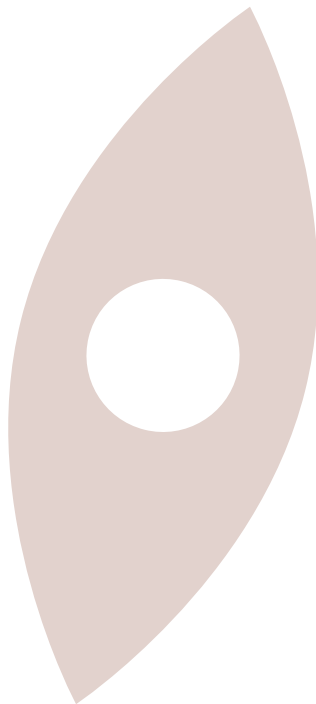
Jeg ved, at det næsten kan lyde for godt til at være sandt, men On Guard-serien er på alle måder blevet en stor del af mit lave gærde. Der findes endda bolsjer med On Guard, og de gør mig nærmest lykkelig.



# Passion

Indeholder: Cardamom, Cinnamon, Ginger, Clove, Sandalwood, Jasmine, Vanilla og Damiana.

En opløftende blanding, som lærer os at LEVE livet. Passion får os i kontakt med livets frikvarter, som er hele pointen med at være her. Giver også mod og lyst til at bevæge os uden for komfortzonen, hvor al ny læring og vækst befinder sig. Booster kreativitet, spontanitet og fantasi, mens trangen til pligt og kedelige rutiner dæmpes. Pligt og alvor erstattes af gejst, sjov og dyb begejstring. Nydelsen kommer i centrum.





# PastTense

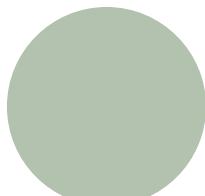
Indeholder: Wintergreen, Lavender, Peppermint, Frankincense, Cilantro, Marjoram, Roman Chamomile, Basil og Rosemary.

En blanding, som støtter os i at slippe stress samt følelsesmæssigt og fysisk pres. Kroppen bliver i stand til at slappe af og afspændes derfor. Frygten bag pres, stress og smerter transformeres i det tempo, vi tillader. Balancen genetableres i takt med, at traumerne slippes. Energisystemet styrkes, og vi får øjnene op for, hvad der ligger bag vores trang til at knokle, brænde ud og nå til smerte og udmattelse. Genial til

hovedpine. Har jeg en kraftigere hovedpine, så supplerer jeg med nogle dråber af Frankincense og Copaiba direkte på tungen og indånder lidt lavendel.

PastTense var årsagen til, at jeg lærte doTERRAs olier at kende via min søsters frisørsalon for år tilbage, så den blanding vil have en speciel plads i mit hjerte til evig tid. Det var også den olie, jeg tippede Maj Larsen om, da hun skulle certificeres på min uddannelse. Samme Maj, der nogle år efter tålmodigt blev ved med at prikke til mig om at komme med på olierejsen.

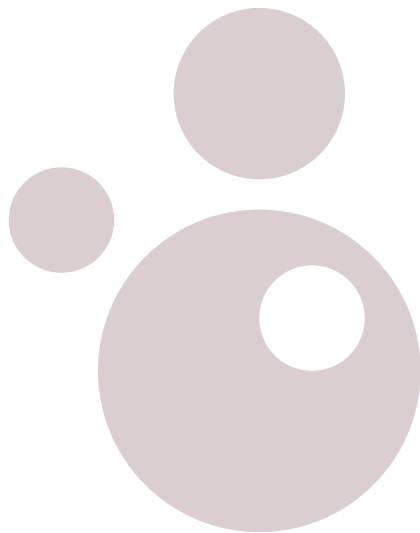
Efter en del nej'er endte vi sammen til en workshop med Elena Brower i maj 2019, hvor jeg pludselig landede i et stort helkrops-ja og ikke har set mig tilbage siden. I dag kan jeg blive helt svedig ved tanken om livet uden doTERRA og al den magi, der er landet i forbindelse med eventyret som oliebaronesse.



# Peace

Indeholder: Vetiver, Lavender, Ylang Ylang, Frankincense, Clary Sage, Marjoram, Labdanum og Spearmint.

En blanding, som giver dyb, indre og ydre ro, hvilket er en stor mangelvare for de fleste. Mange lever i en permanent tilstand af konstant stress og pres både indefra og udefra. Peace inspirerer os til at slippe al kontrol og de mange invitationer til støj, kamp og drama. Vi lander i stilhed og tomhed og en dyb forståelse af, at verdensfred begynder med os hver især. Peace skaber kontakt, tryghed og dyb, stille ro. Forcering og pres forlader systemet.



# Purify

Indeholder: Lemon, Siberian Fir, Citronella, Lime, Maleleuca og Cilantro.

En olie, som handler om renselse og afgiftning. Vi støttes i at slippe de følelser, der fungerer som gift for os. Revitaliserer energisystemet ved at udrense alle negative påvirkninger. Ideel til typer, som føler sig fanget og stagneret af negativitet. Olien fungerer også som en effektiv rumrens. Renser både lugte og energi. For at kunne modtage og vokse så må vi slippe det gamle, der blokerer for vækst og flow. Olien er også ideel på uldkugler til tørretumbleren.



# Rescuer

Indeholder: Copaiba, Lavender, Spearmint og Zanthoxylum.

En blanding fra børnesættet designet til lindring af smerte, som for børnene oftest handler om vokseværk, mindre slag og blå mærker. Transformerer og lindrer ømhed efter en lang dag på legepladsen eller trampolinen. Dagens mange ubearbejdede følelser lander og kan fordøjes. Blandingen lindrer også angst, frygt og bekymring. Vi forstår, at al smerte dybest set er følelser, vi ikke har været bevidste om.



# Salubelle (Immortelle i USA)

Indeholder: Frankincense, Sandalwood, Lavender, Myrrh, Helichrysum og Rose.

En blanding, som giver spiritu- el indsigt. Vi inspireres til nye højder. Kombinationen af de højtivrerende og groundende noter forener himmel og jord. Resultatet er indre ro og spirituel vækkelse i krop, sind og ånd. Vi bliver i stand til at slippe mør- ke, negativitet og begrænsende overbevisninger, så vi lander i

høj bevidsthed, positivitet, håb, taknemmelighed, kærlighed, tålmodighed og tillid. Ideel til meditation.

Salubelle kaldes også Naturens Botox. Den er perfekt at rul- le over de fine linjer i ansigtet hver aften. Jeg blander den med økologisk Jojobaolie som en nærende serum. Blandingen er også meget effektiv til ar og strækmærker.

# Serenity

Indeholder: Lavender,  
Cedarwood, Ho Wood, Ylang  
Ylang, Marjoram, Roman  
Chamomile, Vetiver, Vanilla og  
Sandalwood.

En blanding, der skaber ro. Serenity støtter os i at slippe stress, overansvar, nervøsitet og overvældelse. Når vi ikke kan falde ned, fordi vi er overgearede. Blandingen går ind og lindrer de underliggende årsager til uroen. Et konstant pres, byrder og for tunge løft. Vi kommer i kontakt med os selv, og derfra kan vi mærke og connecte med andre. Vi mærker vores ubalancer og

bliver i stand til at justere, så vi kan lade ordentlig op. Vi lander i ro, healing og refleksion.

Serenity fås også som softgels. Mads og jeg tager en hver aften, inden vi går i seng. Jeg elsker at komme to dråber Serenity i diffusoren sammen med fire dråber Wild Orange. Du kan også blande fx ti dråber Serenity i en sprayflaske med vand, så har du en beroligende rumspray, som også er lækker at spraye på sengetøjet.

# Smart & Sassy (Slim & Sassy i USA)

Indeholder: Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger og Cinnamon.

En blanding, der styrker følelsen af indre skønhed og derfor skaber ydre skønhed. Tager sukkertrang og afhjælper overspisning. Transformerer de underliggende følelser bag overvægt. Vi forstår, at vi ikke kan knokle og forcere os til et varigt vægttab, og vi be-

gynder at få øjnene op for vores reelle behov. Transformerer selvfordømmelse og styrker selvværdet. Jo mere vi værdsætter vores krop, jo nemmere vil den nå og holde sin idealvægt.

Smart and Sassy fås også som softgels. Jeg tager en hver dag. Den gør, at jeg ikke hele tiden trænger til alt muligt.





# Steady

Indeholder: Amyris, Balsam Fir, Coriander og Magnolia.

En blanding fra børnesættet designet til at skabe grounding i øjeblikke, hvor indre og ydre ro er ønsket. Helt genial til alle former for angst, bekymring og nervøsitet. Giver ro og balance. Lindrer stress og overvældelse. Vi lander i forståelsen af, at alt er og bliver godt. På den måde kan

vi slippe vores trang til kontrol og ængstelse. Vi finder et helle midt i stormen, og derfra bliver vi i stand til at mærke os selv langt bedre samt stå stærkt i os selv.

Jeg elsker Steady inden shoppe-ture og til storbyer generelt. Min ældste datter Elvira bruger den inden mundtlige præstationer i skolen.



# Stronger

Indeholder: Cedarwood, Litsea, Frankincense og Rose.

En blanding fra børnesættet designet til at beskytte og lindre kroppen. Giver både fysisk og følelsesmæssig styrke.

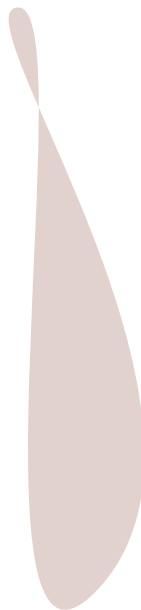
Vi styrkes i mere effektive og nærende grænser, så vi ikke tager ubalancer ind fra dem omkring os. Vi mærker vores sandhed og forstår at ære den. Booster immunsystem og vitaliserer. Kan med fordel rulles langs rygsøjlen i perioder, hvor vi skranter lidt, er matte eller forkølede. Stronger kan også bruges forebyggende i perioder med sæson for influenza og lignende.



# Tamer

Indeholder: Spearmint, Japanese Peppermint, Ginger, Parsley Seed og Black Pepper.

En blanding fra børnesættet designet til at skabe integration. Vi bliver i stand til at integrere tanker, følelser og oplevelser. Ideel til alle udfordringer med fordøjelsen, som i sidste ende handler om, at vi ikke formår at fordøje livet ordentligt og lægger for mange ubearbejdede følelser i kroppen. Vi bliver i stand til at mærke de mange følelser og ikke mindst give slip på dem. Tamer inspirerer desuden til handling, så flowet genetableres. Børnenes svar på Zengest.



# TerraShield

Indeholder: Ylang Ylang, Tama-  
nu, Nootka, Cedarwood, Catnip,  
Lemon Eucalyptus, Litsea, Vanil-  
la og Arbovitae.

En blanding, som skaber et beskyttende værn. Oprindeligt lavet til insekter, men olien kan bruges til meget mere end det. Vi bliver i stand til at bevare roen, også selvom vi er under angreb. Børn, dyr og empater kan være udfordrede af, at de ikke kan skelne mellem deres egne følelser og omverdenens følelser. De smelter sammen med de energier,

de er omgivet af. Det er drænen-  
de og et udtryk for ubalancerede  
grænser. Terrashield viser os,  
hvordan vi kan stå stærkt i os  
selv uden angreb.

Terrashield fås som olie og som  
spray. Den kan bruges på hunde  
fx, så de ikke tiltrækker flåter,  
tæger og andet. Man kunne også  
komme den i en roller med fx  
Citronella og Lemon Eucalyptus  
som forebyggelse af myggestik.  
Lavendel er lindrende mod kløe.

# Thinker

Indeholder: Vetiver, Peppermint, Clementine og Rosemary.

En blanding fra børnesættet designet til hjernen med henblik på fokus og koncentration. Genial til lektier eller øjeblikke, hvor hjernen skal være skarp. Rigtig god om eftermiddagen, hvis man er lidt mentalt udmattet. Mange af os er overstimulerede og lider under alt for mange distraktioner, hvilket gør det udfordrende at fokusere. Blandingen støtter os

også i at gå fra en aktivitet til en anden, hvilket børn (og voksne) skal kunne mange gange om dagen. Vi bliver også super til at prioritere.

Jeg bruger den, hvis jeg skal arbejde med noget krævende. Min yngste datter Bella har den altid med i skoletasken og tager den frem til kedelige eller svære lektier. Jeg plejer at sige, at Thinker er til regnskab, mens InTune er til kanalisering og undervisning.

# Whisper

Indeholder: Patchouli, Bergamot, Sandalwood, Rose, Vanilla, Jasmine, Cinnamon, Vetiver, Labdanum, Cocoa og Ylang Ylang.

En blanding, som styrker ubalanceret eller blokeret feminin energi både hos mænd og kvinder. Er vi for maskuline, så blødgøres vi og kommer i kontakt med en dyb og nærende blidhed. Blandingen transformerer også hårdhed

og modstand over for kvinder generelt. Healer og transformerer relationen til kvinderne før og efter os. Nærværet styrkes både inde i os og uden for os. Det hårde panser nedbrydes langsomt, og vi bliver i stand til at modtage og tillade i en langt højere grad. Seksuelle ubalancer eller traumer transformeres. Ideel som pureforme. Min yndlings.

# Zendocrine

Indeholder: Tangerine, Rosemary, Geranium, Juniper Berry og Cilantro.

En blanding, som skaber vitalitet og forandring. Zendocrine er designet til at rense organer og kroppens mange systemer. Ideel til perioder med forandring og vækst. Blandingen løfter os ud af selvsaboterende og destruktive mønstre og baner vejen for nye mere nærende måder at være i

livet på. Genial støtte til perioder, hvor vi gerne vil ændre vaner. Vi vækkes og vitaliseres. Nye perspektiver lander, og flowet genetableres. Findes både som olie og softgel.

Min ældste datter Elvira tager en softgel, når hun har drukket alkohol. Jeg tager dem i perioder, hvor jeg føler en trang til at støtte mine organer lidt ekstra.

# ZenGest (DigestZen i USA)

Indeholder: Anise, Peppermint, Ginger, Caraway, Coriander, Tarragon og Fennel.

En blanding, der støtter os i at fordøje. Både den reelle fordøjelse men også livet generelt. Ideel til perioder med forandring og vækst. Genial til overstimulering og overvældelse. Derfor ideel til særligt sensitive og alle inden for autismspektret. Lindrer kvalme, mavesmerter, forstoppelse, diarré, køresyge og søsyge. Skaber rum til at lukke nyt ind. Genial,

når vi føler os overfodrede og underernærede, fordi livet er fyldt med for meget ligegyldigt støj.

Jeg er så glad for ZenGest. Den ligger altid i min taske sammen med PastTense, hvis jeg skal ud. Og jeg hiver den ofte frem herhjemme også. Som højsensitiv bliver jeg ofte overstimuleret, og det er så rart at have noget, jeg kan transformere den følelse med.







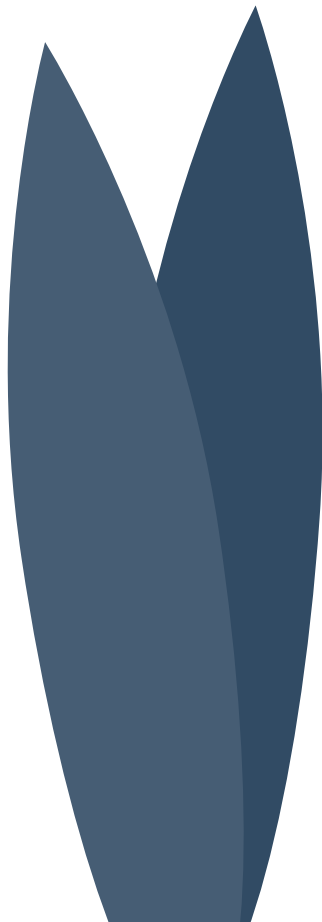
Specielle  
olier

Nogle olier kommer i shoppen i en tidsbegrænset periode. DoTERRA kalder dem LTOs (Limited Time Offer). Jeg har valgt at tage nogle af dem med her, velvidende at det kan være super irriterende at læse om den perfekte olie, når du så ikke kan få fat i den med det samme. Så er du advaret, hvis du læser videre.

# Blue Lotus

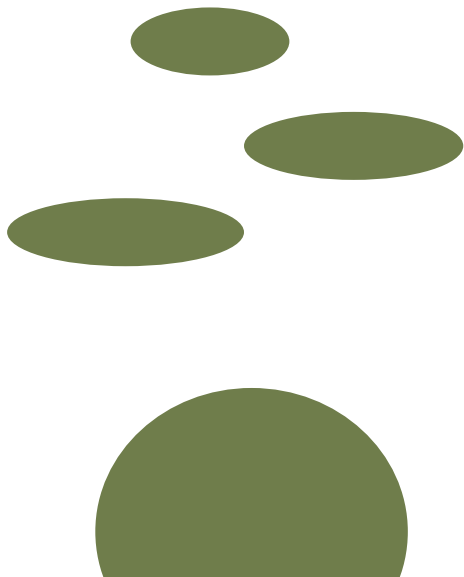
Egypterne anvendte Blue Lotus til at nå meget høje niveauer af bevidsthed. Det er en olie, som støtter os i hellig for-  
ening. Det vil sige, vi bliver bevidste om alle tings sammenhæng og enhed. Olien vækker det tredje øje, som i årtusinder er blevet holdt nede med det formål at undgå vækkelse og klarsyn. En olie, der beroliger og skaber nærende søvn. Genial til meditation. Olien er også kendt som afrodisiakum. En meget kraftfuld olie.

Jeg elsker at have Blue Lotus på mit tredje øje, når jeg skal interviewes. Den styrker min kanaliseringsevne enormt. Duften er jeg også virkelig vild med.



# Hinoki

En olie, som virker afslappende og beroligende. Giver en følelse af ro og orden, som man typisk lander i, når man går i en japansk have. Afhjælper stres og overstimulering. Støtter os i at transformere rod og disharmoni. Skaber energetisk flow, som forplanter sig til det fysiske plan. Vi bliver i stand til at handle balanceret. Livets turbulens påvirker os i mindre grad. Afhængighed af travlhed erstattes af en respekt for livets timing.



# Kumquat

En olie, som handler om at kunne være autentisk til stede. Ideel til typer, som dømmes hårdt eller holder ting inde og samtidig har en smilende facade, hvilket er essensen af passiv aggression. Kumquat lærer os at gå fra ydrestyring til indrestyring. Vi bliver mindre interesserede i anerkendelse udefra, fordi vi begynder at anerkende os selv. Det undertrykte bliver udtrykt, så vores sande jeg får plads og frit kan flyde med livet.



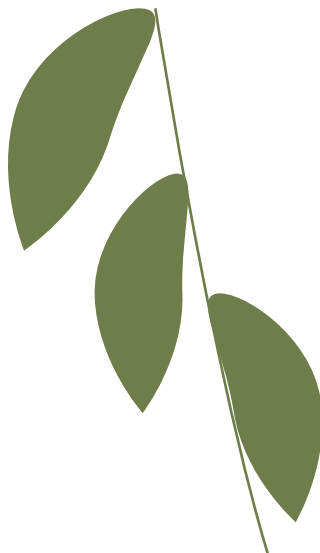
# Palmarosa

En olie, som åbner hjertet og det tredje øje. Med sin feminine duft og maskuline power viser olien os, hvordan vi kan lede nænsomt og stærkt på en og samme tid. Vi lander i en dyb tryghed med højt humør, og alle toner af stress reduceres. Olien nedsætter også feber og styrker fordøjelsen. Energiniveau og udholdenhed styrkes, og vi bliver i stand til at stå stærkt i vores følelser. Genial i diffuser, massageolie og ansigtsserum. Stor effekt på eksem fortyndet med kokosolie.



# Ravintsara

En olie, som styrker lungerne og vores åndedrætssystem. Ifølge kinesisk medicin er lungerne det sted, vi opbevarer sorg. Derfor kan olien også give håb og transformere dyb sorg. Følelser dannes i hjernens limbiske system, og essentielle olier har netop evnen til at transformere ubalancer i det limbiske system. Hjernen stopper sit loop, så gamle traumer kan slippes. Perfekt i diffuseren eller direkte på brystkasse og under næse eventuelt med en bæreolie.



# Red Mandarin

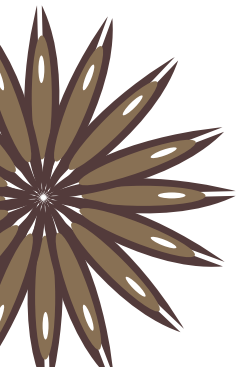
En olie, som giver os barnets perspektiv. Vi kommer i kontakt med en mild uskyld og livets underfundighed. Børn er generelt gode til at glide med livets bølger og tilpasse sig de mange ændringer, de møder. Red Mandarin støtter os i rollen som forældre, og dybest er vi jo alle forældre for os selv. Ideel til overvældelse, byrder, udmattethed, stress og tungsind. Hjælper os til at fokusere på livets sødme, magien i nuet og glæden ved det simple.





# Star Anise

Olien for sjælfuld feminitet. Vi guides mod helhed og hjertets hvisken. Opløftende, balancerende, varm og beroligende. Genial, hvis vi har tendens til at trække os tilbage og holde igen. Her styrkes vi først indefra for så at brænde stærkt igennem. Vi lander i selvsikkerhed, power og en dyb følelse af at være værdifulde. Den indre ild vækkes og bidrager til ekspansion og nye veje. Flydende og fast på en og samme tid danser vi gennem livet.



# Amavi

Indeholder: Buddha Wood, Balsam Fir Wood, Black Pepper, Hinoki, Patchouli og Cocoa Extract.

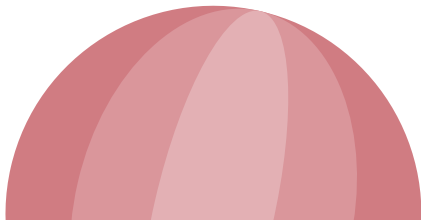
En blanding, som balancerer og grunder den maskuline energi. Essentiel for både mænd og kvinder. Tænk Kung Fu Panda. Bringer styrke i orkanens øje. Vi forstår at være kraftfulde uden at blive dominerende eller egoistiske. Vi bliver i stand til at handle smartere uden at forcere eller knokle. Transformerer alle mønstre, hvor mænd eller det maskuline opleves som udfordrende. Fra den balancerede maskuline energi bliver vi i stand til at handle præcis der, hvor der skal handles, uden udmattelse og med skudsikre resultater.



# Holiday Joy

Indeholder: Siberian Fir, Wild Orange, Clove, Cinnamon, Cassia, Douglas Fir, Nutmeg og Vanilla.

En rigtig juleblanding, der handler om samling. Glæde, fejring og begejstring kommer i højsædet. Tidligere juleminder definerer, hvordan vi modtager denne blanding. Blandingen sætter lys på alt det, der skal transformeres og heales. Vi inspireres til ro, julefred, nærvær og samling. Vi støttes til at sætte nærende grænser, så vi bliver i stand til at ære vores behov i julens mange aktiviteter. Genial til hypersensitivitet, overansvar, pleaserrollen og antennebarnet.



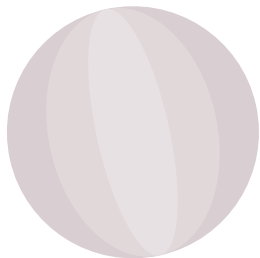
# Holiday Peace

Indeholder: Siberian Fir, Grapefruit, Douglas Fir, Himalayan Fir, Frankincense og Vetiver.

En blanding, der støtter puppetilstanden og en indre summen. Vi lander i forståelsen af vinterens mange gaver. Det er en periode, som giver anledning til introspektion og mærken. Vinteren er en periode, hvor vi

kan gøre status, nyde årets høst og summe på, hvad vi vil bruge foråret på. Er høsten udeblevet, så får vi mulighed for at justere.

Blandingen healer også generationerne før og efter os. Vi bliver i stand til at løse ting, som ikke har kunnet løses før os. Vi slipper og genopbygger med styrke men på en fredfyldt måde.



## Den røde tråd

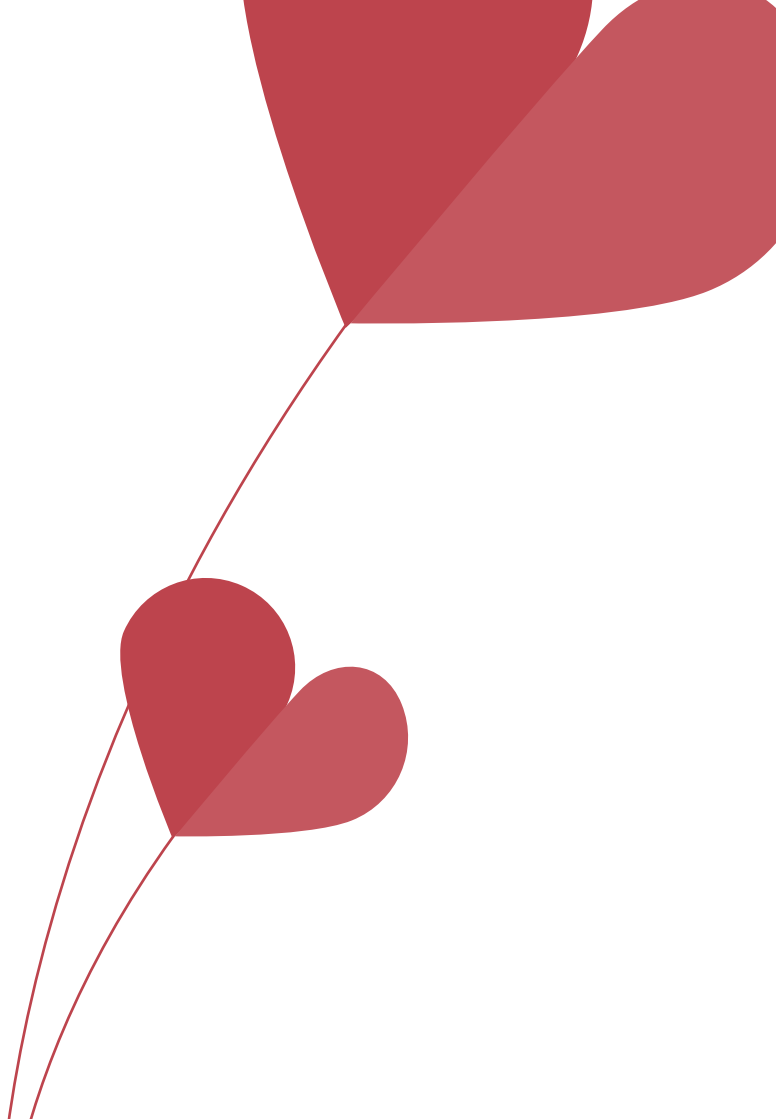
Du ved nu mere om essentielle olier end gennemsnittet. Det kan være et overvældende univers til at begynde med. Hurtigt lander simpelheden i cellerne, og olierne bliver langsomt en naturlig del af din livsstil. Naturen har styr på det, og kroppen taler planternes sprog.

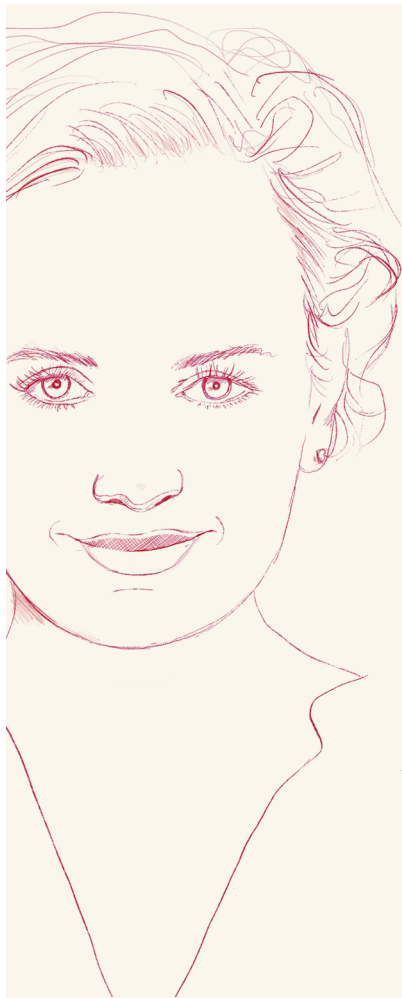
Jeg oplever igen og igen, at de essentielle olier har en samlende effekt for de fleste. Vi skal selvfølgelig være klar til den indre og ydre helhed, som universet tilbyder. Genvejene, lethed, (selv)kærligheden, vitaliteten, friheden, meningen og lykken.

Hvor lang tid det tager dig at lande i helheden, og hvad du gør med helheden, det er helt op til dig. Lige præcis det elsker jeg. At der er så uendelige veje til lykken med doTERRA. Vores job er at åbne os op og beslutte, hvad vi ønsker os af rejsen.

Jeg vil elske at være et lys på din vej. De essentielle olier og netværkets mange muligheder er blevet en af mine hjertesager. Det var min helt store drøm i mange år at berige verden i en massiv skala fra det lave gærde. Din drøm ser sikkert anderledes ud. Pointen er, at den nu er tættere på end nogensinde.

I kærlighed C.





Christine Eilvig er forfatter, oliebaronesse og spirituel mentor. Hun bor i Nødebo med sin mand og deres tre børn. Christine har evnen til at sætte ord på det komplicerede, så livet bliver langt lettere at praktisere i hverdagen. En slags hellig og nærende leg.

*Magi med essentielle olier* fungerer både som et opslagsværk med beskrivelser af de forskellige essentielle olier, og det er samtidig en kortere introduktion til aromaterapien. Essentielle olier har evnen til at transformere cellerne indefra. Med oliernes hjælp lander vi i en form for ordløs terapi. Vi bliver i stand til at mærke og udtrykke vores følelser. Krop, sind og ånd kommer i balance. Helhed, mening og dyb lykke bliver den nye normal.

Se mere her: [www.christineeilvig.dk](http://www.christineeilvig.dk)