

# MATRIZ DE ESTADOS DE ÁNIMO

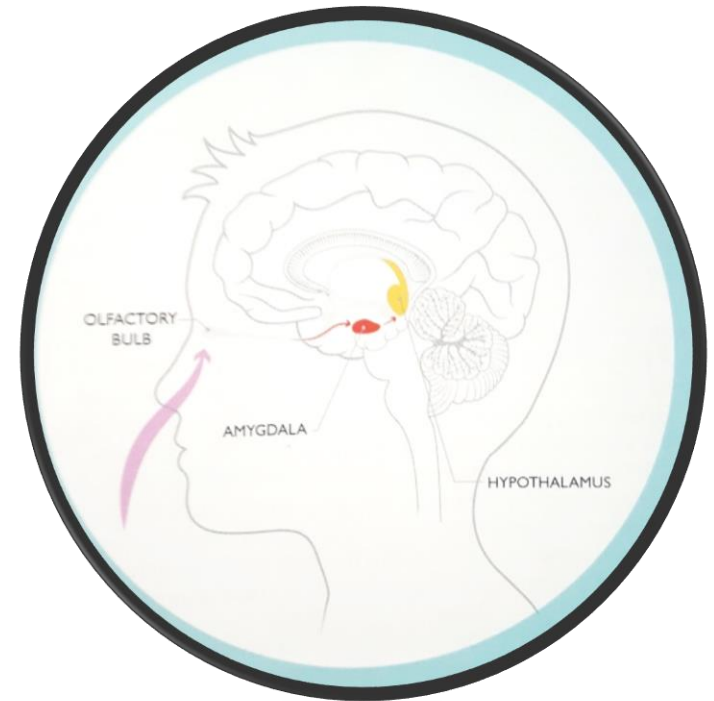


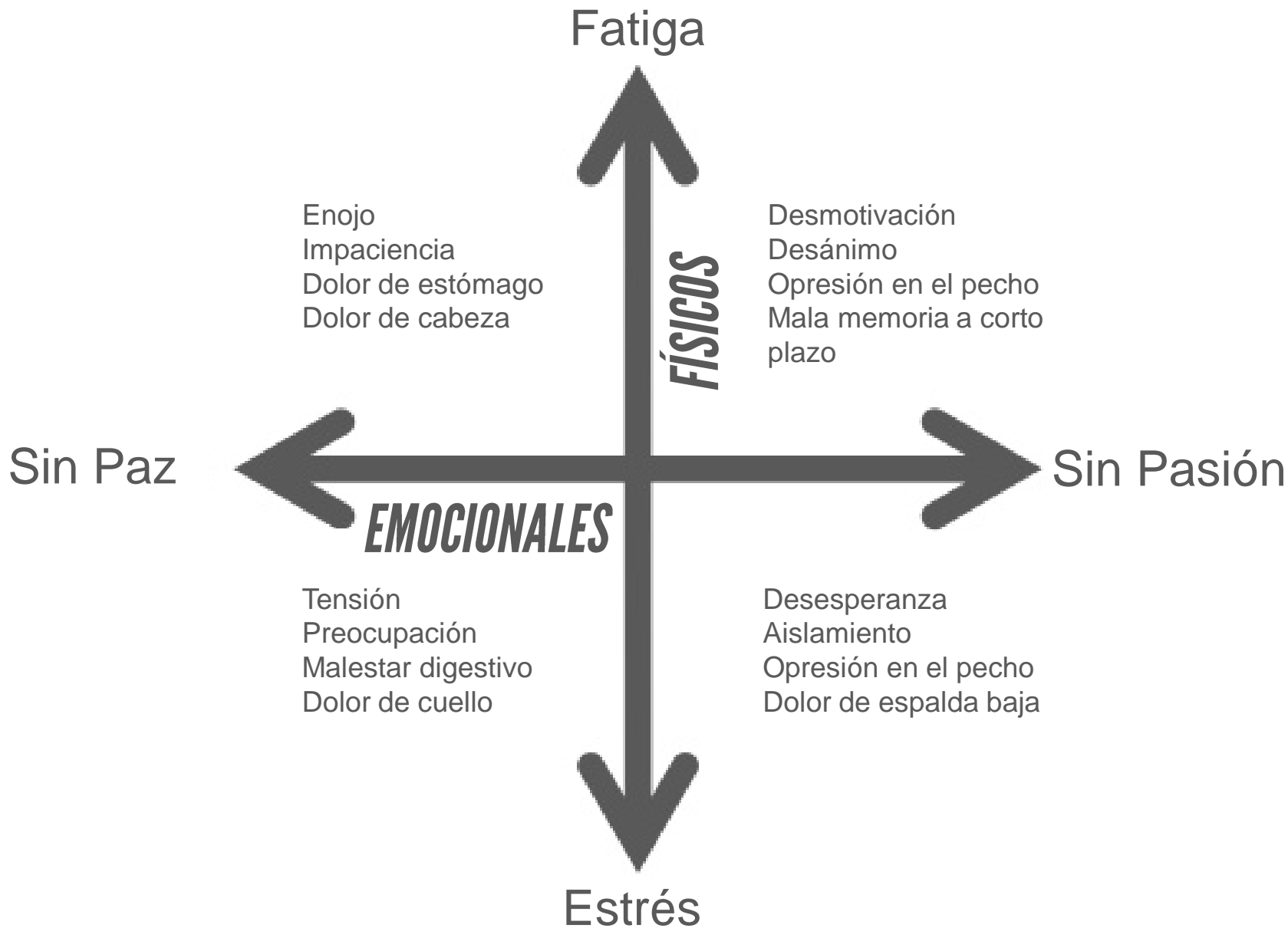
# Introducción

- Todos los días te expones a distintas emociones positivas y negativas como miedo, enojo, júbilo, etc.
- También pasas por distintos estados físicos como la fatiga y el estrés.
- Cuando se mezclan factores emocionales y físicos en tu cuerpo puedes sentir molestias momentáneas en el cuerpo o incluso desarrollar enfermedades crónicas.
- Los aromas de los aceites esenciales crean respuestas inmediatas en tu cerebro ayudando a aliviar tus emociones.

# Cómo Funcionan Los Aromas En Tus Emociones

- Los aromas entran por la nariz y llegan a unos receptores que envían mensajes a la amígdala que está detrás de la nariz.
- La amígdala envía señales al hipotálamo que se encarga de activar el **sistema nervioso autónomo**, encargado de regular pulsaciones, presión arterial, secreción de hormonas, respiración, etc.
- Dependiendo del aroma nuestro cerebro genera recuerdos inmediatamente (personas, lugares, momentos de la vida, etc.)
- El sistema nervioso autónomo regula la secreción de algunas hormonas que causan sensaciones de alegría, felicidad, paz, tranquilidad, etc.





Fatiga

I

II

Calmante  
Alivia la ansiedad  
Reduce el cortisol  
Ayuda a reducir la tensión



Vigorizante  
Alivia la ansiedad  
Promueve la energía física  
Es antidepresivo

Sin Paz

Sin Pasión

Aterriza y balancea  
Consuela  
Reduce la ira  
Actitud positiva  
Libera bloqueos  
emocionales



Inspiración  
Ánimo  
Antidepresivo  
Alivia el estrés

IV

III

Estrés

En todos los casos se recomienda usar los aceites en el difusor eléctrico por largos periodos de tiempo.

Fatiga

I

II

Aplica debajo de la nariz y desde la nuca hasta la base del cuello.

Inhala profundamente de tus manos varias veces al día.



Aplica debajo de la nariz y desde la nuca hasta la base del cuello.

Inhala profundamente de tus manos varias veces al día.

Sin Paz



Sin Pasión

Aplica en las plantas de los pies todos los días.

Aplica debajo de la nariz y desde la nuca hasta la base del cuello.

Inhala profundamente de tus manos varias veces al día.

IV



III

Aplica en los pulsos y desde la nuca hasta la base del cuello.

Inhala profundamente de tus manos varias veces al día.

Estrés

PRECAUCIÓN: Elevation y Citrus Bliss contienen aceites cítricos, pueden causar manchas si se expone la piel al sol antes de 12 horas transcurridas.

# Usos PLUS de cada aceite

## SERENITY

**TDAH e Hiperactividad:** Difunde en el ambiente y aplica detrás del cuello.

**Dormir mejor:** Al estar destendida tu cama, deja caer una gota al centro y luego tiéndela para que las sábanas se impregnen.

Frota una gota en la planta de tus pies y difunde en el ambiente a la hora de dormir.

## CITRUS BLISS

**Limpiar superficies:** Agrega 10 gotas a un recipiente mediano con atomizador y agua. Agita y usa como limpiador desinfectante de superficies.

**Desórdenes alimenticios:** Difunde en el ambiente todos los días.

## BALANCE

**Después de afeitarse:** Aplica una gota en el área irritada y calma tu piel, usa también lavanda para mejores resultados.

**Epilepsia, convulsiones, parkinson:** Aplica a lo largo de la espina dorsal.

## ELEVATION

**Depresión post parto:** Difunde en el ambiente y aplica en los pulsos y área del corazón. Además usar en la ducha una o dos gotas.

**Síndrome de Cushing:** Difunde en el ambiente y aplica en las plantas de los pies.

Se recomienda traer consigo un difusor personal en forma de collar o usar esta mezcla de aceites como perfume detrás de las orejas y en la ropa.

# FRECUENCIA DE APLICACIÓN DE TUS ACEITES

- **Condiciones agudas**

Aplica cada 15 a 20 minutos hasta reducir los síntomas, luego aplica cada 2 a 6 horas según sea necesario.

- **Problemas crónicos**

Aplica 2 o 3 veces al día, en las mañanas y noches rigurosamente.

*Para condiciones específicas o atención a sistemas del cuerpo en particular consulte el libro *Esenciales Modernos* o la guía “*Botiquín Natural de Doctora Mamá*”.*



## FATIGA

Caminaste de allá para acá todo el día en busca de un artículo que no venden en cualquier lugar.

Trabajaste horas extras en la oficina.

Tuviste que manejar varios kilómetros

Estudiaste por varias horas seguidas.

Le ayudaste a tu hijo con una tarea muy laboriosa.

## ESTRÉS

Vas manejando en hora pico y tienes un compromiso al que no llegarás puntual.

Se rumora un recorte de personal en el trabajo y temes ser afectado(a).

Este mes tuviste gastos muy fuertes y aún falta pagar la hipoteca y la colegiatura.

Tienes demasiados pendientes y no sabes por cuál comenzar.

Estás en plena mudanza y hay mil cosas que hacer.

SIN PAZ

Presientes que tu hijo está siendo maltratado en la escuela.

Uno de tus seres queridos llega a casa normalmente a las 8:00 pm y ya son las 10:00 pm, además no contesta su celular.

Tienes un problema muy fuerte y si no lo resuelves pronto podrías tener consecuencias legales.

Descubres que uno de tus familiares está siendo estafado por su pareja pero él no quiere aceptarlo.

Uno de tus familiares se encuentra delicado de salud.

## SIN PASIÓN

Estás trabajando en un proyecto pero no sientes motivación alguna por hacerlo.

Sientes que no tienes un propósito claro en tu vida.

Últimamente te sientes poco útil.

Sientes que no eres capaz de hacer cosas realmente extraordinarias.

Sientes aburrimiento constantemente en tu vida diaria.