**OPEN BOX**

Cuando inscribimos a un nuevo miembro a Doterra, lo que hacemos tan pronto reciba su caja de aceites, es animarlo a llevar a cabo el OPEN BOX, que simplemente es ayudarlo abrir su caja de aceites y guiarlo con usos y consejos para comenzar a experimentar sus aceites.

Algunas veces esta acción pude que no sea fácil para todos, ya que muchas veces nos encontramos a la distancia o también por falta de tiempo, esta acción se vaya posponiendo; es por ello que sugerimos esta lista de videos cortos, que al compartirlos con ellos ayuden e inspiren al nuevo miembro según su disponibilidad de tiempo, a darse una idea de usos y consejos para que comience a experimentar sus aceites y sacarles el máximo provecho.

**¡Abre tu caja de aceites y comienza a experimentarlos!**

**1.- Bienvenida, abre tu caja de aceites y comienza a experimentarlos!**

<https://youtu.be/Pn8SsOIGAuA>

**2.- Aprende a usar tu difusor**

<https://youtu.be/WeQx9nvNpdY>

**3.- Aprende a limpiar tu difusor**

<https://www.youtube.com/shorts/MiuYV-3z0tw>

**4.- Recuerda las 3 formas de uso de los AE**

<https://youtu.be/610cGg9UCWQ>

**5.-Aprende a preparar un roll on de uso tópico**

<https://youtu.be/JQKjkNj80Ec>

**Aprende a incorporar tus aceites DōTERRA en los hábitos saludables de Nutrición y Digestión.**

**6.-Aceite Esencial de Limón DōTERRA, un poderoso hábito matutino**

<https://youtu.be/ur7L273XJnA>

**7.- Vitalidad de por vida con LLV Doterra**

<https://youtu.be/8srNM135hT8>

**8.- Receta de un Desayuno saludable**

<https://youtu.be/K_ZK0YQlW0s>

**9- Proteína dōTERRA, una opción nutritiva, saludable y deliciosa**!

<https://youtu.be/VH5sXzQeVuM>

**10.- Aprende a desinfectar frutas y verduras**

<https://www.instagram.com/reel/CgzbeEKAX63/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

**Aprende a incorporar tus aceites DōTERRA en los hábitos saludables de Movimiento y Metabolismo**

**11.-Aplica aceites esenciales DōTERRA antes, durante y después del ejercicio**

<https://youtu.be/TA1WHkaTwiE>

**12.- Respira profundo y ponte en movimiento con DōTERRA**

<https://youtu.be/RgYyQrbkdFE>

**13.-Importancia de la Hidratación**

<https://youtu.be/l6xJNw-TjW0>

**14.-Suplementos para alivio del dolor y la inflamación.**

<https://youtu.be/HmyNkeBFOts>

**Aprende a incorporar tus aceites DōTERRA en los hábitos saludables del Descanso y Control del Estrés. Crea un ambiente donde tu sueño le de a tu cuerpo la oportunidad de repararse y renovarse!!!**

**15.-Prende tu Difusor, rutina para antes de Dormir**

<https://youtu.be/-JvAY6e0JFI>

**16.- Consejos relajantes para un sueño reparador**

<https://youtu.be/AQjUfezBk-U>

**17.-Rutina para dormir plácidamente**

<https://youtu.be/KU4o3mQbf1I>

**18.-Receta Sales Relajantes para la tina con DōTERRA**

<https://youtu.be/16bcswDvG8c>

**19.-Sistema Adaptive**

<https://youtu.be/GzfXPsyKvDg>

**Aprende a incorporar tus aceites DōTERRA en los hábitos saludables de Reducción de la Carga tóxica**

**20.-La Importancia de Desintoxicar tu cuerpo**

[﻿​﻿﻿La Importancia de Desintoxicar tu cuerpo🙌🏼 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=3GCy_Vy98Ts)

**21.-Elabora tus Toallitas Naturales desmaquillantes**

<https://youtu.be/U5IjXn667ZY>

**22.-Receta Limpiador Natural**

<https://youtu.be/sj4G38ynL7Q>

**23.-Auchis… una receta que no te puede faltar!**

<https://youtu.be/V9jFUZ9MPLU>

**24.- Miel Esencial**

<https://youtu.be/wuAmpYIOUN8>

**25.- Bomba Esencial**

<https://youtu.be/uwL5sB3fZdk>