



TALLER  
multiciudad

# RESCATE

emocional



EQUIPO Distribuidor Independiente  
FUNDADOR  
MÉXICO «OTERMA»



PURŌ Y NATURAL  
ACEITES ESENCIALES



TALLER  
multiciudad

# RESCATE

emocional



EQUIPO Distribuidor Independiente  
FUNDADOR  
MÉXICO «OTERMA»



PURŌ Y NATURAL  
ACEITES ESENCIALES



# Índice

- **Bienvenida**
- **Cuestionario**
- **Teoría**
- **Tres formas de uso de los aceites**
  - Círculo de emociones
  - Interno: cápsulas flow*
  - Aromático (sistema límbico): inhalador, pulsera*
  - Tópico: roll on flow*
    - Aromatouch de mano
- **Rutina de la alegría (respiración)**
- **Lista de los amantes de la risa**



# BIENVENIDA

## objetivo

Al salir, esperamos que todos terminen con una gran sonrisa.



# ¿CÓMO ME SIENTO HOY?



# ¿CÓMO ME SIENTO HOY?



# Integridad

## de las emociones

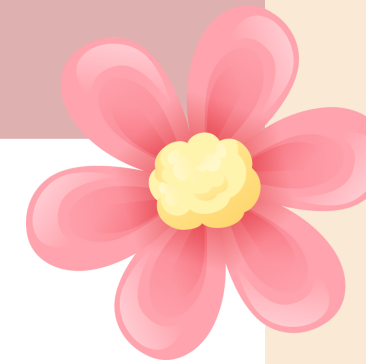
Las emociones son reacciones psicofisiológicas que se manifiestan en nuestro cuerpo y son necesarias para la supervivencia humana.

**Están ahí para sentir las (reconocerlas), agradecerlas y enfocarnos en lo que nos están manifestando.**

Son parte de cada persona y están directamente relacionadas con el estilo de vida.



**Hacer ejercicio, dormir y rodearte de personas vitamina influye en las emociones.**





# La importancia

DE RECONOCER

## Las emociones

**NO HAY EMOCIONES BUENAS O MALAS**

NO TE RESISTAS A ELLAS; RECONÓCELAS Y AGRADÉCELAS

Imagina que vas en el avión y hay unos niños jugando...

😡 ¿Qué siento?

🤔 ¿Dónde lo siento?

😬 ¿Por qué lo siento?

**CADA UNO ES RESPONSABLE DE LO QUE SIENTE:**

**NO CULPES**

Los detonantes emocionales son, según los expertos en psicología, *hechos o situaciones que nos provocan una respuesta emocional desproporcionada e irracional.*

Estos disparadores se manifiestan hacia el exterior en forma de ira, desprecio o miedo para **camuflar los sentimientos que no han sido asimilados internamente.**



# NO HAY Emociones

BUENAS NI MALAS 🙏

**MIEDO**

Se percibe cuando hay peligro

**TRISTEZA**

Se presenta cuando perdemos algo

**ENOJO**

Se manifiesta cuando percibimos una injusticia



DATE

oportunidad

DE INTERIORIZAR

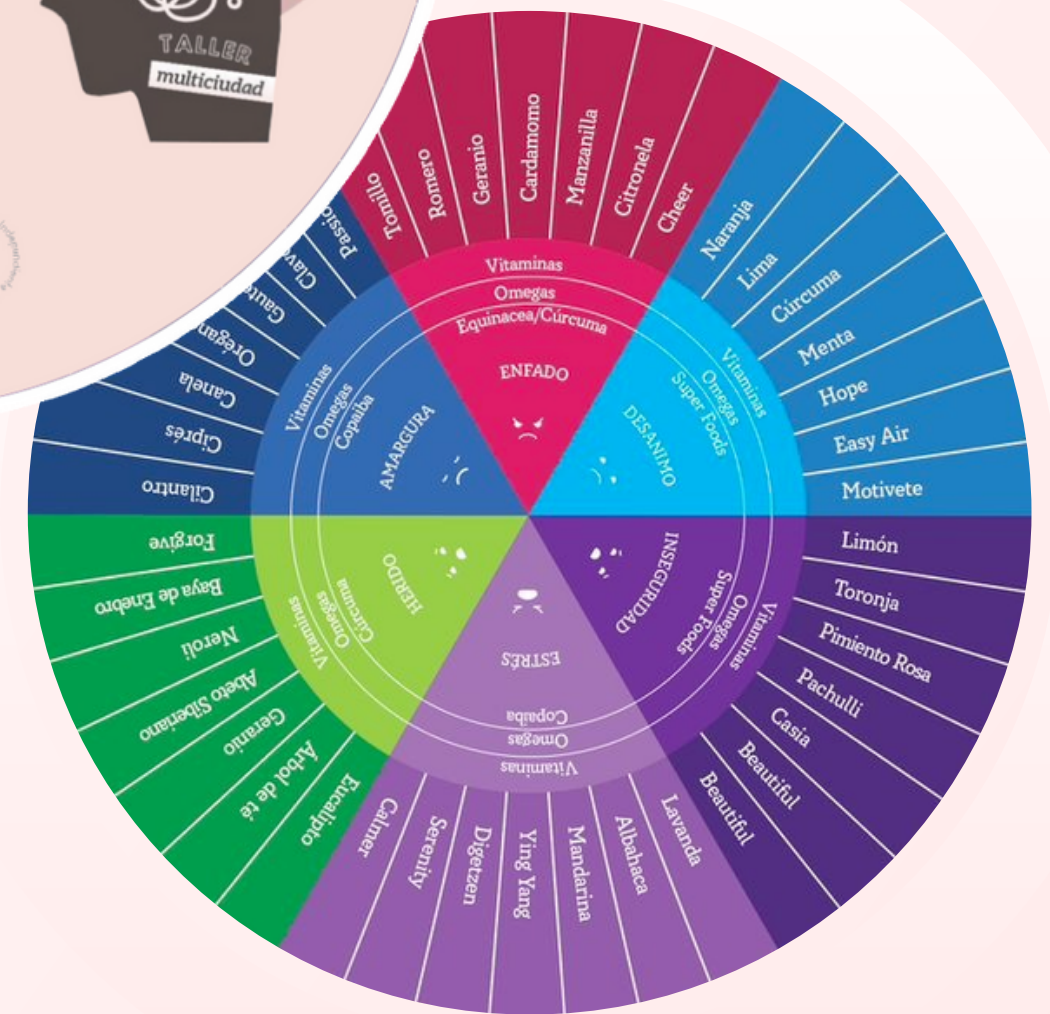
KIT





PARA CADA  
**Emoción**

HAY UNA OPCIÓN



# HERRAMIENTAS

## dōTERRA



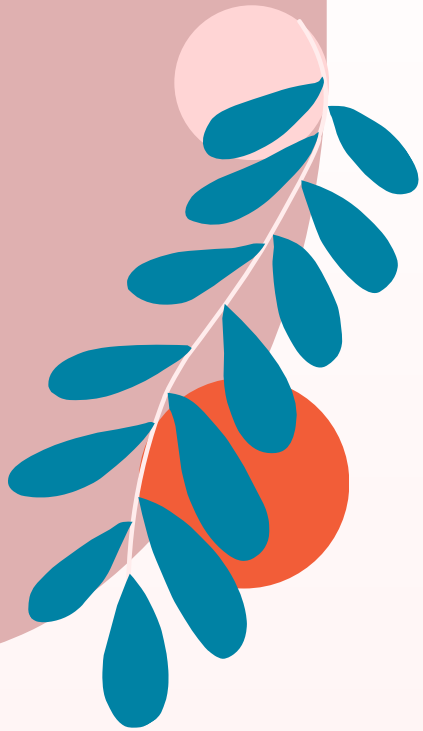
INTERNO



AROMÁTICO



TÓPICO





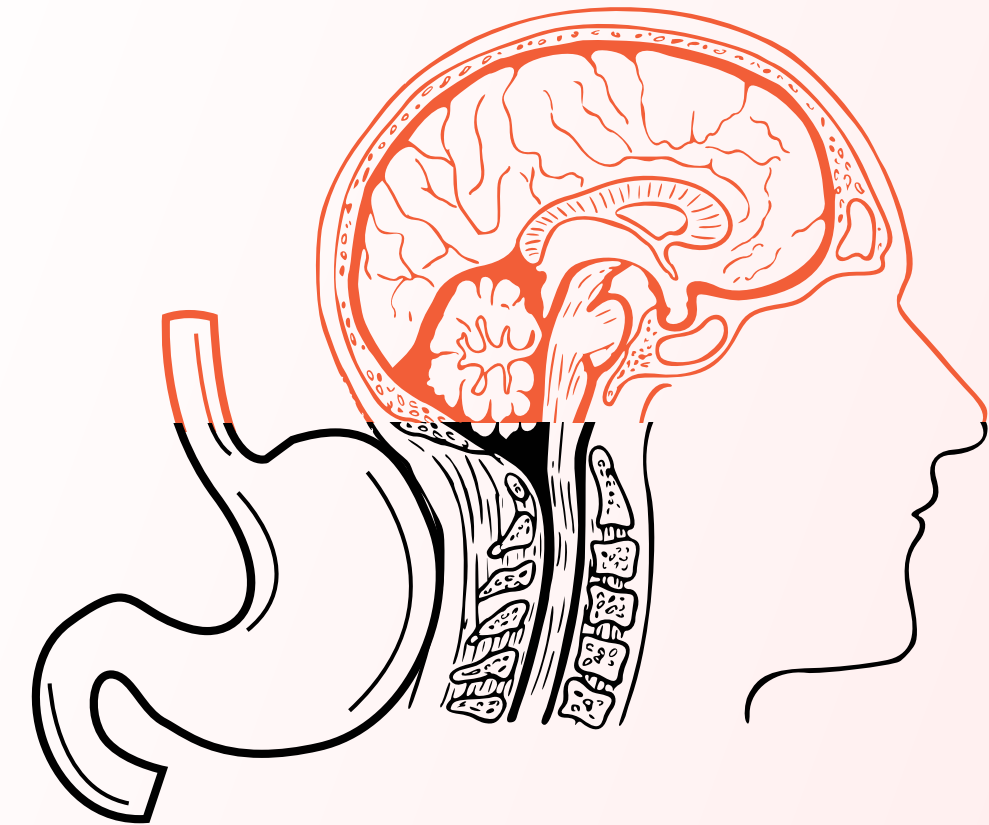
## USO INTERNO

estómago - cerebro

La función de nuestro sistema digestivo va mucho mas allá de digerir los alimentos. El intestino está ligado a tus niveles de estrés y estado de ánimo.



SI TIENES PROBLEMAS INTESTINALES, DEBERÍAS OBSERVAR CUÁNTO ESTRÉS TIENES.



Se estima que la mayoría de la serotonina del cuerpo se encuentra en el tracto gastrointestinal (del 80% al 90%).

Diferentes estudios han evidenciado que hay diferencias en la microbiota intestinal de pacientes con depresión.



Disminuye los niveles de **cortisol** y aumenta la **serotonina**, brindando sensación de bienestar y mayor autocontrol emocional.



**PB  
ASSIST+**

**xEO  
MEGA**

Situaciones *estresantes*, de *pánico*, *depresión* o *ansiedad*. Nos ayudan a vivir con alegría.



# Cápsulas Flow

GOTAS	ACEITE	APOYO EN SITUACIONES DE...	PROPICIA
2	Petitgrain	Agobio	Conexión familiar positiva
2	Pachulí	Autocrítica Tensión	Aumento de serotonina, dopamina y disminución de cortisol**
2	Copaiba	Culpa Ansiedad	Consciencia, serenidad, perdón, ansiolítico**
2	Salvia	Confusión	Intuición, claridad

*Manténte enfocado en la solución, no en el problema.*



## DOSIS

Tomar 1 o 2 al día.



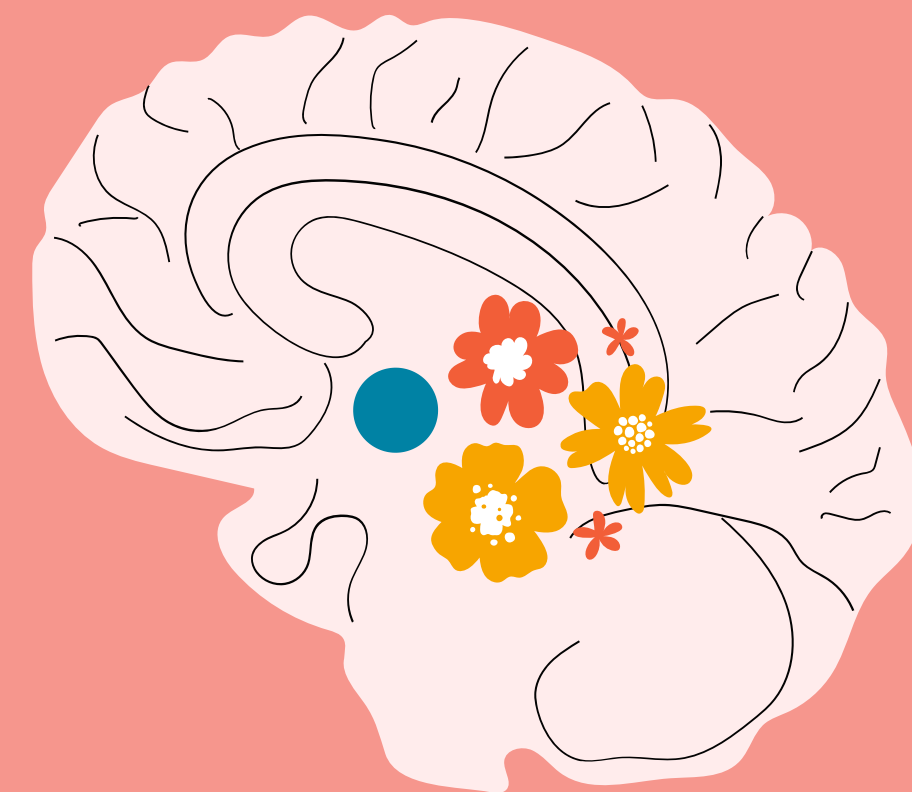


USO AROMÁTICO

# olfato y emociones

*El olfato está estrechamente relacionado con nuestros sentimientos y recuerdos.*

*El bulbo olfatorio está conectado con zonas cerebrales que intervienen en los SENTIMIENTOS.*

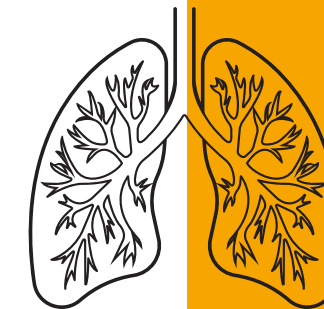


PERSONALIZA tu inhalador



# Recuerda tu *naturaleza*

**Técnica 4, 7 y 8**



Inhala en 4  
Sostén en 7  
Exhala en 8

RESPIRA

## **TÉCNICA CONSCIENCIA, CLARIDAD, SEGURIDAD Y CONTROL**

Respira llevando el inhalador a una fosa nasal y tapa la otra. Inhala profundamente y disfruta.

Retira el inhalador, respira normalmente.

Ahora, lleva el inhalador a la otra fosa nasal e inhala profundamente y disfruta.

Repítelo hasta que te sientas en recuperación y regresa al aquí y al ahora.



## Difusor *pasivo*



### INTENCIONA TU PULSERA

*Sé consciente* de lo que quieres trabajar cada día y *selecciona el aceite adecuado*.



#### EL ABRAZO

El contacto a través del abrazo genera oxitocina: **abraza y abrázate.**



#### ALCANZA TUS METAS

Las manos representan las metas a alcanzar. Cada vez que veas tu pulsera, **visualízalas.**



#### REGRESA Y AGRADECE

Sé consciente de lo que dices, **no te autosabotees; agradece.**



# USO TÓPICO

## ACCIÓN POR MEDIO DEL TORRENTE SANGUÍNEO

Al aplicar el aceite sobre la piel, este penetra y **llega al torrente sanguíneo en 4 minutos..**

Recorre tu cuerpo y genera biocompatibilidad..



## EL PODER DE TU INTUICIÓN

*Crea tu propia mezcla*

\*Recuerda tener precaución con los AE de tomillo, orégano, clavo, casia y canela.



*aromatouch*

DE MANO

PLAY



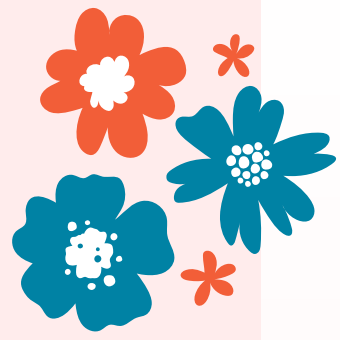
Usa cualquier aceite y realiza la técnica en cualquier lugar.

La verdadera alegría



nace de la buena consciencia





# contagiosa

# RISA



PLAY

# Beneficios

## DE LA *risa*

Cuando reímos se mueve el diafragma y los pulmones se movilizan.

Esto hace que mejore la respiración y **se fortalezca el corazón**; incluso, las carcajadas generan una **sana fatiga que elimina el insomnio**.



**RIE Y VIVE MÁS LIGERO**

- ✓ Remueve las energías, estimula tu cerebro y eleva tu autoestima
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Oxigena tu cuerpo

- ✓ Reduce el dolor
- ✓ Combate el estrés
- ✓ Propicia vínculos con otras personas

- ✓ Mejora tu humor
- ✓ Facilita la digestión
- ✓ Incrementa la flora intestinal
- ✓ Libera endorfinas



# Rutina

DE LA

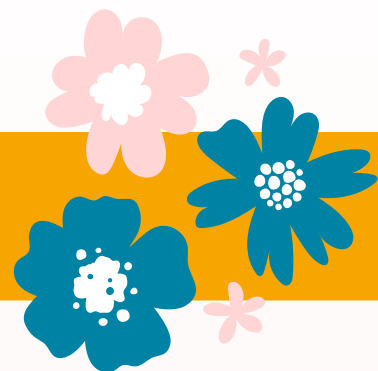
*alegría*

## AL DESPERTAR O ANTES DE DORMIR (REGADERA):

1. **Agradece** tu día
2. **Toma tu aceite favorito**, aplícalo en las manos y respira con tu técnica favorita
3. **Aplaude con los dedos bien estirados**, de tal manera que choque dedo con dedo durante 30 segundos para activar los puntos de reflexología
4. **Dibuja una sonrisa en tu rostro** y comienza a reír sostenidamente por 1 minuto

*Durante el día, procura conectar con la postura de gozo, elevando tus manos y sonriendo.*





LISTA

de los amantes  
*de la risa*

1

*Rutina de  
alegría  
matutina*

2

*LLV y  
suplementos*

3

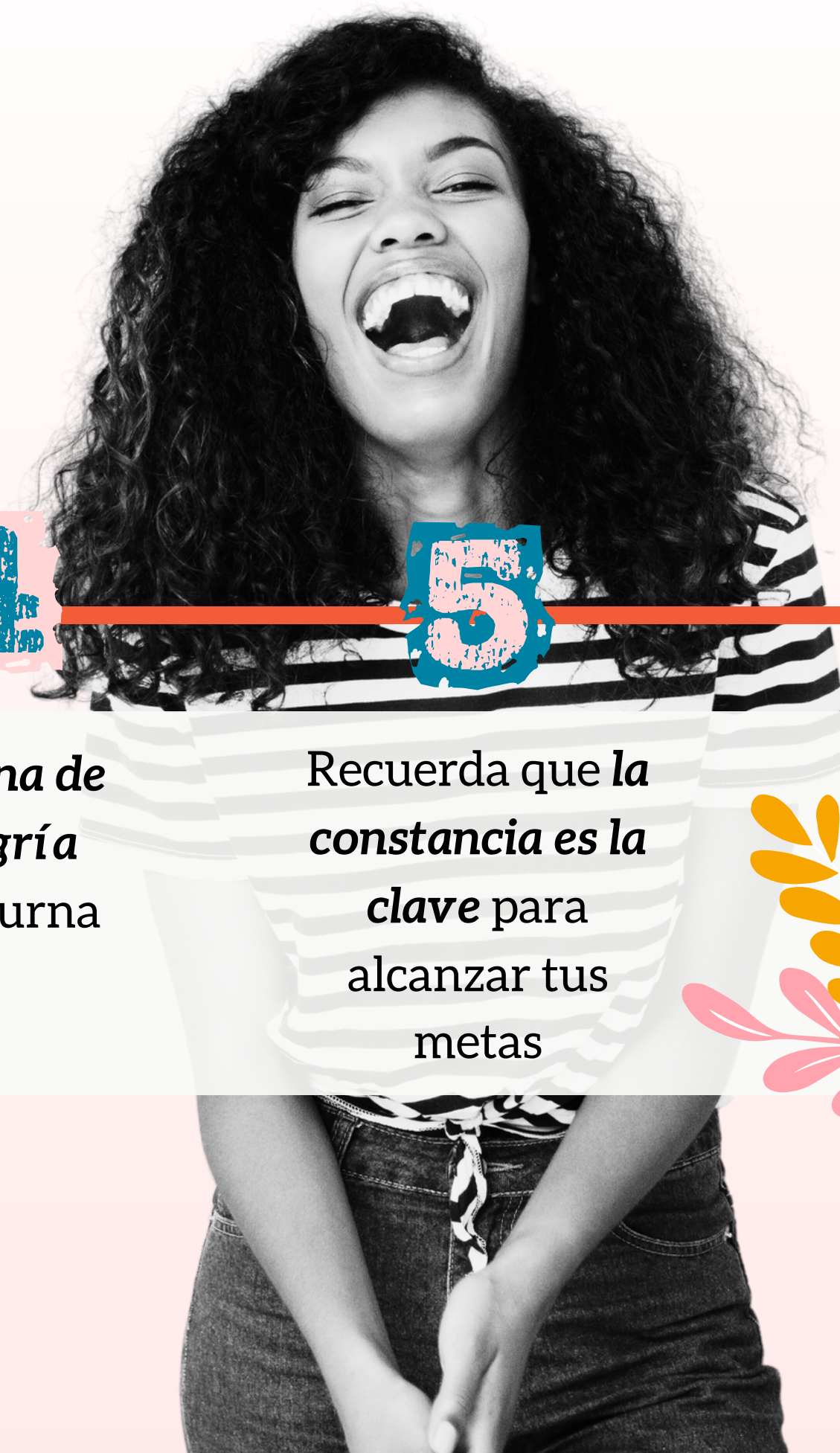
Después de comer,  
*identifica cómo  
están tus  
emociones* y  
conecta con la  
postura de gozo

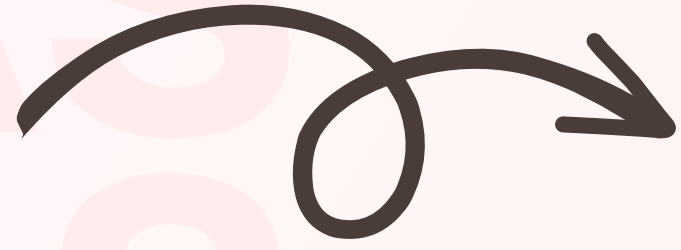
4

*Rutina de  
alegría  
nocturna*

5

Recuerda que *la  
constancia es la  
clave* para  
alcanzar tus  
metas





*descarga*  
ESTA PRESENTACIÓN



*gracias*

por acompañarnos y elegirnos el  
día de hoy



EQUIPO  
FUNDADOR  
MÉXICO

Distribuidor Independiente  
de TERRA®



24

31

PURÓ Y NATURAL  
ACEITES ESENCIALES