

Natuurlijk Vitaal

ESSENTIËLE OLIËN

Voor Mentale Gezondheid

GRATIS
E-BOOK



Voor minder stress en meer balans!



Welkom!

Hoi! Ik ben Suzanne, holistisch therapeut en gepassioneerd over het helpen van vrouwen zoals jij om balans en welzijn te vinden door de kracht van essentiële oliën. Mijn eigen reis met oliën heeft mijn mentale en emotionele gezondheid positief beïnvloed en nu wil ik jou helpen hetzelfde te bereiken. Of je nu net begint met de oliën of jezelf verder wilt verdiepen, ik ben hier om je te ondersteunen op jouw pad naar gezondheid en welzijn.



Inleiding

De kracht van essentiële oliën voor je mentale welzijn

In de wereld van vandaag zijn stress en angst veelvoorkomende problemen waar veel van ons mee te maken hebben. Of het nu de druk van werk, het persoonlijke leven of de constante haast van de moderne samenleving is, het is makkelijk om je overweldigd te voelen. Maar wist je dat er een natuurlijke manier is om stress te verlichten en emotioneel evenwicht te herstellen?

Essentiële oliën worden al eeuwenlang gebruikt voor hun therapeutische eigenschappen. Van het kalmeren van angstige gedachten tot het bevorderen van diepe ontspanning, essentiële oliën kunnen een krachtig hulpmiddel zijn bij het omgaan met stress, het verbeteren van je humeur en het bevorderen van je algehele emotionele welzijn.

In dit E-Book laat ik je kennismaken met vijf van de beste essentiële oliën om stress te verminderen, emoties in balans te brengen en mentaal welzijn te bevorderen.

**Zorg ervoor dat je altijd essentiële oliën van hoge kwaliteit en pure olie gebruikt van een betrouwbare bron om veiligheid en effectiviteit te garanderen - ik raad de oliën van Young Living aan.*

Lavendel

De ultieme Ontspan-Olie

Lavendel is een van de meest bekende essentiële oliën voor ontspanning, en dat is niet zonder reden. De bloemige, kalmerende geur is bewezen effectief in het verminderen van stress, het verlichten van angst en het verbeteren van de slaapkwaliteit. Lavendel werkt door het zenuwstelsel te kalmeren, wat het een uitstekende keuze maakt voor momenten van overweldiging.

Hoe te gebruiken:

- Gebruik 's avonds in een diffuser om een kalmerende sfeer te creëren.
- Breng een druppel aan op je polsen of achter je oren voor directe ontspanning.
- Voeg een paar druppels toe aan een warm bad voor een spa-achtige ervaring.
- Doe een druppel op je kussen voor een goede nachtrust.



Frankincense

Aarden & Balans

Wierook wordt vaak de "koning van de essentiële oliën" genoemd vanwege zijn diepe aardende en balancerende eigenschappen. Het wordt al eeuwenlang gebruikt bij meditatie en spirituele praktijken om mentale helderheid, diepe ademhaling en emotionele stabiliteit te bevorderen.

Hoe te gebruiken:

- Gebruik in een diffuser terwijl je in je journal schrijft, mediteert of mindfulness beoefent.
- Adem direct in vanuit je handpalmen voor een onmiddellijk gevoel van rust.
- Meng met een draagolie en breng aan op de borst en slapen voor emotioneel evenwicht.



Bergamot

Opbeurend & Stressverlichtend

Bergamot is een heldere, citrusachtige olie die zowel kalmerende als opbeurende effecten heeft. Het helpt om angstige gevoelens te verlichten, terwijl het de stemming en energieniveaus verhoogt, waardoor deze olie een geweldige optie is voor mensen die last hebben van stressgerelateerde vermoeidheid.

Hoe te gebruiken:

- Gebruik overdag in een diffuser voor een positieve, verfrissende sfeer.
- Inhaleer direct uit het flesje in wanneer je je emotioneel uitgeput voelt.
- Meng met lavendel en breng aan op de voetzolen voor diepe ontspanning.



Roman Chamomile

Diepe Ontspanning & Comfort

Romeinse Kamille heeft een zachte, bloemige geur die bekend staat om zijn kalmerende effecten op het zenuwstelsel. Deze olie werkt heel goed voor het verminderen van rusteloosheid, het verlichten van spanning en het bevorderen van diepe emotionele ontspanning.

Hoe te gebruiken:

- Voeg een druppel toe aan kruidenthee en drink 's avonds om te kalmeren.
- Gebruik in de diffuser voor het slapengaan om een rustgevende slaap te bevorderen.
- Meng met een dragerolie en breng aan wanneer je je emotioneel overweldigd voelt.



Cedarwood

Rust & Stabiliteit

Cederhout heeft een warme, aardse geur die zorgt voor een gevoel van comfort, stabiliteit en aarding. Het helpt een overactieve geest te kalmeren, vermindert zenuwachtige spanning en creëert een vredige sfeer.

Hoe te gebruiken:

- Gebruik in een diffuser in de slaapkamer voor een kalmerende omgeving.
- Breng aan op de voetzolen voor ontspanning en aarding.





Hoe te beginnen?

Essentiële oliën zijn een krachtige manier om je emotionele welzijn te ondersteunen en stress op een natuurlijke manier te verlichten. Of je je nu meer geaard wilt voelen, je slaap wilt verbeteren, of gewoon een vredige omgeving wilt creëren, deze vijf oliën kunnen een geweldige aanvulling zijn op je dagelijkse routine.

Wil je meer leren over hoe je essentiële oliën kunt gebruiken voor stressverlichting? Ik help je graag op weg!

Stuur me een bericht op Instagram @natuurlijkvitaaImens en ik help je graag om de oliën te vinden die bij jou passen!

Wil jij graag meer?

*Heb jij je altijd al willen verdiepen in
de wereld van essentiële oliën?*

Dit is je kans om je gezondheid en welzijn op een natuurlijke manier te ondersteunen!

Zie de volgende pagina voor een exclusief aanbod!

Premium starter kit

De Premium Starter Kit is de beste manier om essentiële oliën te ervaren en je wellnessreis te starten!

Je krijgt:

- Veelzijdige oliën voor stress, slaap, energie en immuniteit
- Een hoogwaardige diffuser voor een rustgevend huis
- **Exclusieve** toegang tot educatie, ondersteuning en een community van gelijkgestemden

Stuur me een bericht om te bestellen en ontvang nu tijdelijk een gratis 1:1 consult voor je persoonlijke wellnessplan **PLUS** intensieve 1:1 coaching via zoom om te starten met je oliën!
(Beperkte plekken!)

Je kunt ook de link hieronder gebruiken!

[Klik hier om te beginnen!](#)



@natuurlijkvitaalmens