

dōTERRA

Experiências

ESSENCIAIS



SEJAM TODOS
BEM-VINDOS



Tema: Reflexão e Mindfulness



Reflexão

- Estilo de vida atual - gera sensação de angústia e desconexão
- Perda da capacidade de contato com os nossos sentimentos
- Desconexão com o ambiente emocional interno
- Dificuldade em manejar as situações a partir disso

Exemplo: uso das telas



Inteligência emocional

Salovey e Mayer definiram inteligência emocional como:

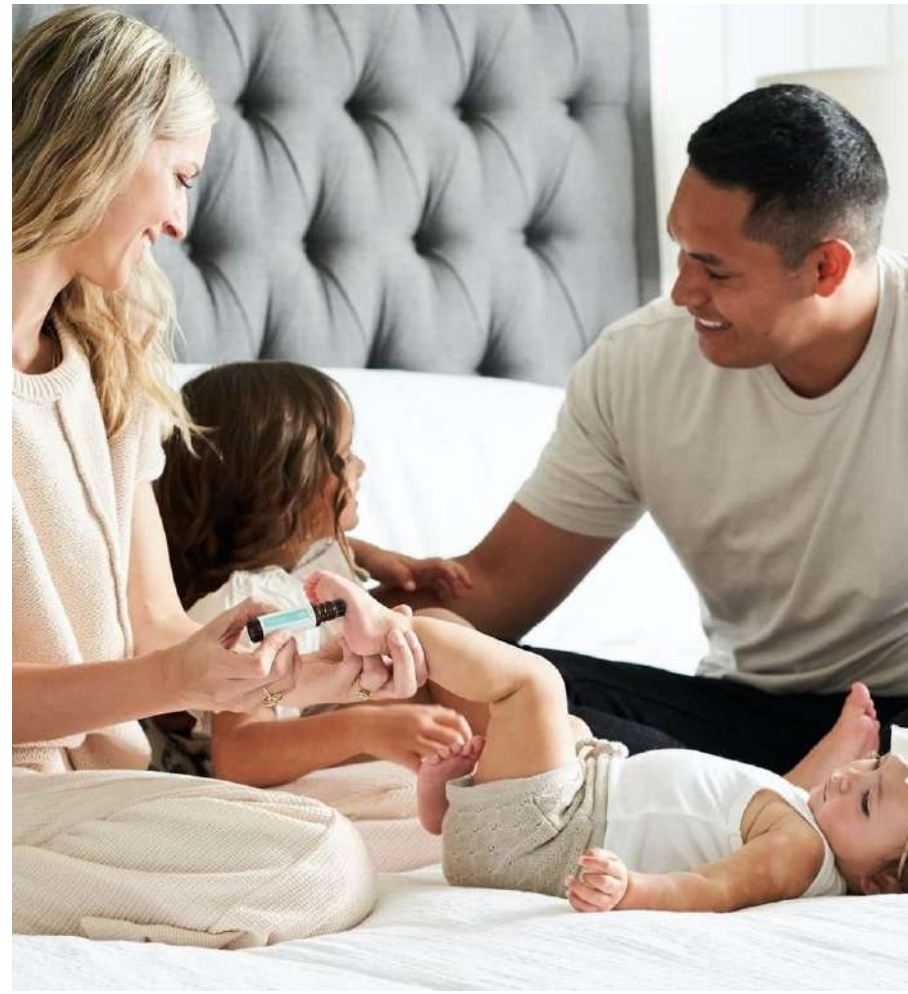
"...a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros."



A importância de saber lidar com as emoções

Dividiram-na em quatro domínios:

1. Percepção das emoções
2. Uso das emoções
3. Entender as emoções
4. Controle (e transformação) da emoção



Momentos de foco e atenção plena

Para iniciar uma jornada de auto-observação e autoconhecimento é fundamental criar uma ROTINA.

Exercício e prática diária: observação dos pensamentos e das emoções.

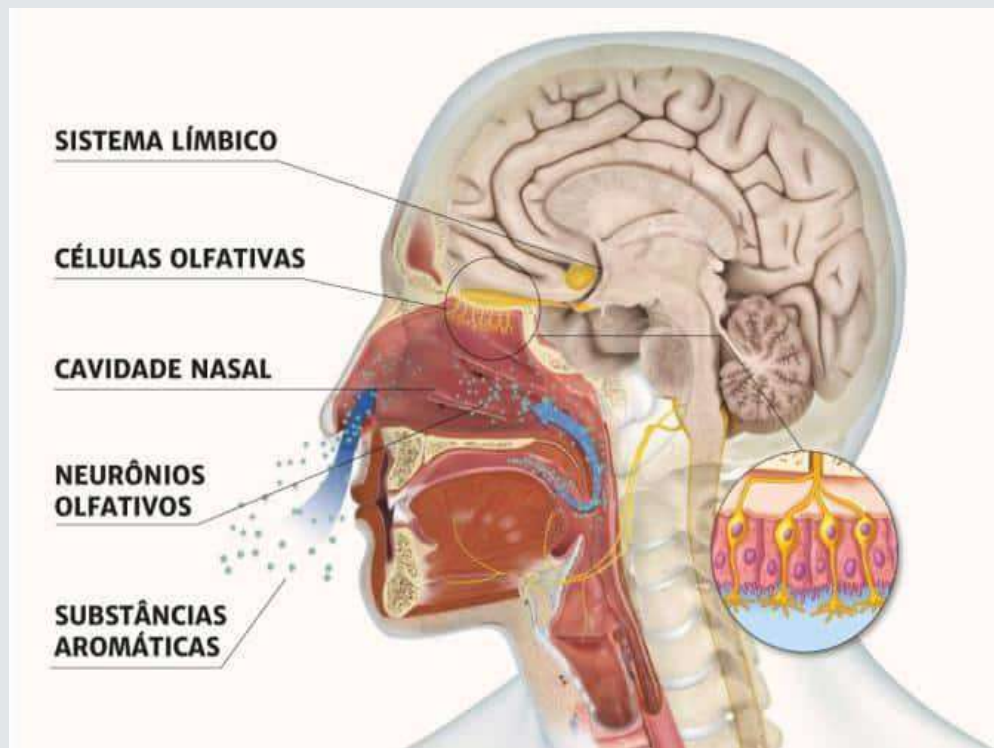
Para isso, devemos estabelecer pelo menos um momento/dia para esse espaço de contemplação.



Porque o aroma afeta as nossas emoções?

As moléculas aromáticas do óleo essencial entram na cavidade nasal, estimulando as células olfativas, que vão disparar o estímulo elétrico através dos neurônios olfativos até o sistema límbico, no cérebro.

O sistema límbico, em associação ao hipotálamo, tem papel importante na regulação de sensações (informações vindas dos sentidos), emoções e memórias.



Recursos

- Escrita terapêutica
- Desenhos, pinturas, colagens
- Artesanato, tarefas manuais, dirigir, caminhar
- A utilização dos óleos essenciais pode ser feita como um recurso para o equilíbrio, como um mecanismo de “autorregulação”

Exemplos: óleos essenciais de Peppermint e Vetiver



Capacidade de desenvolver e direcionar a mente

Utilizar a mente com propósitos distintos, temos a habilidade de direcionar a mente para o que desejamos, mas isso quer prática, atenção e intenção.

Atividade Mental X Atividade Física



Emoções negativas X positivas

Nossos pensamentos geram respostas químicas em nosso organismo, através de liberação de neurotransmissores que atuam como mensageiros de informações.

- Adaptiv®
- Linha Emotional Aromatherapy®

Fonte Guyton e Hall - Tratado de Fisiologia Médica - 13ª edição

Ebook Benefícios emocionais da Aromaterapia - dōTerra



Mindfulness

- Atenção plena
- Técnica desenvolvida, com inspiração na meditação, que objetiva trazer a mente para o momento presente
- A técnica visa trazer o foco para o agora
- Tirar o pensamento do passado e do futuro



Vamos colocar em prática?



Você vai receber:

1. Elástico colorido
2. Óleo essencial Adaptiv®
3. Beadlets OnGuard®

Objetivo: trazer a atenção para o momento presente, focando o pensamento no agora.

Iremos realizar um exercício adaptado de mentalização, utilizando os 5 sentidos.

Acompanhem as instruções:





MUITO OBRIGADA PELA
PRESENÇA