

Aroma Academie

Thema: Emotionele en
spirituele balans



IDUNA - GEZOND GENIETEN

Aroma Consulente



Hey Aromaliefhebber,

Fijn dat je dit werkboek aan het lezen bent.

Dat wil zeggen dat je ingestapt bent in de Aroma - Academie.
Een fantastische beslissing!

In dit werkboek is ruimte voor persoonlijke reflectie.

Het mag een dag/week boek worden voor jou of het mag een naslagwerk worden of nog helemaal iets anders.

Jouw keuze, want het belangrijkste bij emotionele en spirituele balans is dat jij helemaal kan zijn wie je wezenlijk bent.

Dat mag tot uiting komen in dit boekje.

Liefs,

Nicole 



PRAKTISCH



Hoe werkt dit werkboek?

Als je dat leuk vindt mag je dit werkboek printen.
Maar het is niet perse nodig.

Je kan het gewoon invullen op je pc.
Als dat niet handig is!

Vergeet niet als je ergens een notities gemaakt hebt
of als je je checklist aangevuld hebt om het
werkboek op te slagen.

Zo blijven al je notities goed bewaard op een
zelfgekozen locatie op je pc.

Heb je hier vragen over stuur me dan een mailtje
nicole@idunagezondgenieten.be

WIE BEN IK?

Nicole

Vrouw van Geert,
Moeder van Tom en Wouter,
Zaakvoerster van IDUNA - Gezond
Genieten,
Collega van Pascale,
En nog zoveel meer,

Maar vooral mijn eigen wijze (of
eigenwijze?) zelf!
Als er iets is dat ik geleerd heb de
afgelopen 20 jaar is het dat je alles bezit
wat je nodig hebt om jezelf te zijn.

Ik hou vol en ga door tot het lukt.
Een goede eigenschap maar natuurlijk
ook een valkuil.
Iets over geen 'nee' kunnen zeggen.
Vooral niet tegen alle ideeën die in mijn
hoofd wonen.



*Sinds 2006
zaakvoerster
van
IDUNA -
Gezond Genieten*

NICOLE VAN BEEK

Wat is aromatherapie?

1. Aromatherapie is één van de meest veelzijdige complementaire therapieën
Het geeft ondersteuning bij heel veel aandoeningen en is op veel verschillende manieren in te zetten
2. Essentiële oliën worden nooit puur op de huid aangebracht. (Er zijn enkele uitzonderingen.) Voor elk gebruik en voor elke olie is er een bepaalde dosis die niet mag overschreden worden
3. Etherische olie blijft, indien goed bewaard heel lang goed. Mengsels van EO gebruik je echter best binnen de 6 maand op.



Emoties

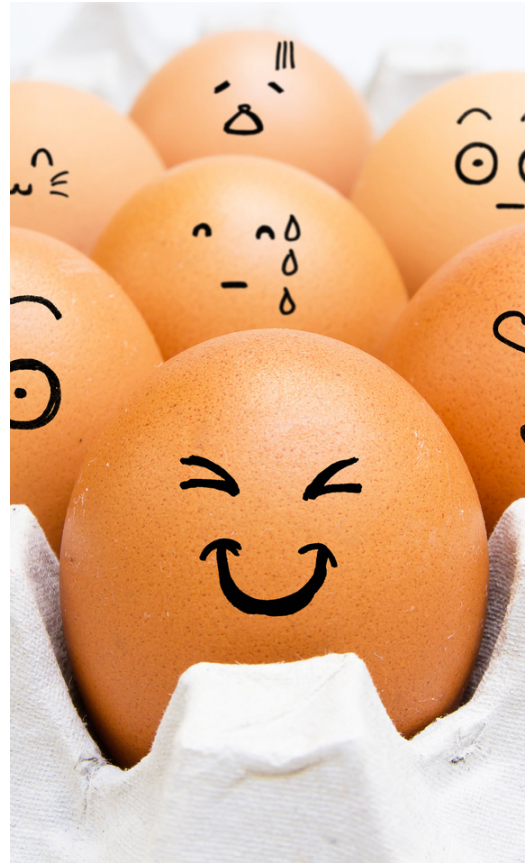
Emoties mogen er zijn. Dat mag je nooit uit het oog verliezen.

Vaak wordt geleerd dat huilen niet mag of boos zijn niet goed is.

Dat is natuurlijk onzin.

Het mag allemaal gevoeld worden.

Wat wel belangrijk is dat je emoties niet de overhand krijgen. Het is niet de bedoeling dat je beslissingen neemt of dingen doet omdat je verdriet hebt of boos bent.



Video/mail

In de eerste video vertel ik meer over emoties

Als je die bekeken hebt ga je al veel meer weten.

Maar je mag me altijd mailen om jouw verhaal te vertellen.

Deze cursus gaat niet alleen over aromatherapie maar ook over jou en jouw welzijn.

[Stuur een mail](#)

Emoties

Op de foto zie je enkele zaken die enorm veel energie kosten. Elk van deze is een reden dat je emoties de bovenhand kunnen nemen.

Een eerste stap naar het bewuster omgaan met emoties is ZELFZORG



Zelfzorg is niet hetzelfde als me-time. Daar is nogal eens verwarring rond. Me-time is een niet te onderschatten onderdeel van zelfzorg, maar het is niet hetzelfde.

Zelfzorg is in de eerste plaats voldoen aan de basisbehoeften die voor elke mens gelden en in het bijzonder aan jouw persoonlijke noden.

Basisbehoeften zijn zaken zoals: eten en drinken, voldoende rust (slaap),

Maar ook je geliefd voelen, je in een veilige omgeving weten, steun hebben. Vaak zijn we zelf de steun en toeverlaat voor onze kinderen, partner, ouders, vriend(inn)en. Maar hebben we zelf

spiritualiteit

Spiritualiteit heeft in de breedste zin te maken met zaken die de geest (Latijn spiritus) betreffen.

Het woord wordt op vele manieren gebruikt en kan te maken hebben met religie of bovennatuurlijke krachten, maar de nadruk ligt op de persoonlijke innerlijke ervaring.

In deze definitie van Wikipedia kan ik me wel vinden



Persoonlijk - innerlijk

Vooraf de laatste zin is belangrijk

Want het gaat niet om iemand anders.

Het gaat altijd om jou! Jouw persoonlijke beleving, jouw innerlijke ervaring

Wat betekent spiritualiteit voor jou? Stuur je antwoord in een mail.

[Stuur een mail](#)

Spiritualiteit

Het balanceren van de chakra's is naar mijn gevoel een eerste stap om je spiritueel goed te voelen.

Omdat je start bij de basis en elke stap doorloopt tot aan de kruin.

In de presentatie wordt daarom veel aandacht besteed aan de chakra's.



Feedback

**Heb jij nog aanvullingen of feedback?
Ik ben blij dat je die deelt met mij want
daar kan ik van leren en groeien.**

*Ik lees je mail met veel plezier
en stuur je zeker een antwoord*

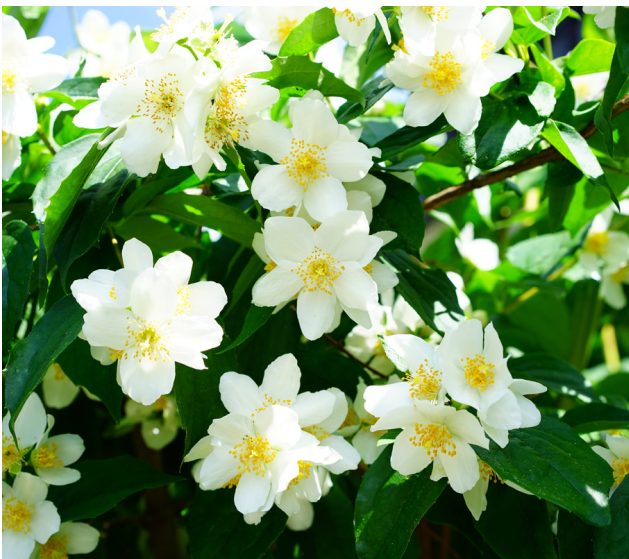
[Stuur mail](#)

Checklist

Deze 10 etherische oliën zijn zeer nuttig om in huis te hebben.
In de video worden er 5 besproken

ETHERISCHE OLIE

- Roos
- Bergamot, schil en/of blad
- Ceder, Atlas
- Jasmijn
- Wierook



ETHERISCHE OLIE

- Sandelhout
- Laurier
- Geranium
- Sinaasappel, zoete
- Oranjebloesem

Checklist

Deze basisproducten en toestellen zijn zeer handig wanneer je etherische oliën wil gebruiken voor emotionele en spirituele balans

BASISPRODUCTEN

- Aloë vera gel
- Plantaardige basis olie
- Neutrale crème
- gedenatureerd alcohol
- Dode zeezout



HULPMIDDELEN

- Rollers van 5 of 10 ml
- Sprayflesjes
- Neusinhalators
- (ultrasoon) verstuiver
- Voetbad

Notities

Noteer hier al jouw persoonlijke notities

1. Waar zijn jouw energievreters?

2. Wat zijn jouw energiegevers?

3. Hoe kan je je energievreters beperken? (delegeren, routine veranderen, ...)



Notities

Noteer hier al jouw persoonlijke notities

1. Hoe ervaar jij spirituele onbalans?

1.

2. Wanneer voel jij je spiritueel helemaal goed?

2.

3. Reflectiemoment over de dag: Op welke manier ben je vandaag over je grenzen gegaan?

3.

Persoonlijke notities bij de presentatie

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Persoonlijke notities bij de presentatie

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Persoonlijke notities bij de presentatie

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je
niet te noteren

Recepten

Hier is ruimte voor jouw eigen recepten.

Recepten



Recepten



Dank je wel!

Fijn dat jij aan de slag gaat om jezelf emotioneel en spiritueel in balans te brengen.

Ik wens je veel plezier met de etherische oliën
Vergeet niet dat je me altijd mag mailen met al je vragen!

Warme groet,

Nicole



Gezond Genieten op Facebook

*Nog geen lid van de Gezond Genieten Facebookgroep?
Je bent welkom!*

[Join the club](#)