



# aceites esenciales y emociones

**Guía práctica para saber cómo mejorar nuestra salud emocional utilizando los aceites esenciales en los puntos energéticos de nuestro cuerpo.**

**PAULA BELTRÁN / NETO ROBLES**

# bienvenidos




Te invitamos a conocer esta guía acerca de los aceites esenciales y de sus maravillosos usos para mejorar el estado de ánimo y equilibrar los puntos energéticos del cuerpo.

Elaborada con mucho cariño para ustedes, porque nos interesa que todos puedan tener acceso a esta información tan importante para la salud emocional.

*Paula Beltrán  
Neta Robles*

PROYECTO HOLÍSTICO






Existen dos formas básicas para utilizar los aceites esenciales: inhalación y aplicación por vía tópica.

# ¿Cómo utilizar los aceites esenciales?

## *Inhalación*

La inhalación de los aceites esenciales aumenta los sentidos y puede desencadenar numerosas respuestas deseadas en el cuerpo.

- 1) Inhalación directa: simplemente huélelos.
- 2) Vaporiza los aceites usando un difusor que dispersa el aceite en un vapor microfino en el aire.
- 3) Llena un humidificador con agua. Pon un pañuelo o un paño pequeño rociado con unas pocas gotas de aceite en frente del lugar por donde sale el vapor.
- 4) Pon agua caliente en un recipiente con cuidado y añade unas pocas gotas de aceite. Cubre tu cabeza con una toalla e inclínate sobre el recipiente. Respira profunda y lentamente.



**Existen dos formas básicas para utilizar los aceites esenciales: inhalación y aplicación por vía tópica.**

# ¿Cómo utilizar los aceites esenciales?

## ***Aplicación por vía tópica***

Aplica los aceites esenciales directamente sobre la piel donde se indique. Dilúyelos con algún aceite vegetal puro (por ejemplo aceite de oliva o de almendra) antes de aplicarlo si se indica usarlo diluido. La dilución puede proteger contra una posible sensibilidad cutánea.

Los puntos clave de aplicación en el cuerpo son:

Coronilla, Parte alta de la espalda, Frente, Abdomen, Sienes, Sobre órganos vitales , Detrás de las orejas, Plantas y empeine de los pies, Cuello, Tobillos

”

**Para aplicar los aceites por vía tónica en alguna de esas áreas, sigue estos sencillos pasos:**



1) Inclina cuidadosamente el frasco de aceite y vierte 2-3 gotas en la palma de la mano o directamente en la zona afectada deseada de aplicación.

2) Si echas el aceite sobre tu mano frota las palmas juntas en un movimiento circular y luego masajea el aceite en el punto deseado de aplicación. Si lo aplicas directamente sobre la zona usa tu mano para masajear el aceite en un movimiento circular en la piel. Repite si lo deseas.



## ¿Cómo aplico los aceites esenciales para el efecto emocional?

Podemos utilizar los aceites esenciales; además de lo antes señalado, también sobre los centros energéticos de nuestro cuerpo, es decir, los chakras y de esta manera equilibrarlos en conjunto con nuestras emociones.

# emociones y aceites esenciales

## Las emociones tienen una gran tarea en nuestras vidas

ya que nos permiten dar una respuesta adaptativa a alguna circunstancia, y de esta forma se genera una sensación agradable o desagradable según la situación por la que se esté atravesando en el momento.

Debido a las complejidades del cerebro humano, ciertos aromas pueden causar emociones al generar recuerdos y estimular reacciones emocionales.

Esta reacción interna actúa como una "ruta aromática" que conecta el aroma a diferentes áreas del cerebro, generando así una reacción emocional.

La nariz se conecta directamente al sistema límbico del cerebro que es el centro de control de emociones. Por esta razón, inhalar un aceite nos puede transportar a otro momento vivido, relajarnos o bien mejorar nuestro estado de ánimo.

## El sistema límbico juega un rol vital en interpretar y canalizar experiencias intensas, particularmente memorias de miedo o trauma.

Este concepto, conocido como el "fenómeno de Proust", sugiere que, aunque todos tenemos diferentes recuerdos y experiencias, todos tenemos la habilidad de experimentar una reacción distinta al inhalar aromas.

Las emociones negativas bajan la frecuencia y si no las soltamos a tiempo se anclan en un punto físico de mi cuerpo donde se crea un bloqueo.

Los Aceites emocionales son mezclas de varios aceites individuales que además de sus propiedades sanadoras tienen frecuencias. Estas frecuencias aumentan nuestra vibración permitiendo liberar emociones de una manera muy rápida.

# centros energéticos del cuerpo

## y aceites esenciales



Los puntos energéticos del cuerpo, conocidos como chakras, son siete y representan la unión entre la conciencia o la mente y la materia o el cuerpo. De esta manera nuestro ser físico, emocional, espiritual y social se unen.

Los chakras absorben la energía, la procesan y la asimilan según la frecuencia vibratoria de cada ser humano, desencadenando una respuesta fisiológica como parte final del proceso. Para poder comprender mejor qué son y cómo funcionan los chakras es fundamental creer que todo es energía.

Los chakras se distribuyen por toda la columna vertebral, desde el coxis hasta la coronilla y, cuando somos conscientes de su existencia, podemos trabajar de manera conjunta aspectos del cuerpo físico y del plano de la conciencia.

Los chakras están conectados a nuestro ser a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Y están relacionados con nuestros pensamientos, sentimientos y hábitos. Si hay alguna perturbación, sea de la naturaleza que sea, se verá reflejada en nuestros chakras y viceversa.





## centros energéticos del cuerpo y aceites esenciales

Cuando logramos un equilibrio con éstos, nuestra energía vital se potencia y disfrutamos de una fuerte sensación de bienestar físico y mental. Si nuestros sentimientos o formas de vida no son saludables, los chakras empiezan a deteriorarse y se produce un desequilibrio que se nota en nuestro estado mental y nuestra salud.

En el nivel físico, cada órgano y glándula están conectados con un chakra. De esta manera, cada chakra regula una zona específica del cuerpo; así como las emociones, la perspectiva mental y el propósito espiritual conectados con dicha zona.

También se asocia cada uno de estos chakras principales con una época del desarrollo físico y con un color.

Los tres chakras inferiores son los más vinculados a nuestro ser físico o material y su vibración es más lenta que los superiores. El cuarto chakra se puede considerar como la unión entre nuestro mundo físico y el espiritual. Y los tres chakras superiores se relacionan con funciones más espirituales o metafísicas.

# ¿Cómo aplico los aceites esenciales para el efecto emocional?

*Podemos utilizar los aceites esenciales; además de lo antes señalado, también sobre los centros energéticos de nuestro cuerpo, es decir, los chakras y de esta manera equilibrarlos en conjunto con nuestras emociones.*



## CHAKRA SACRO, CORAZÓN Y CORONA

Aceite recomendado: Picea Azul

Genera pensamientos a consciente para que sean tratados Da una sensación de paz profunda y seguridad. Nos empodera a ser la mejor versión de nosotros y nos da la seguridad de que todo lo podemos lograr. Estimula glándula pineal Aumenta producción de oxitocina Ayuda a estar motivados y contentos Aumenta concentración Sistema nervioso parasimpático.

## CHAKRA CORAZÓN

Aceite recomendado: Cedro

Es el que tiene más alto contenido de sesquiterpenos que oxigenan el cerebro y estimulan el sistema límbico. Relaja y ayuda a enfocarse. Ayuda a abrazar el sentimiento de seguridad tanto en ti mismo como con el ambiente. Al soltar el miedo, el corazón puede abrirse al amor y a la protección, lo cual conlleva un sentimiento de aceptación y amor. Ayuda a balancear glándula pineal y pituitaria.



## CHAKRA RAIZ, SACRO Y PLEXO SOLAR

Aceite recomendado: Inner Child

Nos reconecta con nuestro ser interior para conocer nuestro propósito.  
Ayuda con ciertos traumas de la infancia sin resolver.  
Tratar de complacer siempre a otros (padres, maestros, etc).  
Cuando te sientes sin propósito y sin rumbo.  
Que no has logrado lo que te has propuesto.



# ¿Cómo aplico los aceites esenciales para el efecto emocional?



## TODOS LOS CHAKRAS

Aceite recomendado: Cedro

Balance emocional. Ayuda a tener más autoestima, confianza y seguridad. Disminuye ansiedad, tensión, tristeza y estrés. Tiene la misma frecuencia que la médula espinal.

## CHAKRA RAÍZ Y PLEXO SOLAR

Aceite recomendado: Release

Libera las memorias negativas almacenados a nivel celular. Ayuda a liberar coraje, ira contenida, enojo, pesar, odio almacenados en el hígado.



## CHAKRA PLEXO SOLAR

Aceite recomendado: Present Time

Ayuda a vivir el aquí y el ahora para poder movernos hacia adelante. Salir del estancamiento. También es buen aliado para combatir la rigidez, preocupación, angustia, miedo al futuro, estancamiento.



## Algunos otros Aceites Esenciales que nos conectan con las Emociones y nos ayudan a sanar:

- **Harmony:** Promueve y crea armonía en cualquier área de nuestra vida, sin importar lo que esté fuera de balance. Ayuda a conectar nuevamente nuestros centros de energía, a soltar estrés y liberar bloqueos emocionales suavemente, de manera que podamos otra vez estar en control de nuestra vida. Abuso, angustia, Ira, apatía, balance de centros energéticos, decepción, dolor, pesar, celos, miedo, resentimientos, etc.
- **Transformation:** Apoya en momentos de transición, lo cual lo hace excelente alternativa cuando estás pasando por momentos de muchos cambios tanto físicos como emocionales. O bien para estar preparado para esos cambios que quisieras realizar. Ayuda a soltar patrones emocionales de experiencias traumáticas que quedan grabados a nivel celular. Ayuda a soltar viejas creencias y anclar las nuevas.
- **Joy:** Esta mezcla trae amor y alegría al corazón y la mente. Realza la frecuencia del amor. Ayuda a reducir penas profundas. Inspira Romance. Recomendado después de utilizar cualquier aceite emocional para sustituir la emoción negativa por una positiva y brindar alegría y paz. Se aplica en el corazón.



## Algunos otros Aceites Esenciales que nos conectan con las Emociones y nos ayudan a sanar:

- **White Angelica:** Especial para quienes necesitan protección de abuso, o que se están recuperando de algún tipo de abuso, el white angélica provee una sensación de seguridad y fortaleza espiritual. Junto con Inner child y Perdón ayudan a soltar las heridas de abuso, White Angélica es la tranquilidad después de la tormenta. Además ayuda como protección de energías negativas. También ayuda a soltar emociones negativas de rechazo, soledad, avaricia, vergüenza y debilidad.
- **Believe:** Diseñado para ayudarnos a creer que las cosas pueden suceder, confiar en nosotros y alcanzar nuestro máximo potencial. Ayuda a liberar la emoción de desespero. Ayuda a inspirarnos y a tener esperanza.
- **Stress Away:** Diseñado para ayudarnos a soltar cualquier tipo de estrés, por ejemplo estrés por cansancio, irritabilidad o falta de sueño. Algunos de los principales usos recomendados: Coraje, ansiedad, nerviosismo, estrés mental, sistema nervioso parasimpático, paz, PMS, relajación, hiperactividad, sedante, descanso profundo, tensión, traumas.

# aceites esenciales



Te invito a conocer más acerca de los aceites esenciales y de sus maravillosos usos para mejorar el estado de ánimo y las emociones negativas. Recuerda que si tienes alguna duda, puedes hacerme las preguntas que necesites y con gusto te guiaré para juntos encontrar la mezcla de aceites perfecta para ti.

# aceites esenciales



# esenciales aromáticas







**Contra cada  
padecimiento crece  
una planta.**

PARACELSO (Siglo XVI)



Gracias por compartir este camino a nuestro lado, descubriendo los grandes beneficios que nos dan los aceites esenciales.

*Paula Beltrán*

*Neta Dobles*

PROYECTO HOLÍSTICO

