

SPECIAL REPORT 15 WORK-LIFE-BALANCE

Entstressung, Entschleunigung und Erdung für deine Work-Life-Balance

Herzlich willkommen zu den 27 Special Reports über den essentiellen Lebensstil und das essentielle Leben!

Stress ist ein aktuelles Thema in unserer Gesellschaft. Immer mehr Menschen arbeiten zu viel, streben um jeden Preis nach Perfektion und Anerkennung und lassen dabei ihre eigenen Grenzen völlig außer Acht.

Wie ätherische Öle helfen können, in der eigenen Harmonie und Balance zu bleiben und welche Gefahren Stress in sich bergen kann, das lernst du in diesem Special Report.

Bei Fragen und für Informationen wende dich bitte an die Person, die dich mit den Produkten von Young Living bekanntgemacht hat, oder gehe auf <http://oetq.net/> und kontaktiere die für dich (geographisch oder persönlich) adäquate Person unter den „Aromaexperten“.

Wir wünschen dir viel Freude und Inspiration!

Aditya Nowotny und das Team ENJOY

Special Report 15 - Work-Life-Balance

1/12

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



Besuche uns auf <http://oetq.net>

Geniesse und teile den Lifestyle!

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.

Im Überblick:

I. Stress in unserer heutigen Zeit 3
II. Ätherische Öle und Nahrungsergänzungen, die uns helfen, in der eigenen Balance zu bleiben 4
III. Wie entsteht Stress, wie gehen wir mit Stress um? 9
IV. Zeit, mit Leichtigkeit zu leben 11

I. Stress in unserer heutigen Zeit



Wir sind rund um die Uhr erreichbar, fliegen in zwei Tagen um die ganze Welt und tun drei Dinge gleichzeitig, doch eines fehlt vielen von uns: die Verbindung zu uns selbst. Das ist neben dem täglichen Stress einer der Hauptgründe, warum immer mehr Menschen heutzutage an den Folgen von Stress leiden. Oft sind es intelligente, hoch effektive und ambitionierte Menschen, die es trifft, doch unter Stress und Leistungsdruck leiden heutzutage viele Menschen auch außerhalb des Berufslebens. Wie können wir eine Überlastung frühzeitig erkennen? Was können wir effektiv selbst tun und wann sollten wir uns lieber professionelle Hilfe holen?

Viele Menschen tun so viele Dinge auf einmal und doch vergessen Sie dabei den Blick auf das Wesentliche: ihr eigenes Wohlergehen. Denn nur wer für sich selbst gut und liebevoll

sorgen kann, kann auch für andere da sein und auf gesunde Art und Weise erfolgreich und produktiv sein. Ätherische Öle helfen uns, zu entspannen, uns wieder mit uns selbst zu verbinden und in einem guten Dialog mit anderen sein zu können.

Oftmals leben wir nach den Erwartungen anderer. *Dr. med. Miriam Prieß* beschreibt, wie viele Menschen ihre eigenen Vorstellungen und Wünsche im Leben hinter denen anderer verschwinden lassen, bis sich vor ihnen ein scheinbar unüberwindbarer Abgrund aus Wertlosigkeit, Überforderung und emotionaler Krise auftut. Sie beschreibt die Befreiung aus dem übermäßigen Stress wie eine Reise zu sich selbst, eine Suche nach dem Leben, das unserem eigenen Wesen entspricht, das bei vielen Menschen oft über lange Zeit völlig vernachlässigt wurde. Viele leben nach Glaubenssätzen, die von ihren Eltern oder ihrem Umfeld stammen und die irgendwann immer deutlicher in Konflikt geraten mit ihrer eigentlichen Identität. Dadurch, dass sie emotional an Glaubenssätze wie „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste“ gebunden sind, können sie oft nicht loslassen und ihr Leben nach ihren eigenen Werten leben. Um diese Glaubenssätze in neue, positivere und konstruktivere umzuwandeln, kann uns die emotionale Klärung mit ätherischen Ölen enorm helfen (genaue Beschreibung siehe Infobrief „Emotionale Klärung mit ätherischen Ölen“).

Noch dazu haben die Menschen oft die richtige Art der Kommunikation verloren. In heutigen Teams oder auch Zweiergesprächen führt jeder Gesprächspartner oft nur einen Monolog, ohne dem anderen ein offenes Ohr zu leihen. Das kreierte bei den Betroffenen oft das Gefühl „Schön, dass wir darüber geredet haben“, und am Ende bleibt doch alles beim Alten, ohne sich zum Guten zu ändern. Es wird oft nicht miteinander, sondern lediglich zueinander gesprochen. Durch diese Kommunikationskultur verlieren viele auch den Dialog mit sich selbst, jene innere Stimme, die sie vertrauensvoll durchs Leben führt und die richtigen Entscheidungen treffen lässt.

Je mehr stabile Standbeine wir im Leben haben, desto weniger anfällig sind wir für Überforderung und Anspannung. Sechs entscheidende Lebensbereiche sind Beruf, Familie/Partnerschaft, Gesundheit, soziale Kontakte, Individualität/Hobbies sowie Glaube und Spiritualität. Menschen in übermäßigem Stress vernachlässigen oft fünf dieser Bereiche zugunsten von nur einem dieser Bereiche, so dass sie im Falle der Krise kein weiteres Standbein haben und den Halt verlieren.

II. Ätherische Öle und Nahrungsergänzungen, die uns helfen, in der eigenen Balance zu bleiben

1. Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)

ein das gesunde Immunsystem und den Metabolismus unterstützendes Nahrungsergänzungsmittel



Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist beheimatet in den arktischen Regionen und Berggegenden von Europa, Asien und Amerika. Es wird schon seit langer Zeit als Tonikum in vielen Kulturen verwendet, zum Beispiel bei den alten Griechen.

Die wirksamste bekannte Potenz enthält mindestens 3% Rosavins und mindestens 1% Salidroside. Das Rosenwurzxtrakt wird in vegetarischen Kapseln verabreicht und ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das eine reichhaltige Geschichte traditioneller Verwendung – schon bei den sibirischen Schamanen

– aufweist. Dr. Zakir Ramazanov, der Autor des Buches „Stress and Weight Management Effective Herbal Therapy“ enthüllt einige der interessantesten Informationen über die in Sibirien auch als „Goldene Wurzel“ bekannte Pflanze.

Rosenwurz wurde in 21 Menschenstudien und 42 Tierstudien hinsichtlich vorteilhafter Effekte auf die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, antioxidative Wirkung sowie Herz-Kreislaufschützende Funktion geprüft. Daraus geht hervor, dass Rosenwurz in der Tat eines der besten verfügbaren Adaptogene ist. Als solches ermöglicht es dem Körper, negativen Stressoren zu widerstehen, gleichgültig ob diese physischer, chemischer oder biologischer Natur sind, während zugleich die Erholung unterstützt wird und ein Zustand der Homöostase herbeigeführt wird.

Verschiedene Formen von auf dem Markt befindlichem *Rhodiola Rosea*-Pulver wurden mit Hilfe von HPLC (High Performance Liquid Chromatography) analysiert – dabei wurde festgestellt, dass viele der auf dem Markt befindlichen Rosenwurzkapseln nicht authentische *Rhodiola Rosea*, sondern eine der 19 anderen bekannten Spezies von *Rosea* enthalten. Diese setzen sich aus minderwertigen biochemischen Komponenten zusammen und enthalten nicht die aktiven Bestandteile Rosavins und Salidroside.

Rosenwurzprodukte mit einem Minimum von 0,6% Salidroside zeigen erheblich bessere Resultate in russischen Tier- und Humanstudien.

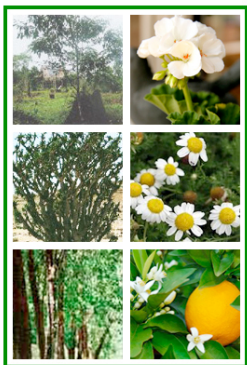
100 Kapseln à 360 mg 3% Rosavins, 1% Salidroside – EHP: 14,95 €, Nature's Breath, bestellungen@naures-breath.com

Das Wichtigste bei Stress: Hinschauen und Annehmen

In einem außergewöhnlichen Versuch verbrachten Menschen mit verschiedenen stressbedingten Herausforderungen einige Tage in einer Blockhütte in den Bergen, fern von Zivilisation und Handystrahlung. Nach 48 Stunden Natur pur waren alle Anzeichen von Stress verschwunden, die Menschen hatten sich wieder mit der Natur und mit sich selbst verbunden. Jeder Mensch sollte sich mindestens einen Tag pro Woche in der freien Natur aufhalten. Zusätzlich helfen uns ätherische Öle, unseren Körper und unsere Psyche im Gleichgewicht zu halten und ein natürliches Umfeld zu schaffen.

Acceptance™ („Annahme“)

Frequenz: 102 MHz



Mit dieser besonderen Ölmischung wird der Verstand angeregt und das Gefühl der Stärke und des Vertrauens gefördert. Dadurch wird eine Offenheit möglich, neue Ideen im Leben werden leichter angenommen und ein höheres Potential erreicht. Diese Mischung ist hilfreich, wenn die Tendenz besteht, Dinge hinauszuschieben oder zu verleugnen.

Interessant sind im Zusammenhang mit innerer Annahme die folgenden Fragen:

Welche inneren Muster bewirken, dass ich mir einen Lebensrhythmus angeeignet habe, der mir nicht entspricht?

Was lässt mich ja statt nein sagen?

Welche alten Botschaften und Wunden wirken noch auf meine heutigen

Entscheidungen?

Wovor habe ich Angst?

Enthält die ätherischen Öle von **Rosenholz, Geranie, Weihrauch, blauer Rainfarn, Sandelholz und Neroli** in einer Mandelölbasis.

Geeignet für die emotionale Klärung, Inhalation, örtliche Anwendung, als Chakraöl und im Badewasser.

Ideal zur Handinhalation morgens, mittags und abends.

Palo Santo (Heiliges Holz) – *Bursera graveolens*

Palo Santo sagt zu uns: *"Ich bin achtsam, ich bin (über)bewusst, ich bin!"*



Palo Santo kommt aus derselben botanischen Familie (Burseraceae) wie der Weihrauch, obwohl er in Südamerika und nicht im Nahen Osten vorkommt. Wie Weihrauch gilt Palo Santo als spirituelles Öl, von den Inka traditionellerweise genutzt, um die Atmosphären zu reinigen und den Geist von bösen Einflüssen freizumachen. Es hilft uns, wieder in unserer eigenen Energie zu stehen und sich von fremden Energien abzuschirmen. Auch der spanische Name zeigt, in welchem hohem Ruf dieses Öl steht: Palo Santo heißt übersetzt „Heiliges Holz“.

Palo Santo ist somit eines der vorzüglichsten Öle mit Schutz-, Reinigungs- und spiritueller Wirkung. In Südamerika (Ecuador, Bolivien und Peru) wird der Name Palo Santo gewöhnlich einem strauchartigen, kleinen, immergrünen Baum gegeben, der mit anderen Copalbäumen verwandt ist. Das Holz ist ein wichtiges

schamanisches Räucherwerk. In Kolumbien wird Palo Santo traditionell als Holz gekocht oder verbrannt, um seinen Duft zu verbreiten. Dem Duft soll die Kraft zur Reinigung von Menschen und Orten innewohnen. Palo Santo kann, wenn auf Schläfen und Stirn aufgetragen, die Kopfaure reinigen und das Denken klären. Darüber hinaus ist Palo Santo wegen seiner reinigenden und klärenden Wirkung ein hervorragendes Chakraöl.

Bestandteile: Limonene (55–65%), Alpha-Terpineol (8–12%), Menthofuran (5–8%)

Ideal zur Handinhalation morgens, mittags und abends sowie zum Auftragen auf Stirnmitte, Schläfen und entlang der Meridianlinie von der Stirn über den Nasenrücken zum Herzen und zurück.

Trauma Life™

Frequenz: 92 MHz



In dieser Mischung vereinen sich beruhigende, erdende ätherische Öle, die uns helfen, Emotionen, die durch herausfordernde Lebensereignisse hervorkommen, zu harmonisieren. Unbewusst gebliebene, emotional kräfteaubende Vorfälle können der Grund von Müdigkeit, Ärger, und Unruhe sein und den Menschen in seiner Energie schwächen.

Ätherische Öle: Weihrauch, Sandelholz, Baldrian, Lavendel, Fichte, Davana, Geranie, Immortelle, Citrus hystrix, Rose.

Geeignet zur Verdunstung, Einatmung, im Badewasser und für die emotionale Anwendung. Örtlich auf Fußsohlen, Handgelenken, Schultern oder Brustmitte auftragen. Ideal auch zum Auftragen im

Bereich des Nackens, in massierenden Strichen von unten nach oben.

Believe™ (Glaube)



ist eine erfrischende Mischung von ätherischen Ölen, die eine auf die Gefühlswelt harmonisierende und ausgleichende Wirkung haben. Sie helfen uns, in Verzweiflungszuständen einen höheren Grad an Bewusstheit zu erreichen. Sie unterstützen uns, die grenzenlosen Potenziale, die wir alle besitzen, zu entfalten, um damit Gesundheit, Glück und Lebendigkeit noch intensiver erleben zu können. Die enthaltenen ätherischen Öle haben auch reinigende und hautstärkende Eigenschaften.

Ätherische Öle: Idaho Blaufichte, Koriander, Bergamotte, Geranie, Weihrauch, Idaho Balsamtanne, Ylang Ylang.

Geeignet für die emotionale Anwendung, zur Verdunstung, Einatmung, im Badewasser, zur örtlichen Anwendung und als Chakraöl.

Ideal zur Handinhalation morgens, mittags und abends sowie zur Verdunstung mit dem Ultraschallverdunster (Diffuser).

En-R-Gee™

Frequenz: 106 MHz



wirkt belebend mit einer Mischung von anregenden Ölen, die traditionell eingesetzt wurden, um die geistige Aufmerksamkeit zu erhöhen. Aufbauend und kräftigend, wie der Name schon sagt, schafft diese Mischung Energie.

Ätherische Öle: Rosmarin, Wachholder, Zitronengras, Muskatnuss, Nelke, Balsamfichte (Idaho Fir), schwarzer Pfeffer.

Geeignet für die emotionale Anwendung, zur Verdunstung, Einatmung, im Badewasser sowie als Chakraöl. Zur örtlichen Anwendung auf die Füße, Handgelenke, Schultern, Schläfen und Nacken. Ideal zur Handinhalation morgens, mittags und abends sowie zum Bestreichen von Handgelenken, Schläfen, Nacken und Füßen.

RutaVala™

Das Kraut Ruta graveolens wird auf der Farm von Gary Young in Ecuador angebaut, geerntet und destilliert. Weinkraut wird schon seit vielen Jahrhunderten verwendet und wird sogar in der Bibel als ein Kraut genannt, von dem der Zehnte bezahlt werden muss. In Verbindung mit Lavendel und Baldrian ist dieses Trio aus ätherischen Ölen so formuliert, dass es Körper und Geist entspannt und neue Leidenschaft entfachen hilft. Die ätherischen Öle gleichen die Energien aus und helfen, besser mit Stress umzugehen.

Ätherische Öle: Ruta graveolens (Weinkraut), Baldrian, Lavendel.

Dieses Öl ist nur für die aromatische Anwendung geeignet. Verdunsten oder nach Bedarf stündlich 1–2 Tropfen inhalieren.

Awaken™ (Erwachen)

Frequenz: 89 MHz



ist eine inspirierende Kombination aus verschiedenen ätherischen Ölmischungen Gary Youngs, die das innere Bewusstsein fördern. Sich selbst wirklich zu verstehen und zu erkennen ist der erste Schritt, um gelungene Veränderungen und wünschenswerte Übergänge zu ermöglichen. Diese Mischung kann die Entwicklung zum höchsten Potential fördern.

Enthält folgende ätherische Ölmischungen: Forgiveness™ (Vergebung), Present Time™ (Gegenwart), Joy™ (Freude), Harmony™ (Harmonie) und Dream Catcher™ (Traumfänger).

Geeignet für die emotionale Anwendung, als Parfum, im Badewasser, zur örtlichen Anwendung und als Chakraöl. Ideal zur Handinhalation morgens, mittags und abends sowie zur Anwendung auf

Stirnmitte, Nasenrücken und hinter den Ohren.

Valor™ (Mut)

Frequenz: etwa 47 MHz



Ein weiteres Öl, welches aufgrund seiner erdenden, stärkenden und ausrichtenden Qualitäten besonders geschätzt wird. Die ätherischen Öle balancieren die elektromagnetischen Energien in unserem System. Der Körper bleibt in Balance und entspannter Ausrichtung. Eine empfohlene Anwendung ist das Einmassieren dieser Mischung in beide Fußsohlen vor dem Nachtschlaf – ein entspannter Schlaf, ohne sich morgens “verknautscht” zu fühlen, ist die angenehme Folge.

Die ätherischen Öle dieser Mischung helfen, Mut, Vertrauen und Selbstsicherheit wieder zu spüren. Das Rezept von Valor geht auf Öle zurück, die von römischen Soldaten schon vor mehr als 2000 Jahren verwendet wurden, bevor sie in die Schlacht gingen. Diese Öle wurden auf Fußsohlen, Schultern, Stirn, Scheitel und Nacken aufgetragen – die so induzierte Festigkeit und Furchtlosigkeit mag unter anderem dabei mitgeholfen haben, dass die Römer fast die gesamte, damals bekannte Welt eroberten.

Ideal zur örtlichen Anwendung, direkt vor dem Einschlafen und nach dem Aufstehen. Während des Tages nach Belieben auf Fußsohlen, Schultern, Stirn und Nacken auftragen.



III. Wie entsteht Stress, wie gehen wir mit Stress um?

Wie wir auf Stress reagieren, hängt von den verschiedensten Faktoren ab: gesellschaftlich, umweltbedingt und auch persönlichkeitsbedingt. Es ist unsere Aufgabe als Gesellschaft, diese Ursachen zu erkennen und aufzulösen – sowohl auf kollektiver als auch auf individueller Ebene, da Stress nie vom Einzelnen allein ausgeht, jedoch von diesem letztlich zugelassen wird. Neben äußeren und inneren Stressoren wie Zeit- und Leistungsdruck sowie emotionalen Mustern, an denen die Betroffenen hängen, kommen externe Faktoren wie schädliche elektromagnetische Strahlung und andere Formen von Strahlungen hinzu, die das ohnehin fragile System der Betroffenen weiterhin aushöhlen und schwächen.

Stress kann bis zu Ausgebranntsein als Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit gehen.

Ursachen von Stress

- **Äußere Faktoren** wie Leistungsdruck, Zeitdruck, schädliche elektromagnetische Strahlung; elektromagnetische Standfelder; kosmische Strahlung (und andere höhere Schwingungen, an die die Anpassung nicht leicht ist).
- Wenn das Bett zwischen zwei Plasma-TV-Geräten (z.B. in der Wohnung und Nachbarwohnung) steht, die im Standby-Modus, aber sogar im abgeschalteten Zustand ein Standfeld schädlicher Strahlung erzeugen.
- **Gesellschaftliche Faktoren** wie Zerrüttung familiärer und gemeinschaftlicher Gefüge und daraus folgender Anonymität und Unpersönlichkeit; Wertewandel; Arbeitsmarktlage; erfahrene Sinnlosigkeit der beruflichen Tätigkeit, speziell bei übermächtigen Kontrollsystemen; wachsende Komplexität aller Prozesse des modernen Lebens und die Anforderung zum Multitasking.
- **Innere Faktoren** wie die Unfähigkeit, „nein“ zu sagen, die erfahrene Machtlosigkeit gegenüber Situationen; das Gefühl subjektiven Überfordertseins, nicht zu genügen, der Ohnmacht; je mehr sich eine Person idealistisch in die Aufgaben hineinsteigert und nicht die erwartete Anerkennung bekommt, desto stärker der Stress.
- **Persönliche Ursachen:** Der Belastung des Menschen durch seine Umwelt steht seine persönliche Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegenüber. Folgende persönliche Aspekte vermindern diese persönliche Belastbarkeit:
 - *Persönlichkeit:* Eigenschaften wie Ängstlichkeit, mangelnde Selbstachtung, Neigung zu Irritationen, Sorgen oder labiles Selbstwertgefühl.
 - *Perfektionsstreben:* Viele Menschen setzen sich oft zu hohe Ziele und haben Probleme, Kompromisse einzugehen. Das wirkt sich nachhaltig auf ihre Handlungsplanung und -bewertung aus.
 - *Helfersyndrom:* Es wird versucht, Versagenserlebnisse und versagte Zuwendung in der Kindheit durch die eigene soziale Tätigkeit zu kompensieren. Der Helfer gibt die Zuwendung, die er empfangen möchte. Personen mit dem Helfersyndrom versuchen, ihr labiles Selbstwertgefühl durch die Aufopferung an eine große Aufgabe und die damit verbundene Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger zu stabilisieren.
 - *Krankhafter Ehrgeiz:* Menschen, deren Selbstwertgefühl größtenteils auf ihren beruflichen Leistungen beruht, zeigen häufig eine krankhafte Sucht nach Erfolg. Diese wird meist durch die elterliche Erziehung geprägt, nämlich genau dann, wenn die Zuneigung und Liebe direkt von den vorgezeigten Erfolgen der Kinder abhängt.

Erklärungsmodelle aus der Psychologie

Das Ungleichgewicht zwischen *Bemühung* und *Belohnung* ist laut ERI (*effort-reward imbalance model* von Johannes Siegrist) häufig begleitet durch eine übermäßige Aufopferung der Betroffenen, was sich so äußern kann: „Schon beim Aufwachen denke ich an die Probleme, die mich tagsüber erwarten.“ Eine Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Bemühung und Belohnung ist ein guter Schritt in Richtung Gesundheit. Dazu sind bestimmte Kompetenzen, wie zum Beispiel der Selbstregulierung, des Selbstmanagements oder der Umsetzungskompetenzen notwendig.

Selbstmanagement und Selbstregulierung

Nach Lazarus entsteht dadurch, dass externe Anforderungen, wie z.B. Aufgaben im Beruf, nicht mit den eigenen Fähigkeiten gemeistert werden können, ein Gefühl der Ohnmacht und der mangelnden Kontrolle (Kontrollüberzeugung).

Bandura fand in einer Studie heraus, dass sich allein aufgrund einer klaren Zielsetzung die Anfälligkeit für depressive Stimmungen deutlich vermindert.

Einige Tipps zur Entstressung

- Zahlreiche Entspannungs- und Meditationsübungen sowie verschiedene sportliche Aktivitäten.
- Pausen aktiv einplanen, nur eine Sache zur selben Zeit und dafür konzentriert tun.
- Erholsamer, ausreichender Schlaf.
- Chi-Gong-Übungen, die erden, wie Zhan Zhuang („Stehen wie ein Baum“) nach Master Lam Kam Chuen.
- Yoga-Atmung wie die „Nervenreinigung“ nach Patanjali.
- Achtsamkeit, Selbst-Bewusstheit, Selbstbeobachtung und realistisches Reflektieren der Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Situation.
- Emotionale Klärung mit ätherischen Ölen, unterstützt die Achtsamkeit und Selbstreflektion, sowie tägliche Anwendung von ätherischen Ölen.
- Tägliche Einnahme von 1 Kapsel Rosenwurz mit 3% Rosavins und 1% Salidroside, um generell den gesunden Körper zu stärken.
- Ausgewogene Ernährung und ausreichende Vitaminzufuhr gerade in Zeiten des Stresses (v.a. Vitamin B und C).
- Verantwortung übernehmen – die Krankheit als Prozess, an dem man selbst beteiligt ist, sehen.
- Den eigenen Wortgebrauch und die Gedanken reinigen – Formulierungen, die zu Programmierungen werden, meiden: „Mir geht’s so schlecht“, „Ich kann nicht mehr“, „Das macht mich krank“, „Ich sterbe“ etc. Diese bringen einen nur noch mehr in die Opferrolle und lenken davon ab, dass man auch selbst etwas zu der Krankheit beiträgt.
- Nicht zwanghaft „Ich muss“ sagen oder denken.
- Lernen, „Nein“ zu sagen, Prioritäten setzen.
- Nicht den Dingen nachjagen, sondern lernen, im Jetzt zu sein, „to be friendly with what is“ (Eckhart Tolle), zufrieden sein mit sich und mit der Lebenssituation.
- Ziele setzen, Eigenverantwortung für das Leben übernehmen und gegebenenfalls auch die eigene Lebenssituation ändern – aktiv die erfahrene Ohnmacht und Hilflosigkeit überwinden, was meist erst nach einer Reihe der obigen Maßnahmen möglich ist.
- Störungen oder Probleme nicht aufschieben, sondern direkt klären.
- Professionelle Hilfe suchen, wenn es allein nicht weitergeht. Impulse und Hilfestellungen von außen lassen einen oft klarer und zielführender die eigenen Probleme erkennen.

IV. Zeit, mit Leichtigkeit zu leben! Wie du echte ätherische Öle günstig und bequem für dich bestellen kannst...

Beziehe Young Livings ätherische Öle als Kunde (Einzelhandelskunde) oder **werde gratis zu einem Young Living-Mitglied** (Grosshandelskunde bzw. Vertriebspartner). Als Young Living-Mitglied bekommst du das Starterset Premium und alle anderen Produkte zum Grosshandelspreis - 24% günstiger als der Einzelhandelspreis, ohne dass du die Öle und anderen Produkte vertreiben musst.

Wenn du regelmäßig bestellen möchtest, solltest du dich in jedem Fall ins “Essential Rewards” Programm (Autoship, ALS) **einschreiben**. Ähnlich wie beim Sammeln von Flugmeilen bekommst du **in den ersten drei Monaten bereits 10%** der PV deiner Produktkäufe gutgeschrieben, die du nach bereits zwei Monaten in Produkten einlösen kannst. **Nach vier Monaten bekommst du bereits 20%** auf jeden deiner Produktkäufe gutgeschrieben und **ab 25 Monaten im “Essential Rewards” Programm bekommst du 25%** auf das PV deiner Produktkäufe – *ein ganzes Viertel des Einkaufswertes!* Insgesamt sind das 49% Marge im Vergleich zum Einzelhandelspreis!

Im Essential Rewards Programm kannst du frei den jeweiligen Liefertag innerhalb des Kalendermonats verändern sowie die jeweiligen Produkte für deine Monatsbestellung einstellen – vergiss dabei nicht, die bestellten Produkte aus dem Vormonat aus dem Bestellformular zu löschen.

Du bekommst in “Essential Rewards” vergünstigte Lieferkosten und zusätzlich 5ml Gratisöle im 3., 6., 9., 12.Monat und ab dann jedes Jahr einmal (die “Loyalty” Ölmischung) sowie ausserdem ein 5ml Gratisöl jedes Mal, wenn deine Bestellung 120 PV Bestellwert übersteigt. Bei normaler Bestellungen (100PV) sparst du dir im Jahr 400,- bis 500,- nur dadurch, dass du in Essential Rewards bist.

Die Teilnahme am “Essential Rewards” Programm kann jederzeit einfach durch Anruf beim YL-Kundenservice oder durch E-Mail an kundenservice@youngliving.com gekündigt werden – vergiss nicht, deine gesammelten Punkte *einzulösen*.

Wenn du dich über ein Mitglied des Team ENJOY bei Young Living angemeldet hast (siehe <http://oetq.net/aromaexperten/>), bist du immer herzlich eingeladen, regelmäßig Öletrainings, Ölewebinare und Business Trainings zu besuchen, die dir die vielen Anwendungstechniken sowie tieferes Wissen um den essentiellen Lebensstil bieten.

Werde Teammitglied im Team der Person, die dir diesen Special Report zukommen hat lassen oder such' dir auf <http://oetq.net/aromaexperten/> die Person aus, zu der du den besten Draht hast.

Bildquellen:

Flickr: <https://www.flickr.com/photos/youngliving/albums>

Pixelio: <https://www.pixelio.de/>

Unsplash: <https://unsplash.com/>

Pexels: <https://www.pexels.com/>

Depositphotos: <https://de.depositphotos.com/>

Special Report 15 - Work-Life-Balance
11/12

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



Besuche uns auf <http://oetq.net>
Geniesse und teile den Lifestyle!

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.



Special Report 15 - Work-Life-Balance
12/12

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



Besuche uns auf <http://oetq.net>
Geniesse und teile den Lifestyle!

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.