

# Technik für die emotionale Klärung und Harmonisierung mit ätherischen Ölen (nach Carolyn L. Mein)

1. Identifiziere und **fühle** die zu transformierende/negative Emotion.
2. **Fühle** die andere/positive Seite des Gefühls.
3. Trage das Öl auf den/die spezifischen **Alarmpunkte** für die jeweilige Emotion auf (siehe Tafeln).
4. Trage das Öl auf die **emotionalen Punkte** an der Stirn auf.
5. Trage das Öl auf den **Lösungspunkt** auf.
6. Trage das Öl auf die **Filterpunkte** auf.
7. Trage das Öl auf den **Scheitelpunkt** auf.
8. Konzentriere dich auf die **Zielsetzung** (Zielsatz, Affirmation) und **wiederhole** sie
  - so oft **laut**, bis das Gefühl/Bewusstsein der Zielsetzung deutlich spürbar/manifest ist, dann Handinhalation mit dem entsprechenden Öl für 1 - 2 Minuten
  - so oft **fast unhörbar** (mit Lippenbewegung), bis das Gefühl/Bewusstsein der Zielsetzung deutlich spürbar/manifest ist, dann Handinhalation mit dem entsprechenden Öl für 1 - 2 Minuten
  - dreimal **still**, in Gedanken im Zentrum des Kopfes und
  - abschließend wieder eine Inhalation des Öls aus den zu Schalen geformten Händen
9. **Wiederhole so oft wie nötig.** Einmal, dreimal, siebenmal, zehnmal bis zu 16-mal (also praktisch einmal pro Stunde während deiner wachen Stunden des Tages) diese Abfolge für ein, drei oder auch sieben Wochen. So lange, bis das negative Muster nicht mehr Teil deines Lebens ist.

