

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

Atme den Frühling ein

Young Living Day
1. April 2023

#ylday





Der Lenz ist da!

Der Frühling bringt uns steigende Temperaturen, längere Tage, frische Aromen und die Chance auf einen Neuanfang.

Diese Jahreszeit kann eine der schönsten Zeiten des Jahres sein, wenn die Natur erwacht: Frühlingsschauer im April, neue Blätter, die Blumen beginnen zu blühen, erst die Schneeglöckchen und Krokusse, dann die Osterglocken, die Tulpen und so weiter.

Es ist die Zeit für Veränderung, Erneuerung und Verjüngung, weshalb wohl auch so viele einen Frühjahrsputz, die Frühlingsdiät oder auch eine Frühjahrshautpflegeroutine beginnen.

Wenn Du über die kalten Wintermonate eher im Winterschlafmodus warst und Dir jetzt nach Aufwachen und Loslegen zumute ist, umgib Dich am besten mit floralen- und Zitrusaromen, die für dieses ganz besondere Frühlingsgefühl in der Luft sorgen.

Die Kraft des Duftes

Bevor wir uns um „Frühlingsdüfte“ kümmern, öffnen wir doch kurz ein paar Öle und schnuppern einmal daran.

Auf Englisch heißen ätherische Öle „Essential Oils“, wobei „Essential“ vom Wort „Essence“, also „Essenz“ kommt, weil diese Öle der Duft und die Essenz der Pflanze sind, aus der sie gewonnen werden.

Jetzt beobachte, was mit Dir passiert. Einige Öle werden Dir helfen, Dich zu entspannen, während andere Deine Sinne erwecken und Dich stimulieren.

Einige werden Erinnerung an die Vergangenheit hervorrufen. Das ist, weil der Geruchssinn einer der stärksten Sinne ist, die wir haben. Wir haben etwa 400 Duftrezeptoren, während es nur je vier Rezeptoren für Licht und Berührung gibt. Und der Duftsinn ist der einzige, der direkt mit dem Teil unseres Gehirns verbunden ist, in dem Gefühle und Erinnerungen gespeichert sind.

Düfte können mehr emotionale Erinnerungen hervorrufen als alles andere. Duft ist ein echter Zauberer, der uns über tausende Kilometer und alle Jahre, die wir gelebt haben, transportieren kann.





Die besten ätherischen Öle für den Frühling – *Echte Duftsensationen*

Ätherische Öle wie Lavender, Eucalyptus, Lemon, Bergamot, Grapefruit, Lime, Frankincense und Ylang Ylang haben einzigartige Duftprofile und können die Sinne beleben, Gefühle einer **besseren Stimmung und Atmosphäre** unterstützen und die Essenz des Frühlings mit sich bringen.

Ätherische Öle wie Lavender, Eucalyptus Radiata, Eucalyptus Globulus, Tea Tree, Lemon, Peppermint und Young Living R.C.® können eine tolle Wahl sein für eine **erfrischte Atmung** nach dem Inhalieren.

Öle, die aus der Minzfamilie stammen, sind besonders vorteilhaft für die Anwendung im Frühling, da ihr frischer, minziger Duft für eine **stimulierende Atmosphäre** sorgt. Ätherische Öle der Minzfamilie sind zum Beispiel Peppermint und Spearmint.

Frische, fruchtige und belebende Zitrusöle sind eine tolle Wahl für eine **energiegeladene und erfrischte Umgebung**. Zitrusöle wie Lemon, Bergamot, Lime, Grapefruit und Orange haben diesen frischen, erhebenden und energetisierenden Effekt, der im Frühling einen Neuanfang wunderbar unterstützt.

Florale ätherische Öle

Florale ätherische Öle wie zum Beispiel Lavender, Geranium und Ylang Ylang sind eine gute Wahl für eine ruhige und entspannte Atmosphäre.

Als das vielseitigste ätherische Öl unterstützt Lavender ein Gefühl von Wohlbefinden mit seinem sanften, beruhigenden Duft. Geranium hat ein ausgleichendes und erhebendes Aroma.



Würzige ätherische Öle

Würzige ätherische Öle erinnern immer ein bisschen an taufrisches Gras. Dazu gehören Öle wie Eucalyptus Globulus, Eucalyptus Radiata, Tea Tree, Rosemary und Roman Chamomile.

Das Duftprofil der Öle in dieser Kategorie rangiert von erfrischend, stark und grün bei Ölen wie Eucalyptus und Tea Tree, bis zu frisch und sauber wie Rosemary oder warm, subtil fruchtig und würzig wie Roman Chamomile.

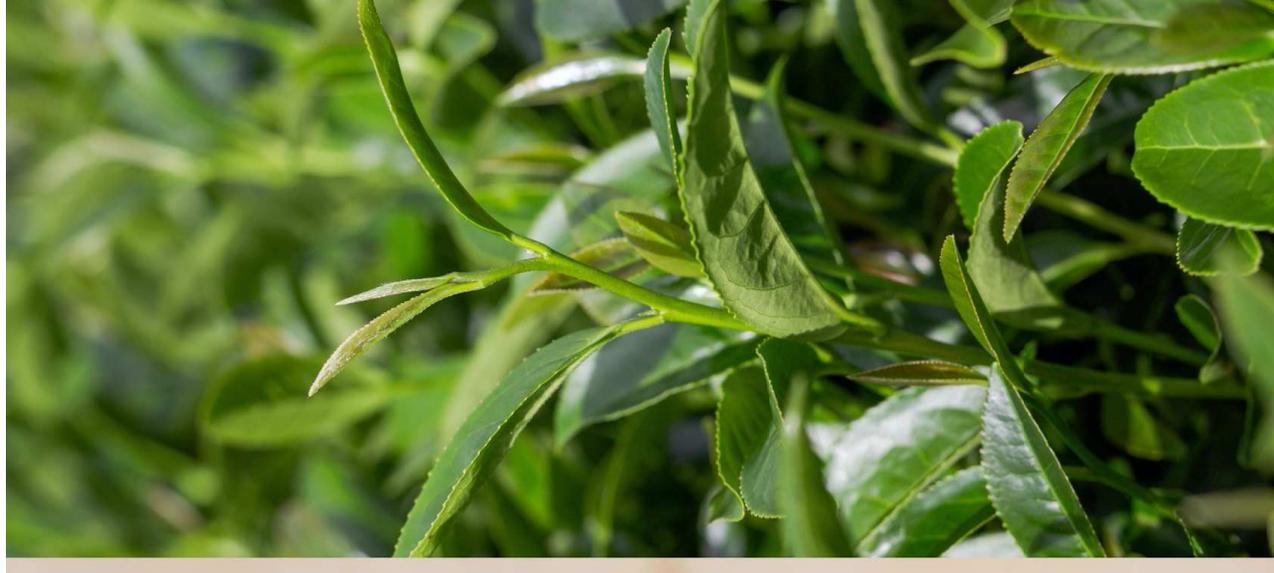
Das reinigende Aroma von würzigen ätherischen Ölen ist großartig, um eine Atmosphäre zu kreieren, die sich erhebend anfühlt, Entspannung unterstützt und sogar reinigende Eigenschaften hat, wenn es auf die Haut aufgetragen wird.



Holzige ätherische Öle

Holzige ätherische Öle, die aus den Wurzeln, Zweigen, Blättern und dem Harz von Bäumen gewonnen werden, haben ein erdiges Duftprofil, das immer an einen Spaziergang im Wald erinnert.

Cedarwood, Frankincense, Tea Tree und Sandalwood sind Arten holziger Öle, die für ein ausgeglichenes und erdendes Gefühl sorgen. Sie passen besonders gut zu floralen Ölen wie Lavender und Eucalyptus und unterstützen deren entspannendes und beruhigendes Aroma.





Unsere liebsten Frühlingsölmischungen

Eine neue Jahreszeit

- 3 Tropfen Lavender
- 3 Tropfen Lemon
- 3 Tropfen Peppermint

Frisch und klar

- 3 Tropfen Young Living Purification®
- 1 Tropfen Eucalyptus Globulus
- 1 Tropfen Tea Tree
- 1 Tropfen Tangerine

Frühlingsblüte

- 3 Tropfen Eucalyptus Globulus
- 2 Tropfen Peppermint
- 4 Tropfen Jasmine

Süße Erneuerung im Frühling

- 3 Tropfen Grapefruit
- 3 Tropfen Lavender
- 3 Tropfen Ylang Ylang



Unsere liebsten Frühlingsölmischungen

Erfrische Deine Atmung

- 4 Tropfen Lemon
- 3 Tropfen Rosemary
- 2 Tropfen Frankincense
- 1 Tropfen Eucalyptus, egal welche Sorte

Beruhigende Reinigung

- 2 Tropfen Lemon
- 2 Tropfen Lavender
- 2 Tropfen Eucalyptus, egal welche Sorte

Morgentau

- 3 Tropfen Bergamot
- 2 Tropfen Grapefruit
- 1 Tropfen Ylang Ylang

Frühlingssschauer

- 3 Tropfen Cedarwood
- 2 Tropfen Rosemary
- 2 Tropfen Ylang Ylang
- 2 Tropfen Patchouli
- 1 Tropfen Spearmint



Atme den Frühling ein mit der neuen Simplified by Jacob+Kait – Spring Collection

Im Frühjahr steht ein Hausputz an! Wenn Du im Putzrausch bist, peppe ihn mit Düften auf, die machen, dass Du Dich zu Hause noch wohler fühlst. Die ätherischen Ölmischungen in der Limited Edition Simplified by Jacob+Kait – Spring Collection, die vom Frühjahrsputz inspiriert sind, erwecken erfrischende Erinnerungen und sorgen für frühlingshafte Stimmung: Fresh Linen, Spring Rain und Tranquil Forest—**alle nur für ihren Duft entwickelt!**

Simplified by Jacob+Kait – Spring Collection



Fresh Linen Ölmischung

- Hat den reinen Duft frischgewaschener Wäsche, die im lauen Wind trocknet.
- Sorgt für eine frische Umgebung.
- Gibt jedem Raum ein Gefühl von Erneuerung, Frische und glänzender Sauberkeit.



Spring Rain Ölmischung

- Hat ein frisches, belebendes Aroma, das an Frühlingsschauer erinnert.
- Sorgt für ein Gefühl des Neuanfangs, alles auf Anfang.
- Verwandelt jeden Raum in einen beruhigenden Rückzugsort.

Tranquil Forest Ölmischung

- Hat ein belebendes, frisches Kiefernaroma, inspiriert von einem Waldspaziergang.
- Sorgt für eine beruhigende, ruhige Atmosphäre.
- Transportiert Deine Sinne in einen majestätischen Nadelwald.





Thieves® erleichtert Dir die Arbeit

Dein Frühjahrsputz kann zu einer völlig neuen Erfahrung werden!

Dein Zuhause sollte ein sicherer und gesunder Hafen für Dich und Deine Familie sein.

Mit Young Livings Thieves® Linie musst Du nie Kompromisse bei reinen Inhaltsstoffen für eine Tiefenreinigung eingehen.

Treffe in diesem Frühling bessere Entscheidungen für Dich und Deine Familie und erfülle Dein Zuhause mit dem würzigen, minzigen und einladenden Duft unserer Thieves® Reinigungsmittellinie.

Schau Dir die aktuellen Rabatte (April 2023) auf ausgewählte Thieves® Produkte an!

Wenn Du den Frühling einatmest, vergiss nicht, tief einzuatmen!

Jeden Tag atmen wir etwa 23.040 Mal und das dauert jedes Mal ca. fünf Sekunden—zwei Sekunden beim Einatmen und drei Sekunden beim Ausatmen.

Wir beachten das normalerweise nicht besonders, dabei ist es eine wichtige Funktion, die meistens unterbewusst abläuft, auch wenn wir ohne den so in den Körper gelangenden Sauerstoff nur wenige Minuten überleben könnten.

Und oft nehmen wir an, dass nichts mit etwas schief laufen kann, das so natürlich ist.

Aber die meisten von uns nutzen nur etwa ein Drittel unserer Atemkapazitäten und die Mehrheit der Menschen atmen eher in ihre Brust als in ihren Bauch.



Wenn Du den Frühling einatmest, vergiss nicht, tief einzuatmen!

Wenn Deine Atmung kurz und schnell ist, kann das einen großen Einfluss auf Deine geistige Gesundheit haben. Immerhin füttert Sauerstoff unser Gehirn und wenn es davon nicht genug bekommt, dann kann es nicht angemessen mit unseren Emotionen umgehen.

Tief einatmen, langsam ausatmen und Körper und Geist mit Sauerstoff füllen – das beruhigt uns körperlich und geistig.

Wir alle waren schon einmal wegen irgendetwas aufgebracht und die Atmung hat sich dabei verschnellert, sie wird flacher und wir fühlen Panik aufsteigen, es wird einem schwindelig.

Die allgemeine Empfehlung lautet immer „tief durchatmen“ und das hilft tatsächlich!

Atmen bringt uns Energie. Wir müssen atmen, um Sauerstoff in jede Zelle unseres Körpers zu bringen, da dieser dort gebraucht wird, um Energie zu produzieren. Während wir atmen, erlauben wir unseren Körpern auch, Schad- und Abfallstoffe auszuscheiden, die entstehen. Das kann schnell stagnieren und wichtige Funktionen blockieren, wenn dies nicht passiert.





Hier ein paar
Atemübungen, die Du
regelmäßig machen
solltest.



Wenn Du Dich überwältigt fühlst: Die 4-7-8 Atmung

4-7-8 Atmung hilft dabei, langsamer zu atmen und den Körper zu beruhigen. Das ist ideal, wenn Du Dich überwältigt, wütend, ängstlich oder angegriffen fühlst und Probleme hast, zu schlafen.

Die traditionelle Art, die 4-7-8 Methode anzuwenden, ist es, die Lungen komplett zu leeren, vier Sekunden lang durch die Nase einzuatmen, den Atem sieben Sekunden lang anzuhalten und dann durch den Mund acht Sekunden lang auszuatmen. Das sollte mindestens vier Mal wiederholt werden.

Visualisieren

Stell Dir beim Einatmen die erdende, nährend Energie der Erde vor, die der Berge, Bäume und Pflanzen, und wie sie in Deinen Körper fließt. Wenn Du den Atem anhältst, visualisiere Deinen Atem, wie er in Spiralen aus der Mitte Deines Körpers strömt (durch alle sieben Chakras hindurch) und dabei alle Energien oder Gedanken mitnimmt, die Dir nicht helfen. Wenn Du dann acht Sekunden lang ausatmest, stelle Dir vor, wie diese Energien und Gedanken aus Deinem Mund strömen und visualisiere Licht, das aus Deinem Kopf fließt und sich über Deine Füße und die Erde um Dich herum ergießt.



Wenn Du Energie brauchst: Die 4-4-4 Atmung

Beginne bei dieser Technik, indem Du alle Luft aus den Lungen lässt und den Atem vier Sekunden lang anhältst. Dann atme vier Sekunden durch die Nase ein, halte vier Sekunden die Luft an, dann atme vier Sekunden durch den Mund aus. Diesen Zyklus 5 Minuten lang wiederholen, um den Effekt zu spüren.

Visualisieren

Während Du ausatmest, stelle Dir das Element Erde des Nordens vor, wie es aufsteigt und den Körper nährt. Während Du den Atem anhältst, stelle Dir vor, wie Dein Atem durch Deinen Geist fährt wie der Wind des Ostens und dabei alle Gedanken mitnimmt, die Dich nicht unterstützen und die da lässt, die Dir helfen. Wenn Du durch den Mund ausatmest, stelle Dir vor, wie das Feuerelement des Südens, das im Zentrum und im Herzen Deines Körpers lebt, alle ungunstigen Gedanken und Gefühle wegbrennt.

Während Du Deinen Atem für vier Sekunden anhältst, bitte das liebevolle höhere Selbst, das feminine Wasserelement des Westens, zu Dir zu kommen und Dich durch die Wellen des Lebens zu begleiten.

Am Besten ist es, diese Übungen am Morgen nach dem Aufwachen zu machen, in der Mitte des Tages wenn Du müde wirst oder vor einem großen Projekt oder Meeting, bei dem Du Dich konzentrieren musst.



Wenn der Ärger aufsteigt: die 5-5 Atmung

Die 5-5 Atmung ist ideal für ein allgemeines Gefühl von Ruhe und man kann sie den ganzen Tag anwenden.

Konzentriere Dich zum Anfangen auf den Rhythmus Deiner Atmung, um eine Idee von der Länge von Ein- und Ausatmung zu bekommen. Atme dann eine Minute lang je vier Sekunden ein und vier Sekunden aus. Dann verlängere auf fünf Sekunden, dann sechs Sekunden. Wenn Du möchtest, kannst Du das schrittweise auf bis zu 10 Sekunden lang verlängern. Beginne damit, die Übung fünf Minuten lang zu machen und arbeite Dich langsam auf bis zu 20 Minuten vor. Stelle Dir vor, wie die Erdenergie in Deinem Körper hochsteigt und die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die Du loswerden möchtest mit dem Ausatmen freigesetzt werden.



Warum atmest Du nicht eine neue Business Gelegenheit im Frühling ein?

Wir haben gerade den neuen, verbesserten Fast Start Bonus* vorgestellt, bei dem es keine Beschränkungen auf den Verdienst gibt. Verdienne Dir einen großzügigen Bonus, wenn Du neue Brand Partner einschreibst!

- Verdienne **50 %** auf das Gesamt-PV des von Dir eingeschriebenen im Einschreibemonat.
- Verdienne **25 %** auf das Gesamt-PV des von Dir eingeschriebenen im 2. und 3. Monat (Einschreiber braucht 50 PV Minimum).
- Einschreiber auf dem 2. Level verdienen **10 %** auf das Gesamt-PV des neu eingeschriebenen im 2. und 3. Monat (Einschreiber braucht 50 PV Minimum).

Es kommt zur Kompression nach oben, also kann die Upline profitieren.

Atme also einen neuen Anfang ein, eine Gelegenheit, ein Business aufzubauen und zu Deinen eigenen Bedingungen zu Hause zu arbeiten!

*AGB gelten für den Fast Start Bonus.

Beispiele Verdienst

Monat 1 in Europa
175,95 PV bestellt



Level 1 Einschreiber
verdient **\$87,98**

Level 2 Einschreiber
verdient **\$0**

50 %

0 %

Monat 2 in Europa
151,85 PV bestellt



Level 1 Einschreiber
verdient **\$37,96**

25 %

Level 2 Einschreiber
verdient **\$15,19**

10 %

Monat 3 in Europa
164,20 PV bestellt



Level 1 Einschreiber
verdient **\$41,05**

25 %

Level 2 Einschreiber
verdient **\$16,42**

10 %



*Diese Folie ist ein BEISPIEL (Bilder und Werte) und bezieht sich vielleicht nicht auf tatsächlich derzeitige Sets und Preise. Verdienste hängen von den Qualifikationskriterien ab. Die Preise und damit die Verdienste können sich ändern.



Tolstoi schrieb „Der Frühling ist die Zeit für Pläne und Projekte“ und wir hoffen, Du kannst die neue Jahreszeiten genießen, indem Du Dir Ziele setzt, Dein Zuhause auffrischst und alles einatmest, was die Natur und das Leben Dir 2023 zu bieten haben.