

Kostenlos Sommer aus

Young Living Day
9. September 2023



Mit den letzten Sommerwochen werden wir daran erinnert, dass alles irgendwann ein Ende hat. Das schließt auch unsere liebste Jahreszeit ein, den Sommer.

Wenn der laue Sommerwind sich langsam in einen kühlen Herbstwind verwandelt und die Tage, an denen wir an den Strand wollen, weniger werden, können wir den Sommer doch noch auskosten, indem wir uns an die wunderbaren Momente und Gefühle erinnern.

Es ist am Besten, die schönen Augenblicke des Sommers zu feiern und sich voller Dankbarkeit daran zu erinnern und sich gleichzeitig auf den Rest des Jahres zu freuen.



Bleiben wir in der Gegenwart, akzeptieren sie und sein wir dankbar für Sommerspaß mit zwei perfekten Ölen...



Present Time ist eine fantastische Ölmischung, die das Gefühl unterstützt, komplett im Augenblick präsent zu sein.

Dieses Öl mit seinem beruhigenden, ausgleichenden Aroma steckt voller guter Dinge wie Süßmandel-, Bitterorangen- und Schwarzfichtenöl und ist damit perfekt für diejenigen, die sich immerzu Gedanken um die Vergangenheit oder auch die Zukunft machen.



Situationen zu akzeptieren, egal ob mental oder räumlich, ist etwas, mit dem wir jeden Tag zu tun haben.

Das erhebende, ausgeglichene Aroma von **Acceptance** wird Deine liebste Erinnerung daran werden, dass Freude, Dankbarkeit und Selbst-Akzeptanz greifbar sind, wenn Du für die neuen Erfahrungen offen bleibst, die das Leben bietet.



Wenn der Sommer nicht das war, was Du Dir erhofft oder erwartet hast, dann ist das auch OK. Wir glauben fest daran, dass alles mit gutem Grund passiert. Und wenn Du nicht den ersehnten Urlaub oder die erhofften Möglichkeiten für unvergessliche Momente hattest, dann ist das halt so. Noch steckt viel Potenzial in dieser Jahreszeit!

Im September ist es meist noch warm genug, um einen Sonnenuntergang zu genießen, eine Wochenendtour zu machen oder Deinen liebsten Aktivitäten in der Natur nachzugehen und dabei einfach präsent zu sein.

Probiere einige dieser Dinge, um den Sommer jetzt im September auszukosten



Gehe in die Natur

- Sitze am Strand oder an einem Fluss oder See, nur mit einem kühlen Getränk und einem spannenden Buch.
- Mache eine Wanderung oder gehe Campen, sitze abends am Lagerfeuer und lausche den Geräuschen der Natur, den Fröschen, Zikaden etc.
- Auch wenn Du nicht am Wochenende campen gehen kannst, stelle Dein Zelt einfach im Garten auf oder mache ein Schläfchen in der Hängematte auf dem Balkon.
- Mache einen Spaziergang oder besuche jedes Wochenende einen anderen Park in Deiner Gegend.
- Schau Dir den Sonnenaufgang oder den Sonnenuntergang an. Das ist etwas, das viele nur im Urlaub machen, aber sie sind zu Hause mindestens genauso schön. Vielleicht findest Du, dass es hilft, etwas langsamer zu machen und der Welt um Dich herum mehr Aufmerksamkeit zu schenken, auch wenn es mal hektisch ist.



**Alle
Unterstützung,
die Du brauchst,
um die Natur zu
genießen...
und den
Sommer noch
ein bisschen
länger
auszukosten**



Um sicher zu gehen, dass Du die Natur auch genießen kannst, habe immer **Citronella** dabei.

Umgib Dich an lauen Sommerabenden auf der Terrasse mit diesem Duft, ohne Störenfriede.



Die Sonne kann im September noch zu stark für Deine Haut sein.

Young Livings **Mineral Sunscreen Lotion SPF 50** ist leicht, zieht schnell ein und bietet Deiner Haut zusätzlich Schutz vor UVA und UVB Strahlen.

Gehe auf Reisen

- Der September kann nach dem Urlaub und mit dem neuen Schuljahr für die Kinder hektisch sein, also ist ein kleines Entkommen aus dem Alltag eine tolle Idee.
- Forse ein bisschen nach, welche einladende Stadt interessante Veranstaltungen bietet oder wo es den schönsten Ausblick gibt.
- Wenn die Temperaturen im September noch angenehm sind, kann die Küste fantastisch sein und man kann oft an vielen Orten noch an den Strand und schwimmen.
- Jetzt, da die Sommerferien zu Ende sind, ist es an der Zeit, die günstigeren Preise für kurze Trips (oder auch eine längere Reise) zu nutzen.



Begleite Deinen späten Sommerurlaub

mit der **Sacred Mountain** Ölmischung für eine Atmosphäre voller Heiligkeit und Verbindung mit der Energie der Erde.

Angereichert mit Ölen wie Zedernholz, Schwarzfichte und erhebendem Ylang Ylang für ein wunderbares, erdendes und beruhigendes Gefühl.

Die Nadelholzöle in dieser Mischung wurden bereits seit Hunderten von Jahren von den nordamerikanischen Ureinwohnern genutzt, um die Energie der Erde einzufangen und zum Schutz.





Genieße die Sonne so viel wie möglich

- Reichlich Sonnenlicht abzubekommen, steht bewiesenermaßen mit einer besseren Stimmung und weniger Stress im Zusammenhang.
- Je nachdem, wo Du lebst, ist die Chance groß, dass es auch jetzt noch reichlich Sonne mit Licht und Wärme zum Genießen gibt und Du solltest das so gut wie möglich an den Wochenenden oder vor und nach der Arbeit ausnutzen.
- Die Sonne ist auch die beste und natürlichste Quelle von Vitamin D.



Nahrungsergänzungsmittel können eine gute Unterstützung für den Wechsel der Jahreszeiten sein

Super Vitamin D besteht aus natürlich vorkommenden Inhaltsstoffen auf Pflanzenbasis in einer sich auflösenden Tablette. Es ist veganerfreundlich und enthält keinerlei synthetische Stoffe.

Super C gibt Deinem System einen Vitamin C Boost—die perfekte Ergänzung, um Deinem Körper zu helfen, ein normal funktionierendes Immunsystem zu unterstützen.

Super B kombiniert ätherisches Muskatnussöl und bioverfügbare chelatierte Mineralien wie Mangan, Selen und Zink. Biotin, Riboflavin und Niacin unterstützen einen normalen Energiehaushalt.



Nahrungsergänzungsmittel können eine gute Unterstützung für den Wechsel der Jahreszeiten sein

Master Formular ist ein tägliches Vollspektrum-Vitamin-Paket zur Unterstützung der Gesundheit von Männern und Frauen. Kupfer, Folsäure, Eisen, Selen, Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin C und Zink tragen alle zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

OmegaGize[®] bietet die Vorteile von drei Inhaltsstoffen in Kombination, die gesunden Omega-3 Fettsäuren, Vitamin D-3 und CoQ10 (Ubiquinon). Diese Inhaltsstoffe im Mix mit unserer geschützten ätherischen Öl Mischung ergeben ein Omega-3, DHA-reiches Fischöl-Nahrungsergänzungsmittel.





Pflege Verbindungen

- Während der Sommer oft voller Verabredungen und Spaß steckt, kann der September ein Monat für entspanntere Treffen sein.
- Das kann bedeuten, ein relaxtes Dinner im Freien zu organisieren, zusammen um ein Lagerfeuer zu sitzen oder Freunde zu einem Spieleabend einzuladen.
- Oder triff nach der Arbeit oder am Wochenende ein paar Freunde für entspannte Gespräche über Kaffee und Kuchen in Deinem liebsten Café.
- Versuche, Dein Handy in der Tasche zu behalten und genieße einfach das Beisammensein.



Die besten Treffen sind die, bei denen wir uns mit Gleichgesinnten verbinden können und wir haben das perfekte Öl dafür

Gathering enthält Öle wie Lavendel, Northern Lights Schwarzfichte, Geranie, Weihrauch, Königlich Hawaiianisches Sandelholz[^], Ylang Ylang, Vetivergras, Zimt und Rose.

Diese wunderbare Ölmischung ist eine Kombination aus neun ätherischen Ölen mit einem Aroma, das ein Gefühl von Versammlung und Verbindung mit Gleichgesinnten auf einer körperlichen, emotionalen, mentalen, sozialen und spirituellen Ebene fördert. Sie ist hervorragend dafür geeignet, Dir das Gefühl zu geben, dass Du über den chaotischen Energien der Welt stehst und hilft, spirituellen Frieden zu finden.



[^]Königlich Hawaiianisches Sandelholz ist eine Handelsmarke von
Jawmin, LLC



Trinke genug und erfrische Dich

- Auch wenn es nicht mehr so heiß ist, solltest Du immer daran denken, genug zu trinken. Jeden Tag genügend Wasser zu trinken, unterstützt unsere mentale und körperliche Gesundheit enorm.
- Mache den September zu einem köstlichen, farbenfrohen und nährenden Monat, indem Du unser erfrischendes NingXia Red® mit Young Livings Plusölen und frischen Früchten und Kräutern genießt.



Koste den Sommer mit den erfrischenden NingXia Shots aus



Fireball

- 60 ml NingXia Red®
- 2 Tropfen Cinnamon Bark+
- 1 Tropfen Clove+

Erfrische Dich

- 60 ml NingXia Red®
- 2 Tropfen Lemon+
- 1 Tropfen Tangerine+

Gesundes Strahlen

- 60 ml NingXia Red®
- 1 Tropfen Thieves®+
- 1 Tropfen Tangerine+

Los geht's!

- 60 ml NingXia Red®
- 1 Tropfen Ginger+
- 1 Tropfen Young Living Citrus Fresh®+



Mit dem Ende des Sommers beginnt auch die Natur herunterzufahren, die Farben werden dunkler, Gelb und Braun finden sich überall und wir stellen vielleicht fest, dass wir uns in dieser Zeit des Jahres ein bisschen down fühlen.

Anstatt uns gegen das zu wehren, was ansteht, denken wir doch lieber an die Teile des Herbstes, die wir lieben und nehmen die Veränderung an.

Der Herbst ist eine Zeit, in der es langsamer geht, in der man entsprechend die Ernährung umstellen und sich um das körperliche, mentale und emotionale Wohlbefinden kümmern sollte.





Herbsttage, die sich noch wie der Sommer anfühlen, sind energetisch besonders kraftvoll. Kühl am Morgen, blauer Himmel, warme Tage und das sanfte Leuchten der Sonne am späten Nachmittag können Dir helfen, zu selbststärkenden Gedanken über Liebe, Dankbarkeit und darüber zu kommen, was wirklich wichtig ist.

Ein Tagebuch zu führen, sogenanntes Journaling, ist eine wunderbare Art, Dich bei dieser inneren Arbeit zu unterstützen.



Dankbarkeit zieht all das im Leben an, was gut ist und unsere Gratitude Ölmischung unterstützt ein Gefühl der Dankbarkeit

Genieße den erhebenden Duft unserer **Gratitude** Ölmischung mit Ölen wie Riesentanne, Weihrauch, Koriander, Ylang Ylang, Myrrhe, Bergamotte, Northern Lights Schwarzfichte, Vetivergras und Geranie, die auch die Haut pflegt und unterstützt.

Wenn wir uns auf die Dinge konzentrieren, für die wir dankbar sind anstelle der Dinge, die uns stressen, dann öffnen wir uns für den Erhalt weiterer Geschenke. Das Leben fließt einfach besser, wenn Herz und Seele geöffnet sind.





Folge im Herbst dem, was die Natur vorgibt und nutze die natürlich reinigende Energie, um loszulassen, damit aufzuhören, was nicht funktioniert und beginne damit, Dich nach innen zu wenden, um für neue Anfänge zu sorgen.

Dein Büro, das Wohnzimmer oder den Schrank zu entrümpeln und neu zu ordnen, hilft Dir, Dich weniger überwältigt zu fühlen und eine klarere Vision Deiner Prioritäten zu bekommen und Dich in Deiner Umgebung wieder wohlfühlen.



Zur Inspiration im Wechsel der Jahreszeiten



Die **Release** Ölmischung besteht aus 16 verschiedenen ätherischen Ölen und ist damit eine der kraftvollsten Ölmischungen zur Unterstützung von Aufmerksamkeitsübungen.

Die wahre Kraft der Release Ölmischung, abgesehen von dem beruhigenden, ausgleichenden Aroma, liegt darin, eine Atmosphäre der Reflektion und des Loslassens zu inspirieren.



Verbessere Dein Wohlbefinden, drücke auf Pause und genieße den holzigen, reichhaltigen Duft von **Royal Hawaiian Sandalwood**^{^^}. Dieses Öl mit seinem erdenden, beruhigenden Aroma unterstützt einen strahlenden Teint, spendet Feuchtigkeit und unterstützt ein Gefühl der Entspannung.

Nutze Royal Hawaiian Sandalwood[^] um Deine Intuition, Deine Aufmerksamkeit und Dein Herz zu wecken.

[^]Royal Hawaiian Sandalwood ist eine Handelsmarke von Jawmin, LLC



Auf dem Wochenmarkt die farbenfrohen, duftenden Stände nach Leckereien abzusuchen, ist ein echtes Highlight im Herbst.

Jetzt gibt es da Kürbisse, Birnen, Äpfel, Feigen, junge Kartoffel und noch viel mehr saisonales Obst und Gemüse.

Frische, hausgemachte Suppen mit saisonalen Zutaten sind wärmend, nährend und köstlich—perfekt für den Herbst.

Oder backe etwas leckeres wie einen Apfelkuchen, der Dein Zuhause auch noch mit einem herrlichen Duft erfüllt.



Versuche bewusst und achtsam zu essen, eliminiere dabei Ablenkungen und genieße den Geschmack Deines Essens sowie die Umgebung und die Geräusche dort.

Nutze Young Livings Plusöle in Deinen Gerichten und genieße, wie lecker, bunt und abwechslungsreich sie sind. Du wirst Dich so gut damit fühlen und Deine Familie weiß sicher auch jeden Bissen zu schätzen.



Mache Deine Gerichte noch leckerer mit Plusölen!

- Ätherische Zitrusöle wie **Orange+**, **Lemon+** und **Tangerine+** passen toll zu Hühnchen, Meeresfrüchten, Salaten und Smoothies.
- Für Fisch, Gemüsesuppen, Brot, Rührei, Aufstriche, Pasta und Getreide empfehlen wir **Basil+**, **Oregano+** und **Rosemary+**.
- **Black Pepper+** gibt Deiner liebsten Suppe oder Marinade genau den richtigen Pep und es kann gemahlene Pfeffer ersetzen.
- Ein Tropfen **Cumin+** macht den Unterschied aus zwischen mittelmäßig und legendär für Deine Chili-, Curry- oder Eintopfrezepte.
- Nutze **Cinnamon Bark+**, um Deinen Lieblingsgerichten einen warmen Hauch zu geben.
- **Cardamom+** hat einen reichhaltigen Geschmack und ist eine der wichtigsten Zutaten in süßen und deftigen Speisen von schwedischen Backwaren bis zu indischen Currys.
- **Nutmeg+** ist besonders gut zur Verbesserung des Geschmacks von Wintergemüse wie Kürbis, Kartoffeln oder Süßkartoffeln geeignet.





Weitere, einfache Freuden im Herbst

Genieße die klaren, frischen Tage. Mache einen Spaziergang durch einen Wald, eingepackt in einen kuscheligen Pulli und freue Dich über das Knistern des Laubes unter Deinen Füßen.

Wenn es mal regnet, setze Dich schön mit einer heißen Tasse Tee und einem guten Buch ans Fenster und lausche dem Regen.



Helle dunkle Abende mit Deinem liebsten Diffusor auf und bringe so ein warmes Licht und Gefühl in Dein Zuhause.

Halte Dich mit einem langen warmen Schaumbad warm. Stelle Deinen Diffusor an, gib ein paar Tropfen ätherischen Öls in das Badewasser und stelle das Handy auf lautlos.



**Koste den Sommer aus
mit der wunderbaren
Energie und den
Möglichkeiten
des Septembers!**

