



dōTERRA
aromaterapia  emocional™
controla y eleva tus emociones



Introducción

Aunque científicos y psicólogos han estudiado las emociones por cientos de años, esta área de la composición humana todavía es algo más bien misterioso. A pesar de la naturaleza confusa de las emociones humanas, es claro que pueden influenciar directamente nuestro bienestar y calidad de vida. A lo largo de la historia, se ha comprobado que los aceites esenciales generan respuestas que pueden alterar el estado de ánimo. Usando aceites esenciales puros, investigaciones exhaustivas y mezclas formuladas científicamente, **dōTERRA® ha creado un Sistema de Aromaterapia Emocional para brindar a los usuarios beneficios de salud emocional únicos.**

Índice

- | | | | | | |
|----------|---|-----------|--|-----------|--|
| 4 | Historia de la aromaterapia | 8 | dōTERRA Cheer®
mezcla reanimadora | 14 | dōTERRA Console®
mezcla reconfortante |
| 4 | Fundamento científico del Sistema de Aromaterapia Emocional de dōTERRA™ | 10 | dōTERRA Passion®
mezcla inspiradora | 16 | dōTERRA Peace®
mezcla tranquilizadora |
| 6 | dōTERRA Motivate®
mezcla alentadora | 12 | dōTERRA Forgive®
mezcla renovadora | 18 | Cómo escoger una mezcla |
| | | | | 20 | dōTERRA Aromaterapia Emocional™ Tópica |

Historia

La aromaterapia (el uso de aceites esenciales y extractos de plantas) ha sido tema de interés por miles de años. Los antiguos griegos, romanos, chinos e indios usaban aceites esenciales en sus ritos y prácticas religiosas, reconociendo la habilidad de los aceites esenciales para influenciar los sentimientos humanos. Aún con esta rica historia de aromaterapia, el término no fue creado oficialmente sino hasta el siglo XX, y tomó varios años para que la comunidad científica reconociera los beneficios emocionales de la aromaterapia. Después de investigaciones científicas en la década de los 90, los biólogos comenzaron a entender más plenamente la manera en que los sensores químicos del cuerpo reaccionan a los efectos del aroma. Estas investigaciones han abierto muchas mentes a un concepto que las civilizaciones antiguas descubrieron hace mucho tiempo: la aromaterapia puede tener un efecto asombroso en las emociones y estados de ánimo humanos.

La ciencia del aroma

Essential Oils and Chemical Responses

Aceites esenciales aromáticos y reacciones químicas Debido a las complejidades del cerebro humano, ciertos aromas pueden causar emociones al generar recuerdos y estimular reacciones emocionales. 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. Esta reacción interna actúa como una “ruta aromática” que conecta el aroma a diferentes áreas del cerebro, generando así una reacción emocional.

Cuando inhalamos un aroma específico, el cerebro procesa el olor a través de su sistema olfatorio, el sistema sensorio responsable de controlar nuestro sentido del olfato. El sistema olfatorio está conectado con el sistema límbico, un área del cerebro donde se almacenan las memorias y emociones. En este punto, el sistema límbico produce una respuesta adaptada al aroma según las memorias que están asociadas con el olor en particular —creando una ráfaga de sensaciones. Los aceites esenciales pueden producir respuestas que pueden usarse para mejorar el bienestar y controlar las emociones.

Fundamento científico del Sistema de Aromaterapia Emocional de dōTERRA™

Debido a que los diferentes aceites esenciales pueden causar diferentes respuestas emocionales y químicas, el diseño del sistema de aromaterapia emocional de dōTERRA se basa en la química. Cada mezcla de aceites esenciales del sistema está hecha con químicos básicos que se organizan en categorías diferentes. En aromaterapia se usan diferentes categorías para crear las reacciones emocionales deseadas.

Cada producto del Sistema de Aromaterapia Emocional de dōTERRA ha sido diseñado para lograr un perfil químico único. En la mayoría de los casos, los aceites esenciales pueden clasificarse por tener efectos reanimadores o calmantes. Usando grupos de aceites esenciales distintos, el Sistema de Aromaterapia Emocional de dōTERRA utiliza categorías de plantas específicas para causar respuestas emocionales según los componentes químicos incluidos en cada aceite esencial.

Calmantes

Los aceites esenciales de la categoría floral están típicamente compuestos por alcoholes monoterpenos, que tienen propiedades calmantes.

Los aceites de árboles, hierbas y céspedes son conocidos por promover emociones estabilizadoras y calmantes, y sentimientos de renovación, ya que principalmente incluyen sesquiterpenos, ésteres y óxidos.



Reanimadores

Con una alta concentración de cetonas, los aceites esenciales de menta son comúnmente conocidos por dar energía y reanimar.

Los aceites cítricos típicamente poseen características reanimadoras considerables, con componentes químicos como limoneno, beta-pineno y monoterpenos.

Muchos aceites esenciales de especias son conocidos por sus propiedades calentadoras, que provienen de los fenoles.



Una experiencia individualizada

Aunque todos experimentamos respuestas definidas al aroma de los aceites esenciales, distintos detonantes y memorias hacen que nuestras respuestas sean extremadamente personalizadas. Según el perfil químico único de cada aceite esencial, sabemos que cada aceite estimula una respuesta emocional específica. Sin embargo, puesto que no hay dos personas que sean iguales, cada individuo puede recibir beneficios distintos para su propio bienestar. Nuestras reacciones a los aromas se basan en indicadores medioambientales, experiencias pasadas, preferencias personales y hasta nuestra composición genética única. Debido a estos factores individuales, no todo usuario tiene las mismas reacciones psicológicas al mismo aceite.

dōTERRA Motivate® mezcla alentadora

Cuando te desanimen los reveses, desilusiones o falta de inspiración, es necesario que te reorganices a fin de restaurar tu confianza y permitirte encontrar nuevamente tu propósito. Ya sea que estés tratando de obtener la motivación para organizar tu desastroso escritorio, terminar una asignación escolar o vencer la frustración en el trabajo, dōTERRA Motivate te ayudará a plantar positividad dentro de ti mientras derrite el cinismo y la duda.

Esta mezcla combina aceites esenciales cítricos y de menta conocidos por sus propiedades reanimadoras, incluso clementina, menta, yuzu y más. Con un perfil químico compuesto por monoterepenos y alcoholes monoterepenos, la mezcla alentadora dōTERRA Motivate ayuda a promover sentimientos de confianza, valor y convicción. Cuando estés tratando de fomentar la creatividad, contrarrestar emociones de duda o recuperar la confianza, dōTERRA Motivate te ayudará a lograrlo.



INCLUYE

- menta
- clementina
- semilla de cilantro
- albahaca
- yuzu
- toronjil
- hoja de romero
- grano de vainilla



dōTERRA Cheer® mezcla reanimadora

Evitar la desilusión y las emociones negativas a menudo puede parecer imposible —aunque uno tenga una actitud positiva y una visión optimista. Como un rayo de sol, la mezcla reanimadora dōTERRA Cheer puede ayudar a aliviar emociones pesadas y brindar una ráfaga de positivismo con su fresco y radiante aroma que fomenta sentimientos de optimismo y alegría.

Con la ayuda de aceites esenciales de especias y cítricos, como naranja y canela, la composición química de dōTERRA Cheer usa monoterpenos y aldehídos para ayudar a promover sentimientos de reanimación y calor. Además de estas propiedades, el aceite esencial de anís estrellado añade un elemento vigorizante a la mezcla, ayudando a incitar sentimientos de optimismo. Cuando la felicidad y el positivismo están escasos, dōTERRA Cheer está esperando para iluminar y vigorizar tu estado de ánimo.



INCLUYE

- naranja silvestre
- clavo
- anís estrellado
- limón mirtilo
- nuez moscada
- vainilla
- jengibre
- canela
- zdravetz



doTERRA

Cheer

Uplifting
Blend

5 mL

Essential Oil Blend

dōTERRA Passion® mezcla inspiradora

Cuando la vida comienza a sentirse estancada y predecible, a menudo perdemos nuestro vigor, propósito y fervor por vivir. Ya sea que estés tratando de revivir tu entusiasmo por tus circunstancias actuales o para salir de tu zona de confort, la mezcla inspiradora dōTERRA Passion puede darte esa chispa adicional que necesitas para reencender la llama de la emoción en tu vida.

dōTERRA Passion combina las propiedades renovadoras que brindan aceites esenciales de hierbas y especias para crear un perfil químico alto en ésteres y fenoles. Estos componentes químicos permiten al usuario beneficiarse de sus propiedades calentadoras y rejuvenecedoras. Si deseas deshacerte de sentimientos de aburrimiento y desinterés, y encender tu lado creativo, innovador y atrevido, dōTERRA Passion ciertamente te llevará a una vida renovada y llena de propósito.



INCLUYE

- aceite fraccionado de coco
- cardamomo
- canela
- jengibre
- clavo
- sándalo
- jazmín
- vainilla
- damiana



100% Pure Essential Oils. For information on our quality standards, visit dotterra.com/quality.

dōTERRA

Passion™

**Inspiring
Blend**

5 mL

Essential Oil Blend

dōTERRA Forgive® mezcla renovadora

Puede ser difícil vivir una vida feliz cuando sentimientos de ira, traición, culpa y negatividad cuelgan como una nube oscura sobre tu cabeza. Estas emociones a menudo llevan a un estrés excesivo y pueden obstaculizar cualquier esfuerzo para generar sentimientos de paz o perdón. Cuando estés buscando el camino al perdón, la mezcla renovadora dōTERRA Forgive será compañera alentadora que te ayudará a recordar que debes olvidarte del pasado y seguir avanzando hacia el futuro.

El diseño químico de dōTERRA Forgive usa tres aceites esenciales arbóreos y herbáceos con componentes como ésteres monoterpenos, sesquiterpenos y alcoholes, que ayudan a equilibrar las emociones en situaciones de estrés o frustración. Con aceites esenciales que promueven sentimientos de renovación y alivio a tu lado, te encontrarás un paso más cerca de lograr el liberador sentimiento de perdonar, invitando así sentimientos de paz y contentamiento para que reemplacen las emociones negativas que una vez rigieron tu vida.



INCLUYE

- picea
- bergamota
- baya de enebro
- mirra
- arborvitae
- árbol de Nootka
- tomillo
- citronela



doTERRA

Forgive

Renewing
Blend

5 mL

Essential Oil Blend

Made in USA. 100% Pure. No Synthetic Fragrances.

dōTERRA Console® mezcla reconfortante

Las penas escondidas y las aflicciones abrumadoras pueden desgastar el alma, y a menudo nos dejan sintiéndonos desesperanzados y melancólicos. La tristeza puede convertirse en algo completamente consumidor y afectar nuestro bienestar si se lo permitimos. La mezcla reconfortante dōTERRA Console trabaja para engendrar sentimientos de consuelo, envolviendo al usuario en una “frazada” de aceites esenciales con aromas florales y arbóreos.

Con componentes arbóreos y florales ricos en monoterpenos y alcoholes, dōTERRA Console ofrece una estructura química estabilizadora y renovadora que ayuda a resguardarnos contra sentimientos de aflicción. Por su contenido de incienso, sándalo, ylang ylang y otros, esta mezcla ayuda o contrarrestar las emociones negativas relacionadas con la tristeza, renovando la esperanza. Ya sea que usted esté de luto por la pérdida de un ser querido, enfrentándose al dolor de la desilusión o que simplemente necesite la fuerza para llevar sus cargas por un día más, la mezcla reconfortante dōTERRA Console está lista para añadir esa dosis extra de fuerza emocional a su día.



INCLUYE

- incienso
- pachulí
- ylang ylang
- ládano
- amyris
- sándalo
- rosa
- olivo fragante



dōTERRA

Console

Comforting
Blend

5 mL

Essential Oil Blend

dōTERRA Peace® mezcla tranquilizadora

Cuando sentimientos de temor y ansiedad se cuelan en nuestra mente, buscamos paz y tranquilidad en muchas fuentes. Aunque puede ser difícil mantener la calma y el sosiego en nuestro mundo agitado e impredecible, la mezcla tranquilizadora dōTERRA Peace provee un escape del descontento y la preocupación.

Aceites esenciales florales y de menta se juntan en esta mezcla, creando un perfil químico especial que brinda a los usuarios una experiencia renovadora. Aceites esenciales como hierbabuena, lavanda y ládano ayudan a promover sentimientos de equilibrio y tranquilidad en momentos de aflicción. Cuando inhales el aroma positivo y reconfortante de dōTERRA Peace y exhales las incapacitantes emociones del miedo y la preocupación, esta mezcla te ayudará a recuperar la compostura y a enfrentarte al futuro con confianza y estabilidad.



INCLUYE

- vetiver
- lavanda
- ylang ylang
- incienso
- esclárea
- mejorana
- ládano
- hierbabuena



doTERRA

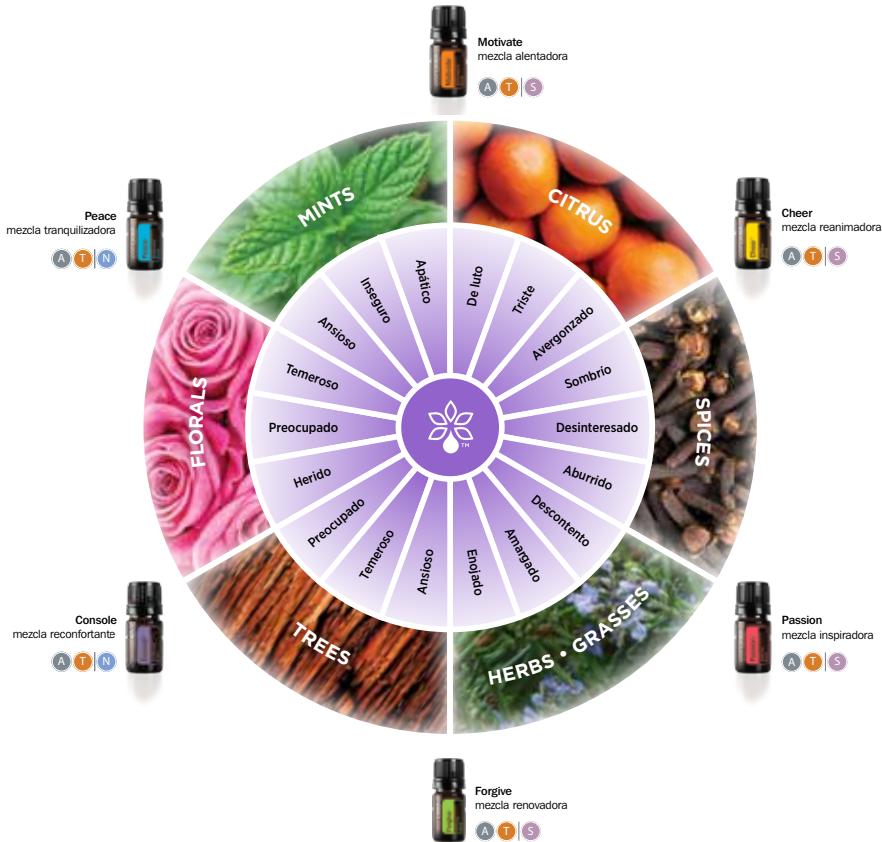
Peace

Reassuring
Blend

5 mL

Essential Oil Blend

How to Choose a Blend



Choosing a Blend

- Identifica la emoción que estás sintiendo en la rueda de aromaterapia emocional.
- Selecciona la mezcla de aceites esenciales correspondiente a tu necesidad. (Es posible que veas que dos o más mezclas son apropiadas para equilibrar tus varias emociones en un momento determinado.)

Puesto que la química de los aceites esenciales es naturalmente compleja y cada persona es única en su respuesta a aromas específicos, tú también puedes personalizar tus aplicaciones aromaterapéuticas usando aceites esenciales dōTERRA individuales de las familias de plantas aromáticas que correspondan a las emociones que se encuentran en la rueda del sistema — naturalmente seguro y sencillo.

- (A) Puede usarse aromáticamente
- (T) Puede usarse tópicamente
- (N) Puede usarse tópicamente sin diluirlo (PURO)
- (S) Diluir para piel joven o hipersensible (SENSIBLE)



doTERRA
emotional aromatherapy

Motivate Encouraging Blend, Cheer Uplifting Blend, Passion Inspiring Blend,
Forgive Renewing Blend, Console Comforting Blend, and Peace Reassuring Blend



dōTERRA Aromaterapia Emocional™ Tópica

Los beneficios reanimadores y calmantes del Sistema de Aromaterapia Emocional dōTERRA también pueden disfrutarse con la línea dōTERRA Aromaterapia Emocional Tópica. Diseñada para ayudar a equilibrar y controlar las emociones con mezclas de aceites esenciales patentadas y una suave aplicación, los aceites de la línea dōTERRA Aromaterapia Emocional Tópica proveen una manera simple de reanimar, calmar, aliviar o vigorizar los sentidos como un medio de apoyo al manejo del estado de ánimo.

La colección dōTERRA Aromaterapia Emocional Tópica viene con seis mezclas de aceites esenciales formuladas con aceite fraccionado de coco y enfrascadas en botellas de 10 mL con roll-on para facilitar una aplicación suave y práctica. La combinación de aceites esenciales CPGT Certificados como puros y de grado terapéutico® y aceite fraccionado de coco permite una aplicación tópica suave, mientras que el uso de botellas con roll-on permite una fácil aplicación en cualquier momento y en cualquier lugar.



INCLUYE

- dōTERRA Motivate® Touch (mezcla tópica)
- dōTERRA Cheer® Touch (mezcla tópica)
- dōTERRA Passion® Touch (mezcla tópica)
- dōTERRA Forgive® Touch (mezcla tópica)
- dōTERRA Console® Touch (mezcla tópica)
- dōTERRA Peace® Touch (mezcla tópica)

dōTERRA®

389 S 1300 W, Pleasant Grove, UT 84062

© 2016 dōTERRA Holdings, LLC. Todas las palabras con símbolos de marca comercial o registrada son marcas comerciales o registradas de dōTERRA Holdings, LLC.

vi

45660001

