

Asómate a mi mundo sensible y esencial





¡Hola!

Bienvenida



Conocí los aceites esenciales en 2017 y desde el primer día trajeron una bonita revolución a mi vida. Se abrió ante mi un infinito catálogo de herramientas para gestionar mis necesidades diarias, tanto físicas (y tengo un cuerpo muy “exigente”), como para eliminar tóxicos de cosmética o higiene (que la mayoría me provocan alergias). Pero lo que realmente me transformó fue la gestión emocional.



@enmizentro

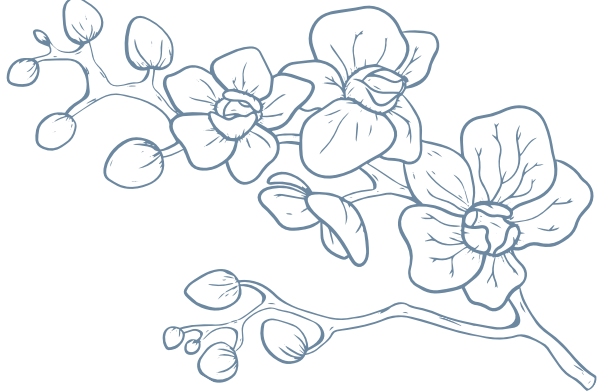
Poco después (2018) identifiqué mi alta sensibilidad, uní los dos mundos y sentí que encajé dos piezas claves de mi puzzle.

Mi intención con este ebook es darte algunas pinceladas de los dos mundos, el de la aromaterapia y el de la alta sensibilidad. Así podrás hacerte una idea muy básica de qué son los aceites esenciales y cómo pueden ayudarte para gestionar tu rasgo.

Es como un aperitivo, para que veas la inmensidad de la “magia” que pueden hacer por ti, y te resulte más fácil decidir si esto va contigo.

Sonia

autora del libro “Sensible y esencial. Mi diario aromático como PAS”
disponible en [mi web enmizentro.com](http://mi.web.enmizentro.com)



¿Eres altamente sensible?

Las personas altamente sensibles (PAS) presentamos un rasgo de la personalidad que se llama Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS). Esto quiere decir que nuestro cerebro procesa los estímulos de manera diferente a como lo hacen la mayoría de las personas. Estímulos externos e internos. No es una enfermedad, ni un trastorno.

Se estima que somos entre un 20% y un 30% de la sociedad. No se distingue por sexo ni edad. Incluso hay muchas especies animales que también lo presentan.

Y somos muy necesarios, porque ofrecemos una forma de ver y vivir la vida diferente, que no cubre el resto de la población.

Tenemos muchas cosas muy bonitas, pero muchas otras también muy incómodas, sobre todo si no conocemos el rasgo y no lo gestionamos bien. Tendemos a comportarnos como lo hacen los demás. Pero nosotras no somos así y pagamos un alto peaje por tratar de encajar. Además somos más reactivos al estrés. ¡Digamos que tenemos retos muy serios!



Pilares de la alta sensibilidad



Para saber si eres PAS puedes hacer el test oficial ([lo encuentras en mi web, aquí](#)). Hay por ahí algunos que no tienen validez.

Pero el test es solo orientativo. Lo realmente definitivo es que te identifiques con los CUATRO PILARES (DOES).

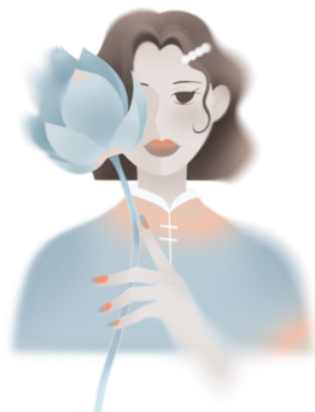
1. **PROCESAMIENTO PROFUNDO DE LA INFORMACIÓN.** Nuestro cerebro descodifica, analiza y archiva más información que el resto de las personas.
2. **SOBRESTIMULACIÓN SENSORIAL.** Nuestros sentidos están mucho más afinados y perciben los estímulos con más intensidad. Eso hace que nos molesten muchos ruidos, olores, luces, texturas... y podemos sentirnos mal.
3. **ALTA EMOCIONALIDAD Y EMPATÍA.** También sentimos las emociones más intensamente. Las nuestras, y las de los otros. Nos ponemos muy fácilmente en el lugar del otro.
4. **PERCEPCIÓN DE SUTILEZAS Y DETALLES.** Nos damos cuenta de cualquier cambio en el ambiente, la carga energética de lugares y personas... y además, procesamos también esa información, consciente e inconscientemente.

Los cuatro pilares se retroalimentan entre sí.

En las últimas investigaciones están reformulándolos para explicarlos de otra manera, y además han incluido dos características comunes:

-**ALTA REACTIVIDAD** a los estímulos internos y externos (estrés, temperatura, hambre...)

-**SENSIBILIDAD SOCIAL.** Los demás nos traspasan y necesitamos poner límites y tiempo a solas.



¿Qué son los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son las sustancias aromáticas y volátiles de las plantas.

Se extraen por destilación, presión en frío o extracción con solventes. Pueden obtenerse de las raíces, semillas, frutos, resina, hojas, flores, cáscaras, madera o ramas. Y de muchísimas especies de plantas, pero no de todas.



El uso de los aceites esenciales como medicina, cosmética y rituales se remonta a las culturas primigenias.

Son pura química, como nosotros. Son muy complejos y muy potentes, y pueden llegar a todas nuestras células, a lo más recóndito de nuestro organismo.

¿Por qué Young Living?



Young Living es líder mundial en aceites esenciales porque se toma muy en serio la calidad y la sostenibilidad. Su fundador, Gary Young, era un hombre visionario, con una fuerte conexión con la Naturaleza tanto física como espiritualmente. Y el respeto a estos valores está por encima de todo lo demás.

Han desarrollado lo que llaman la garantía de la semilla al sello. Se refiere a todo el proceso, desde el momento en que se obtiene la semilla hasta que se sella la botella con el aceite dentro. Young Living aplica los controles de calidad más rigurosos que existen para garantizar que recibes los aceites esenciales exactamente de la manera que la Naturaleza lo pretendía. Y además te los enseña. Todo lo que no cumple esos estándares al 100% vuelve a la Naturaleza para ser parte del proceso agrícola (control natural de plagas, corredores de insectos, etc).



Modos de uso

1-Tópico (en la piel)

Cuando se aplica un aceite en la piel pasa directamente al torrente sanguíneo, y en 20 minutos se encuentra en todas las células de nuestro cuerpo, trabajando holísticamente donde tenga que trabajar.



2- Por inhalación

Por esta vía las moléculas aromáticas viajan directamente, ien una fracción de segundo! a través del bulbo olfativo hasta el sistema límbico del cerebro, donde se gestionan las emociones, los recuerdos, etc.

Hay varias maneras de inhalarlos, pero mi favorita, sobre todo para PAS, es con un difusor ultrasónico, con el que se dispersan las moléculas aromáticas en diminutas partículas en el aire. Créeme, pronto querrás tener uno en cada estancia.



3- Por ingestión

Young Living cuenta con una línea específica llamada Línea Plus en Europa o Vitality en Estados Unidos, con etiqueta blanca, y comercializada como suplemento alimentario.

Es importantísimo también tener en cuenta las formas óptimas de ingestión para no dañar las mucosas del aparato digestivo. .



Seguridad

Los aceites esenciales son sustancias muy potentes, y por eso hay que tener ciertas normas básicas de seguridad, saber lo que estamos haciendo.

Sin embargo, también es verdad que hay algunos mitos y cierto miedo que es necesario eliminar.

Lo bueno de comprarlos conmigo es que yo estaré siempre a tu lado para asesorarte. Te acompañaré muy de cerca, sobre todo en tus primeros pasos, y también tendrás a mi comunidad Serenity Oils y otras más grandes en las que encontrarás no solo conocimientos, sino una red de mujeres que pronto se convertirán en algo más.

Te enseñaremos a diluir los aceites, y otras formas de uso para las tres vías que te he contado. También te daremos recetas, trucos, te contaremos para qué te puede servir cada aceite (o cualquiera de los demás productos que tenemos, tanto suplementos como productos de limpieza o de higiene personal). Y todo ello con la garantía de nuestros conocimientos teóricos, por un lado, y de varios años de uso por otro, de cientos de personas en cientos de situaciones.

Recomendaciones para PAS

Por lo que ya sabes sobre las PAS, es probable que vivas los aceites esenciales también de forma distinta. Habrá que tener algunas precauciones de entrada, pero también tendrás un efecto más poderoso.

No podemos olvidar que tanto nuestra piel como nuestras mucosas son más sensibles y reactivas, y que nuestro sistema nervioso trabaja de manera diferente.

Pero no te preocupes porque personalizaremos completamente el acompañamiento.



Gestión emocional

Tenemos un montón de aceites sencillos y de sinergias (creadas con objetivos específicos) que nos van a ayudar a gestionar cualquier situación emocional y energética.

Por no hacerlo largo, te voy a hablar de los del [kit de inicio de lujo](#), que es una cajita super completa ideal para empezar. Además, viene con un difusor de excelente calidad.

LAVANDA: relax, trabaja miedo al rechazo, al abandono

INCIENSO: te alinea a todos los niveles, ser superior

LIMÓN: alegría, claridad, fuerza

NARANJA: alegría, asertividad, positividad, flow

MENTA: enfría emociones, concentración, renovación

COPAIBA: autoaceptación, conecta contigo y tu camino

BLUE RELIEF: suelta bloqueos y te ayuda a soltar rigidez

DI-GIZE: digiere emociones o situaciones difíciles

R.C: suelta bloqueos, mejora la comunicación, claridad

THIEVES: valor, coraje, confianza

PURIFICATION: aligera energía, manejo de frustración

STRESS AWAY: serenidad, regulación integral del estrés



Más allá del kit

El kit de inicio es una herramienta maravillosa que nos abre la puerta a un mundo infinito (o varios mundos, ya lo verás).

Cubre a la perfección las necesidades básicas de una familia en el día a día. Y podemos gestionarnos los pilares de la alta sensibilidad prácticamente al 100%.

Pero más allá del kit tenemos tesoros con los que podemos afinar, por si tú prefieres empezar más poco a poco. Bien porque son productos más específicos para nuestras prioridades, bien porque encajan mejor con nuestros gustos y afinidades. Tenemos sinergias extraordinarias creadas con un propósito específico, y algunos aceites sencillos que yo personalmente procuro que no me falten nunca.

Además, te cuento mi experiencia, hay productos de limpieza de hogar y de higiene personal que me facilitan mucho la vida y me evitan reacciones muy incómodas. Concretamente hablo del limpiador multiusos Thieves House Hold Cleaner, o la pastilla de jabón de lavanda y avena, ideal para mi piel sensible.

También tengo algunos suplementos que me ayudan a sostenerme a lo largo del año. Y la bebida Ningxia Red y su variante, Nitro, que es un perfecto sustituto del café (y no me provoca los efectos negativos).



Programa Recompensas de fidelidad

No te asustes, no tienes que comprarlo todo de golpe. De hecho, no te lo recomiendo. Para ir haciendo el cambio a una vida más sostenible y alineada con quien tú eres (o a quién estás permitiendo nacer) y lo que necesitas, Young Living nos ofrece el programa de Recompensas de Fidelidad. Si quieres más info, me dices.

TU CESTA DE PRODUCTOS NATURALES

CON UN PRESUPUESTO MENSUAL

50PV AL MES (ALREDEDOR DE 60€)

HAZ EL CAMBIO, SIN PRESIÓN, A TU RITMO.

- PIDE LOS PRODUCTOS QUE QUIERES / NECESITAS
- ELIGE TU DÍA DE ENVÍO
- ACUMULA PUNTOS DE RECOMPENSAS EN CADA PEDIDO CANJEABLES POR PRODUCTOS GRATIS
- ACCEDE A REGALOS Y PRODUCTOS EXCLUSIVOS
- ¡CANCELA CUANDO QUIERAS!



Extracto de “Sensible y esencial. Mi diario aromático como PAS”

12 de abril

¿Y qué hay de los dones?

(...) Es verdad que (la alta sensibilidad) da mucha lata una gran parte del tiempo, pero también nos proporciona una forma preciosa de vivir la vida.

(...) Yo he aprendido a ver las dos caras: aceptar o tratar de minimizar la mala y expandir la buena. La segunda parte se me da mejor, pero con la primera tampoco voy mal.

Aquí podemos mencionar por encima la teoría de la susceptibilidad diferencial que nombramos al principio, que consiste (muy resumidamente) en que las PAS aprovechan o acusan una influencia externa muchísimo más que una persona con sensibilidad normal (esto es, el rango mayoritario, nos entendemos), ya sea en sentido positivo o negativo. Lo bueno, para una PAS, será mucho mejor que para una no PAS, y lo malo, más malo. Y una PAS que se ha trabajado medianamente obtendrá un excelente rendimiento.

Después de pensar en ello un rato, he llegado a la conclusión de que lo que más felicidad me aporta en el día a día es reparar en los pequeños detalles que despiertan mi gratitud. Esto es genial porque no hace falta nada del otro mundo, detalles de estos tenemos todos los días a patadas. Y, como PAS, eres experta en fijarte en pequeños detalles. Así que lo único imprescindible es que quieras enfocar tu mirada, que quieras reconocerlos y sentirte bendecida por ellos. (...)

Como despedida, he pensado regalarte unos párrafos de mi libro.

Me ha costado mucho elegirlos, pero me he quedado con estos porque los dos conceptos claves que engloban son los que más me han transformado: aceptación y gratitud. Y sin duda los aceites que encarnan esto que ha sido tan grande en mi vida son copaiba y la sinergia Gratitude.

Ahora tú decides.
Puedes dar el paso, si estás lista,
y abrir esta puerta.

Estoy segura de que hay
grandes regalos para ti.

Y me tienes a tu lado.

Sonia 

