



www.the-flower-of-life.nl

Website: www.the-flower-of-life.nl



Neem een minuutje voor een 60 seconden aroma reset

1) Stel je de uitdagende situatie voor

Beperk je tot één situatie

2) Welke emotie voel je als je daaraan denkt?

Verdriet, boosheid, frustratie, angst..

3) Waar in je lichaam voel je die emotie?

Hoofd, schouders, hart, borst of bijvoorbeeld buik

4) Welke negatieve gedachten komen er in je op?

Over jezelf - ik ben dom, ik kan het niet.

Over de situatie - het gaat toch niet lukken.

5) Ruik de oliën

Druppel één of twee druppels Memory Release Blend* in je handpalm.

Verdeel de olie over je handen, vorm een kommetje over je neus en mond en sluit je ogen.

Ruik de oliën en adem ten minste drie keer goed in.

Merk de veranderingen op

Merk op wat er gebeurt met het beeld over de situatie of jezelf.

Word je je bewust van het echte, dieper gelegen probleem?

Krijg je duidelijkheid over de volgende stap - ontstaan er nieuwe ideeën?

6) Besluit wat je volgende stap wordt

Ga door met je dag en met meer rust, helderheid, balans en focus.

Begeleid jezelf door een Aroma Freedom Technique - of The Memory Resolution technique sessie.

Vraag een Gecertificeerd AFT Beoefenaar om je door het proces te begeleiden.

Leontine Denisse

Gecertificeerd Aroma Freedom Practitioner

AFT – snel, simpel, doeltreffend

Esmoreitstraat 3-1
1055 BX Amsterdam
info@the-flower-of-life.nl
06-14360480

* De Memory Release Blend bestaat uit gelijke delen Lavendel, Wierook en Stress Away. Deze etherische oliën zijn onderdeel van de Premium Starter Kit van Young Living.

We bevelen Young Living aan, omdat het belangrijk is om PURE oliën te gebruiken zonder toxische toevoegingen.



AFT is ontwikkeld door Dr. Benjamin Perkus, klinisch psycholoog, auteur van het boek "The Aroma Freedom Technique" en oprichter van de Aroma Freedom Academy.

©2018 Dr. Benjamin Perkus