

Refresh and Renew Protocol

För grundning, uppmärksamhet och balansering

Starta dagen med detta protokoll i 30 dagar



Grounding

- En droppe i vänster hand, låt händerna mötas, kupas över näsan, andas in.
- Applicera tre droppar Grounding på fotsulorna.
- Affirmation: Jag är grundad i alla delar av mitt liv.
- Ingredienser: Coloradogran, Svartgran, Ylang Ylang, Tall, Cederträ, Kvanne, Enbär.



Lavender

- En droppe i vänster hand, låt händerna mötas, kupas över näsan, andas in.
- Applicera tre droppar trax ovanför naveln och massera in oljan medurs.
- Affirmation: Jag står i min fulla kraft. Jag är stark. Jag är tillräcklig.
- Ingredienser: Lavendel.



Valor Original

- En droppe i vänster hand, låt händerna mötas, kupas över näsan, andas in.
- Applicera tre droppar på varje handled och massera in.
- Affirmation: Jag har på ett enkelt sätt tillgång till min kreativitet och visdom.
- Ingredienser: Svartgran, Rosenträ, Blå Renfana, Frankincense.



White Angelica

- En droppe i vänster hand, låt händerna mötas, kupas över näsan, andas in.
- Applicera tre droppar på händerna. Massera in oljan i nacke och axlar.
- Affirmation: Jag är alltid stöttad och beskyddad.
- Ingredienser: Sötmandelolja, Bergamot, Citronmeliss, Geranium, Ylang Ylang, Ros, Myrra, Royal Hawaiian Sandalwood, Isop, Koriander, Svartgran.



Highest Potential

- En droppe i vänster hand, låt händerna mötas, kupas över näsan, andas in.
- Applicera tre droppar på hjässan och massera in oljan i hårbotten.
- Affirmation: Jag använder min erfarenhet för att lyfta och utveckla alla i mitt liv.
- Ingredienser: Blå cypress, Ylang ylang, Jasmin, Ceder, Geranium, Lavendel, Svartgran, Frankincense, Royal Hawaiian Sandalwood, Vitgran, Vetiver, Kanel, Davana, Ros, Tysk kamomill, Blå renfana, Grapefrukt, Tangerin, Grönmynta, Citron, Ocotea.

Jenny Schwieler Staaf
#26586333