



HUMAN DESIGN

& Öle

...Pflanzenkraft als
Unterstützung für
deine individuelle
Balance

Ätherische Öle für die Arbeit mit
Typen, Zentren, Linien & Profilen im Chart

Vorwort

Diese Ölfibel verbindet die **Welt des Human Design** mit der **Welt der ätherischen Öle** und gibt einen Einblick in die Nutzungsmöglichkeiten verschiedener Öle in der Arbeit mit dem eigenen Chart. Wir geben hier einen Einblick unterstützender Öle für:

- **5 Typen**
- **bewusste / unbewusste Zentren**
- **6 Profillinien**

Unser größtes Anliegen ist es, bei **dem individuellen Weg der Selbsterkennung und Annahme begleitend** wirken zu können und unsere Erfahrungen, Tipps sowie die unserer Klienten und Fachexperten weiterzugeben. **Sharing is Caring** - denn gemeinsam können wir besser für uns alle sorgen.

In unserer Übersicht haben wir immer **das Standard-Öl** erfasst, das für den jeweiligen Bereich unterstützend wirken kann sowie die Empfehlungen für die Öle bzw. **Ölmischungen von den Herstellern Young Living® und doTERRA®**. Beide Hersteller produzieren die für uns aktuellsten **reinsten und hochschwingendsten Öle**. Wir sind mit keiner der Firmen in einer Werbepartnerschaft, sondern möchten vielmehr **Impulse für hochqualitative ätherische Öle** liefern. Am Ende entscheidet natürlich dein Gefühl, mit welchem Hersteller du arbeiten willst und was du am besten verträgst. **No Dogma please!**

Und jetzt wünschen wir dir viel Freude beim Eintauchen in die Welt der Pflanzenkraft in Verbindung mit Human Design.

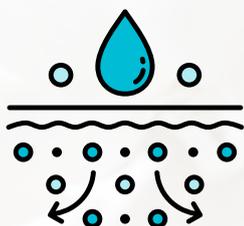
"Pflanzenessenzen sind Musik für unsere Seele, denn ein kleiner Tropfen kann ein ganzes Meer bewegen."

Der Umgang und die individuelle Anwendung mit ätherischen Ölen erfordert nicht nur Wissen, sondern auch Achtsamkeit. Auf die wichtigsten Punkte möchten wir hier hinweisen. **Diese Fibel hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit im Bereich der ätherischen Ölnutzung mit Human Design.** Es sind Empfehlungen, Erfahrungen und gesammelte Tipps, die wir als Inspiration zugänglich machen. Wir sind weder Ärzte noch Heilpraktiker oder verfügen über eine medizinische Ausbildung. Wir geben zu keiner Zeit ein Heilversprechen und schließen jegliche Haftung für den Umgang mit unseren Tipps aus. Diese Fibel ist in Zusammenarbeit mit einer Aromatherapeutin entstanden.



Ätherische Öle sind gewonnene "Pflanzenkraft" und stehen uns als Pflanzenessenz zur Verfügung. Ihre optimale Wirkung können sie entfalten, wenn sie 100% ätherisch sind und frei von Zusätzen wie Parabenen, Parfums oder Füllmitteln z.B. andere Öle. Ätherische Öle können sehr vielfältig eingesetzt werden und beinhalten neben den Pflanzenwirkstoffen auch etliche Benefits auf der energetischen Ebene. Sie können unterstützend für mentale Arbeit, Heilungsprozesse, die eigene Balance und das Wohlbefinden eingesetzt werden.

Ätherische Öle sollten in dunklen Räumen oder Schränken aufbewahrt werden. Die meisten werden in Dunkelflaschen geliefert, damit die Haltbarkeit und Wirkung für den angegebenen "Haltbarkeitszeitraum" gegeben ist. Die individuellen Angaben zur Lagerung der Öle findet ihr beim jeweiligen Hersteller.



Ätherische Öle haben auf jeden Menschen eine andere Wirkung. Teilweise können Öle starke Reaktionen in Psyche und Physis hervorrufen. Wir möchten deshalb sensibilisieren, die Aroma-Öle ausschliesslich gemäss den Herstellerempfehlungen anzuwenden oder sich an erfahrene Aromatherapeuten, Ärzte, Naturheilmediziner oder Heilpraktiker zu wenden, wenn man sich im Umgang, der Anwendung, der Mengen unsicher ist.

Solltest du in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein, dann sprich bitte mit deinem Arzt, Therapeuten, Begleiter ab, inwieweit ätherische Öle sich eignen, um dein Thema zu unterstützen und um eine Kontraindikationen zu vermeiden. Auch hier appellieren wir an alle, die Öle achtsam einzusetzen und auszuprobieren.



How to use the "Ölfibel"?

1

Step 1 - Human Design Chart erstellen

Unter den folgenden Links kannst du dir deine Human Design Chart kostenfrei erstellen lassen. Du benötigst dazu: Geburtsdatum, Jahr, Uhrzeit (möglichst genau), Ort

<https://www.humandesignservices.de/>

<https://newsunware.com/>

<https://www.geneticmatrix.com/>

<https://www.jovianarchive.com/>

2

Step 2 - Chart & Fibel Informationen abgleichen

In deiner erstellten Chart findest du deinen Typ (z.B. Generator) sowie dein Profil, das sich aus 2 Linien zusammensetzt (z.B. 1/3) sowie alle deine definierten (farbig) und undefinierten (weissen) Zentren. Du kannst jetzt in der Fibel unterstützende Öle, speziell für dich und deine Themen herausfinden.

3

Step 3 - Suche mit Herz, Verstand und Bauch oder entsprechend deiner Strategie den richtigen Hersteller

Es gibt etliche Hersteller ätherischer Öle. Suche dir den, der für dich passt oder probiere aus. Du kannst dich auch bei Aromatherapeuten oder Vertretern beraten lassen und bei etlichen sogar Öle testen, bevor du bestellst.

4

Step 4 - achte auf die Herstellerangaben bei der Anwendung und kläre die Nutzung für dich ab

Bitte beachte, dass wir keine pauschalen Aussagen zur Anwendung der Öle machen können, da wir nicht wissen, welcher Hersteller am besten zu dir passt. Achte auf die Nutzungsangaben der Öle z.B. Hautverträglichkeit, orale Verwendung etc. wenn du die Öle anwendest. Bitte sprich auch vor der Anwendung mit deinem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker, wenn es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten oder Behandlungen kommen könnte.



5 Die Typen

...und
unterstützende
ätherische Öle



Der Generator

Grundsignatur:

- Erfüllung

Höchster Ausdruck:

- Lebensfreude
- Kreativität
- Genuss
- Lustvoll, Leidenschaft
- Ausdauer, Schöpferkraft
- Intuition & Bauchgefühl

Niedrigster Ausdruck

- Frustration
- Ungeduld
- Schuld
- negativer Druck

Aura:

- Strahlkraft
- magnetische Anziehung

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Unwichtig sein
Nicht gesehen werden

Ätherisches Öl: Pinie

Glaubenssatz: Ich werde nicht gesehen
Öl-Information: Ich bin wertvoll

Gefühl: jmd. zufriedenstellen

Ätherisches Öl: Geranie

Glaubenssatz: Ich muss alles für andere machen
Öl-Information: Ich bin geliebt. Ich bin gut wie ich bin.

Gefühl: Opferbewusstsein
Schuldgefühle

Ätherisches Öl: Zimt

Glaubenssatz: Ich bin für alles verantwortlich.
Öl-Information: Ich vertraue auf meine innere Stärke

Gefühl: fehlgeleitete Energie
angestauter Druck

Ätherisches Öl: Ylang Ylang

Glaubenssatz: Ohne mich läuft es nicht.
Öl-Information: Ich bin zentriert und achte auf meine Energie

Young Living® Öle für Generatoren :
Magnity your Purpose, Inner Child

doTERRA® Öle für Generatoren:
Passion, Forgive, Arise, Cheer



Der manifestierende Generator

Grundsignatur:

- Erfüllung

Höchster Ausdruck:

- Vielseitigkeit
- Kreativität
- Spontanität
- Multitasking & Geschwindigkeit
- Ausdauer, Schöpferkraft
- Intuition & Bauchgefühl

Niedrigster Ausdruck

- Frustration
- Ungeduld
- Wertlosigkeit
- Angst

Aura:

- Strahlkraft
- magnetische Anziehung
- Initiationskraft

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: unverstanden
Ätherisches Öl: Blaufichte

Glaubenssatz: *Ich werde in meiner Art nicht verstanden.*
 Öl-Information: *Meine Umgebung erkennt mein wahres Potenzial.*

Gefühl: Frustration
Ätherisches Öl: Rose

Glaubenssatz: *Ich muss mich fügen.*
 Öl-Information: *Ich bin geduldig und liebe, was ich tue.*

Gefühl: Wertlosigkeit
Ätherisches Öl: Weihrauch

Glaubenssatz: *Ich bin nicht liebenswert. Ich bin falsch.*
 Öl-Information: *Ich bin wertvoll und werde geliebt.*

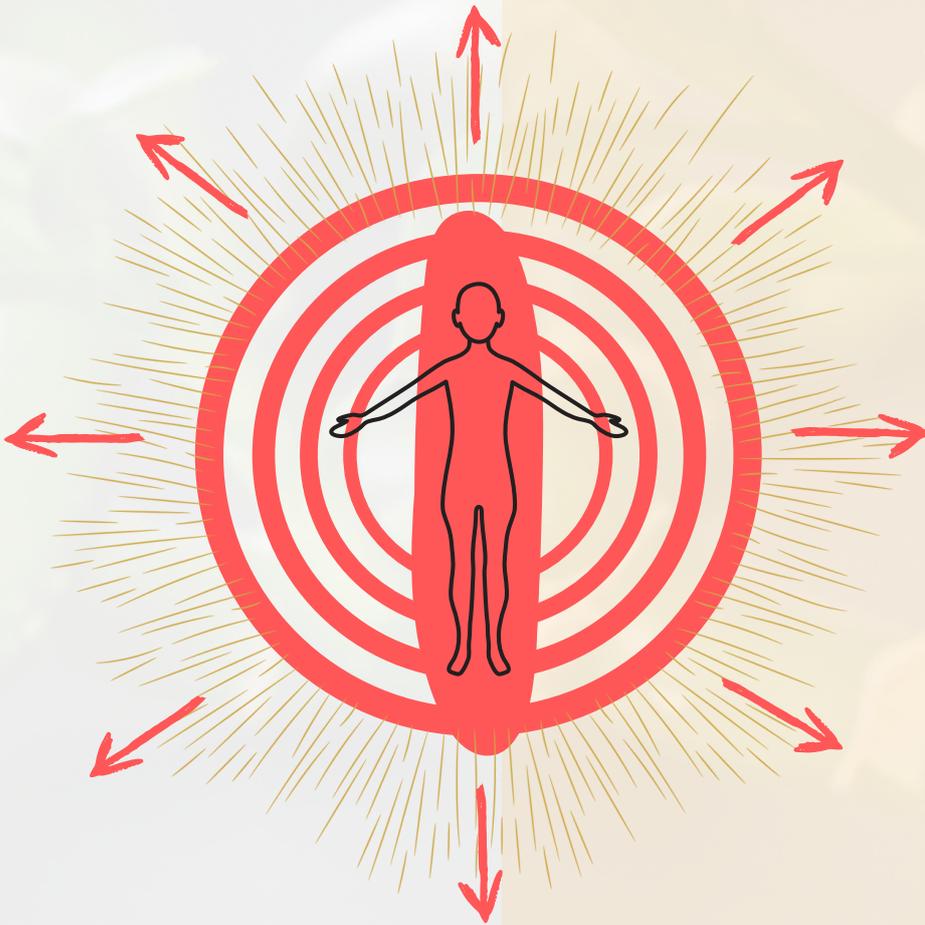
Gefühl: Unsicherheit
 Angst
Ätherisches Öl: Myrrhe

Glaubenssatz: *Ich bin nicht sicher.*
 Öl-Information: *Ich vertraue mir und dem Prozess.
 Ich bin sicher in mir.*

Young Living® Öle MG's :
 Idaho Tansy, Frankincense, Gratitude

doTERRA® Öle für MG's :
 Passion, Forgive, Arise, Cheer

Der Manifestor



Grundsignatur:

- Frieden

Höchster Ausdruck:

- Visionen leben
- Initiationskraft
- Leben in Einzigartigkeit
- Freiheit & Grenzenlosigkeit
- Schöpferkraft
- Manifestationskraft
- Antrieb & Motivation
- Informieren & Teilen

Niedrigster Ausdruck

- Wut
- Ärger, Aggression

Aura:

- verschlossen
- einflussreich
- kann abstoßend / anziehend wirken

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Isolation
Ätherisches Öl: Zitronengras

Glaubenssatz: *Ich bin allein.*
Öl-Information: *Ich bin getragen und verbunden.*

Gefühl: Ungeduld
Ätherisches Öl: Rosmarin

Glaubenssatz: *Ich muss immer handeln / Ich muss warten*
Öl-Information: *Ich bin flexibel.*

Gefühl: Angst sich zu zeigen
Angst vor Ablehnung
Ätherisches Öl: Myrrhe

Glaubenssatz: *Ich / Meine Gefühle sind falsch. Ich bin zuviel.*
Öl-Information: *Ich bin in Sicherheit und kenne mein Potenzial.*

Gefühl: Zurückhaltung
Ätherisches Öl: Weihrauch

Glaubenssatz: *Ich dimme mein Leuchten, um andere nicht zu blenden.*
Öl-Information: *Ich bin frei.*

Young Living® Öle Manifestor :
En-R-Gee, Melrose, Transformation

doTERRA® Öle für Manifestor :
Peace, Forgive



Der Projektor

Grundsignatur:

- Erfolg

Höchster Ausdruck:

- New Leadership
- Tiefe in allen Themen
- Diplomatie
- Führung
- Sichtbarmachen
- Aufdecken, Optimieren
- Effizienz
- Selbstwirksamkeit

Niedrigster Ausdruck

- Verbitterung
- Zurückgezogenheit
- Opferbewusstsein
- "Hustlen"

Aura:

- fokussiert, durchdringend

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Wertlosigkeit
Ätherisches Öl: Weihrauch

*Glaubenssatz: Ich bin wertlos. Ich kann nichts.
 Öl-Information: Ich kenne mein Potenzial.*

Gefühl: Alleinsein
Ätherisches Öl: Zedernholz

*Glaubenssatz: Ich fühle mich ausgeschlossen / ungesehen.
 Öl-Information: Ich bin ein Teil von allem.*

Gefühl: Ungeduld
Ätherisches Öl: Teebaum

*Glaubenssatz: Ich mache alles für Anerkennung.
 Öl-Information: Ich reagiere im richtigen Moment und bin flexibel.*

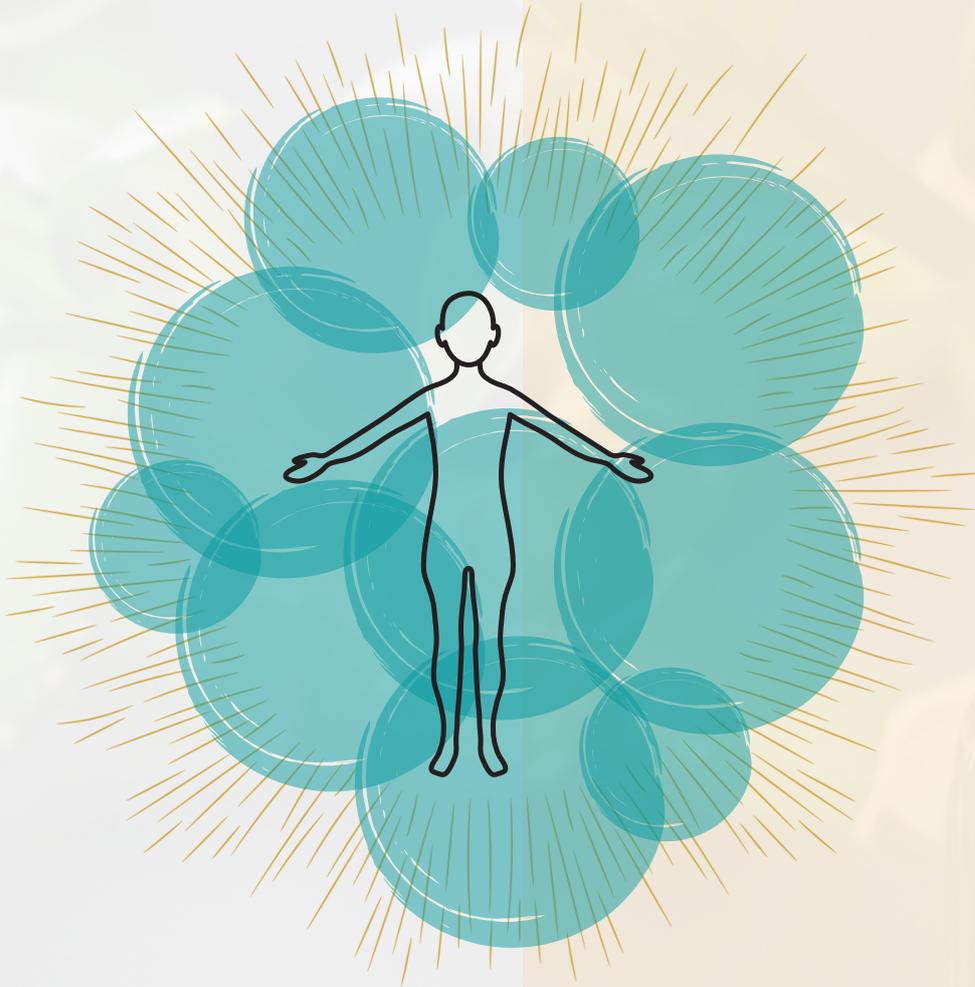
Gefühl: Verbitterung/Frustration
Ätherisches Öl: Mandarine

*Glaubenssatz: Ich weiß nicht, wer ich bin.
 Öl-Information: Ich bin in Einklang mit mir und meiner Aufgabe.*

doTERRA® Öle für Projektor:
Anchor

Young Living® Öle Projektor :
Sacred Mountain, Melrose, Release

Der Reflektor



Grundsignatur:

- Begeisterung & Überraschung

Höchster Ausdruck:

- Reflektieren, spiegeln
- Spirituelles Wachstum
- Verbundenheit mit allem
- Getragensein
- Weisheit & Empathie
- Hohe Weisheit
- Begleiter / Ratgeber
- Leben mit dem Mondzyklus
- Flexibilität & Wandelbarkeit

Niedrigster Ausdruck

- Enttäuschung
- empfindet Zurückweisung
- fühlt sich "Fehl am Platz"

Aura:

- dicht und widerstandsfähig, vibriert, um andere abzutasten

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Ignoriert werden

Ätherisches Öl: Geranie

Glaubenssatz: Ich bin Luft.

Öl-Information: Ich kenne meine Selbst-Anerkennung.

Gefühl: Einsamkeit

Ätherisches Öl: Sandelholz

Glaubenssatz: Ich bin allein.

Öl-Information: Ich bin mit mir und allem verbunden.

Gefühl: Schutzlosigkeit

Ätherisches Öl: Thymian

Glaubenssatz: Ich bin ausgeliefert.

Öl-Information: Ich bin in mir sicher.

Gefühl: Unerwünscht / Ablehnung

Ätherisches Öl: römische Kamille

Glaubenssatz: ich werde gemieden.

Öl-Information: Ich bin hier für meine Bestimmung.

Gefühl: Ich spüre zuviel.

Ätherisches Öl: Teebaum

Glaubenssatz: Ich spüre alles und verliere mich.

Öl-Information: Ich bleibe bei mir und grenze mich gesund ab.

doTERRA® Öle für Reflektor :
Align

Young Living® Öle Reflektor :
Harmony, White Angelica, Motivation



6 Die Linien

**...und
unterstützende
ätherische Öle**





Möchte Wissen tief erforschen, ergründen, entdecken.

Grosses Bedürfnis nach innerer / äusserer Sicherheit (materiell, emotional, intellektuell)

*Liebt den Rückzug fürs Erforschen, Lernen, Lesen und Fakten sammeln
tiefgründige Menschen*

liebt den Deep Dive in seinem Interessengebiet

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Unsicherheit
Ätherisches Öl: Eucalyptus
Young Living®: Thieves

Gefühl: Gedankenchaos
Ätherisches Öl: Vetiver

Gefühl: Angst davor falsch zu liegen
Ätherisches Öl: Sandelholz
Young Living®: Clarity

Gefühl: Kontrollverlust
Ätherisches Öl: Ylang Ylang
Young Living®: Peace and Calming

Affirmation: Ich bin klar und fokussiert.

Affirmation: Ich komme zur Stille und informiere mich.

Affirmation: Ich vertraue meinem Wissen.

Affirmation: Ich bin in Balance.



2 linie

Bringt tiefes Wissen und Talente mit auf die Welt.

Der regelmässige Rückzug ist wichtig, um neues Wissen und Informationen leicht aufzunehmen und zu regenerieren.

Wirkt oft schüchtern und zurückgezogen.

Darf wählerisch sein, mit wem oder was Zeit verbracht wird.

Erkennt seine Naturtalente und sein tiefes Wissen oftmals nicht.

Talente mit der Welt teilen.

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Isolation
Ätherisches Öl: Weihrauch
Young Living®: Transformation

Affirmation: Ich bin frei.

Gefühl: abgeschnitten sein
Ätherisches Öl: Majoran
Young Living®: Inner Child

Affirmation: Ich kenne mein Potenzial

Gefühl: verschlossen sein
Ätherisches Öl: Grapefruit

Affirmation: Ich zeige meine Talente.

Gefühl: Unruhe/Unordnung
Ätherisches Öl: Lavendel

***Affirmation: Ich bin in meiner Mitte.
Ich habe meine Ordnung.***



3 Linie

Lernt am besten über selber ausprobieren und braucht Abwechslung.

Erlangt am meisten Erkenntnisse übers Erfahrungen sammeln und herausfinden, was nicht funktioniert. (Scheitern + Fehler gibts nicht - sind alles wichtige Erfahrungen)

Probieren geht über studieren. Viele verschiedene Erfahrungen sammeln ist Lebensmotto.

Liebt das Abenteuer und das Selber machen und ausprobieren.

Leben läuft in 3 Phasen ab.

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Pessimismus
Ätherisches Öl: Pfefferminz

Affirmation: Ich akzeptiere mein Wachstum.

Gefühl: Unsicherheit
Ätherisches Öl: Zitrone
Young Living®: Acceptance

Affirmation: Ich bin erfolgreich.

Gefühl: Schuld
Ätherisches Öl: Rosmarin
Young Living®: Clarity

Affirmation: Ich lerne aus allen Erfahrungen des Lebens.

Gefühl: Frustration
Ätherisches Öl: Orange
Young Living®: Peace and Calming

Affirmation: Ich möchte neues Wissen erlernen und vertraue dem Prozess.



4 Linie

Echte, tiefe und regelmässige Verbindung zu Lieblingsmenschen sind wichtig und bieten eine Sicherheitsgrundlage.

Mag keine Oberflächlichkeit in Beziehungen.

Braucht eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten und Herzensmenschen.

Ehrlichkeit und gleiche Werte mit anderen zu teilen sind wichtig.

Verbindet gerne Menschen miteinander.

Beziehungen wirken sich auf die Gesundheit aus.

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Co-Abhängigkeit
Ätherisches Öl: Sandelholz

Affirmation: Das Leben unterstützt mich.

Gefühl: Verlorensein
Ätherisches Öl: Weihrauch
Young Living®: Acceptance

Affirmation: Ich schätze mich selbst wert.

Gefühl: Einsamkeit
Ätherisches Öl: Zimt
Young Living®: Harmony

Affirmation: Ich bin mit mir und der Umwelt verbunden. Ich bin mit allem verbunden.

Gefühl: Minderwertigkeit
Ätherisches Öl: Myrrhe
Young Living®: 3 Wise Men

Affirmation: Ich drücke meine Werte/Wissen aus.



5 Linie

Liebt die Menschen im allgemeinen, ist umgänglich und kommt mit fast allen gut klar.

Wirkt wie ein Held, ein Retter. Menschen haben hohe Erwartungen, die nicht erfüllt werden müssen.

Findet für jedes Problem eine Lösung. Geht nicht - gibt's nicht.

Trägt die Energie von Leadership in sich.

Führt Menschen auf Augenhöhe und mit Herz.

Visionär und schafft Lösungen für die Allgemeinheit.

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Verurteilung
Ätherisches Öl: Geranie
Young Living®: Joy

Affirmation: Ich verdiene Respekt. Ich bin wertvoll.

Gefühl: Abweisung
Ätherisches Öl: Ylang Ylang

Affirmation: Ich kenne mein komplettes Potenzial und lebe es.

Gefühl: Suche nach Anerkennung
Ätherisches Öl: Zitrone
Young Living®: Purification

Affirmation: Ich bin Freiheit und finde in mir Halt. Ich schätze mich selbst.

Gefühl: Perfektionismus
Ätherisches Öl: Pfefferminz
Young Living®: Peppermint

Affirmation: Ich bestimme meine Vorgehensweise und meinen Weg. Ich bin der Schöpfer meines Lebens.



Bringt ganz viel Wissen und tiefe Weisheit mit auf die Erde.

Hat den weisen Überblick. Menschen suchen seine Weisheit und Führung.

Geborener Mentor, Lehrer, weiser Anführer.

Muss nicht alles selber machen. Weisheit und Visionen teilen & die Menschen inspirieren.

Enge Bindung zu Familie, guten Freunden und Seelenverwandten sind wichtig.

Durchlebt ein Leben in 3 Phasen. (Erfahrung - Integration - Rollenvorbild)

Gefühle und Unterstützung durch ätherische Öle:

Gefühl: Einsamkeit
Ätherisches Öl: Zypresse
Young Living®: Grounding

Affirmation: Ich verbinde mich mit meinem inneren Wissen.

Gefühl: Angst vor Weisheit
Ätherisches Öl: Ylang Ylang
Young Living®: Sara

Affirmation: Ich bin erleuchtet und folge meiner tieferen Weisheit.

Gefühl: Überforderung
Ätherisches Öl: Weihrauch
Young Living®: Sacred Mountain

Affirmation: Ich bin ich selbst.

Gefühl: Schwebestand zwischen den Welten
Ätherisches Öl: Palo Santo
Young Living®: Highest Potential

Affirmation: Ich vertraue mir und meiner inneren Weisheit.



Die Zentren

**...und
unterstützende
ätherische Öle**

Wurzel & Öle

definiertes Zenter



Fühlst du dich öfters wie 'unter Strom'? Fühlst du dich angetrieben von deiner inneren Unruhe, stets aktiv zu werden? Ist in dir oft ein innerer Druck, ständig etwas erledigen zu wollen und kannst kaum still sitzen? Hast du dir wiederum viel zu viel aufgeladen oder vorgenommen?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten WURZEL-Centers.

Deine definierte Wurzel ist in Balance, wenn du innere Ruhe bewahren kannst, auch wenn du dich gerade mitten im Chaos befindest. Wenn du innerlich still und entspannt bleibst, auch wenn in deinem Leben gerade Stürme toben und es viel zu tun gibt. Passende ätherische Öle, um in den Themen der definierten WURZEL in Balance zu kommen sind:

OREGANO

Es wirkt stimulierend und lindernd.

VETIVER

unterstützt dich, dich in der Tiefe zu verbinden (Erdung) und schenkt dir Stille und innere Ruhe. Wirkt entspannend und erdend.

Young Living® Mischung/Öl: Peace and Calming
doTERRA® Mischung/Öl: Deep Blue und Elevation

Passende Affirmation:

*"Ein natürlicher Druck darf sein und bringt mich zum Ziel."
"Ich finde in mir Stille und Ruhe und ich projiziere den Druck nicht auf andere".*

Wurzel & Öle

undefiniertes Zenter



Fühlst du dich wie unter Strom, sobald du mit anderen Menschen in Kontakt bist? Spürst du, dass dich die Energie von sehr aktiven, hektischen oder gestressten Menschen überrollt, du ins Rotieren kommst und deine entspannte Grundenergie sich in Luft auflöst? Beginnst du automatisch schneller zu werden, wenn dein Umfeld hektisch ist, auch wenn es dir nicht guttut? Hast du ein grosses Sicherheitsbedürfnis auf finanzieller, materieller, zwischenmenschlicher Ebene?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten WURZEL-Centers.

Deine undefinierte Wurzel ist in Balance, wenn du in deinem eigenen Tempo weitermachst, auch wenn deine Aussenwelt an Tempo zulegt und Druck macht. Wenn du in dir zentriert und dir selbst treu bleibst, auch wenn von aussen Druck auf dich zukommt, dann lebst du deine undefinierte Wurzel im Ausdruck des höchst möglichen energetischen Ausdrucks (Higher Self). Passende ätherische Öle, um in den Themen der undefinierten WURZEL in Balance zu kommen sind:

ZEDERNHOLZ

Wirkt beruhigend, entspannend, reinigend.

VETIVA

unterstützt dich, dich in der Tiefe zu verbinden (Erdung) und schenkt dir Stille und innere Ruhe.

Young Living® Mischung/Öl: Grounding
doTERRA® Mischung/Öl: Balance, Anchor

Passende Affirmation:

"Ich bleibe in meiner Mitte und lasse den Druck gehen oder an mir vorbeiziehen."

Sakral & Öle

definiertes Zenter



Fühlst du dich öfters unzufrieden, frustriert oder nicht erfüllt? Hast du das Gefühl, dass du deine Power nicht für die Dinge und Menschen einsetzt, die dir wahrhaftig wichtig sind? Dimmst du deine sprühende lebendige Energie runter, damit du andere nicht triggerst? Ignorierst du dein Bauchgefühl, weil dein Verstand lauter schreit? Sagst du JA, obwohl du ein NEIN spürst?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten SAKRAL-Centers.

Dein definiertes Sakral fließt kraftvoll, wenn du dich freudvoll und unwiderstehlich fühlst. Wenn du weisst, dass deine Strahlkraft und erfüllte Zufriedenheit ansteckend auf die Menschheit wirken. Wenn du realisiert hast, dass du hier bist, um deiner Freude zu folgen und mit deiner ausdauernden Power, neue Dinge zu erschaffen, die die Welt so dringend braucht.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen des definierten SAKRALS zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

YLANG YLANG

Wird aus leuchtend gelben Blüten gewonnen und wirkt erhebend.

Young Living® Mischung/Öl: Joy
doTERRA® Mischung/Öl: Arise und Citrus Bliss

Passende Affirmation:

"Ich achte und vertraue meinem Bauchgefühl und spüre, was mir Freude bereitet."

"Ich sage Nein, wenn ich Nein fühle."

"Ich bin ein Leuchtturm und strahle hell und kraftvoll."

Sakral & Öle

undefiniertes Zenter



Fühlst du dich erschöpft und sehnst dich nach mehr Pausen?
Hast du das Gefühl, du müsstest mit der Masse mithalten und gehst immer wieder über deine körperlichen Grenzen drüber? Fühlst du dich oft angetrieben und minderwertig, in einer Gesellschaft, die auf Leistung ausgerichtet ist?
Hast du das Gefühl, du seist wertlos und schwach, wenn du in Bezug auf deine Ausdauer nicht tickst wie andere und dir insgeheim ein ruhigeres Leben wünschst?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten SAKRAL-Centers.

Dein undefiniertes Sakral ist in Balance, wenn du dich nicht mehr über die ArbeitsDAUER definierst und erkannt hast, dass du schubweise und sehr effizient arbeitest. Wenn du deine körperlichen Grenzen spürst und achtest – dir Pausen gönnst ohne dich schlecht dabei zu fühlen. Wenn du erkannt hast, dass du nicht hier bist, um die Welt alleine neu zu erbauen – jedoch um andere Menschen anzufeuern, sie zu führen und zu lenken oder sie zu spiegeln, um das bestmögliche für uns alle zu ermöglichen. (Higher Self)

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen des undefinierten SAKRALS zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

CYPRESSE

Wirkt beruhigend und reinigend, erfrischend und wiederaufbauend.

doTERRA® Mischung/Öl: Cheer

Passende Affirmation:

"Ich darf mir genügend Pausen gönnen."

"Ich arbeite sehr effizient und schubweise."

"Ich bin hier, um andere Menschen zu führen, zu lenken oder zu spiegeln."

Milz & Öle

definiertes Zenter



Hörst oder fühlst du deine Intuition, deine subtile und doch starke innere Stimme, die blitzschnell Signale sendet? Vertraust du deiner Intuition und handelst danach oder lässt du dich vom lauten Verstand oder einer emotionalen Welle umstimmen?

Spürst du starke (Ur-)Ängste und bist deswegen oft im 'Fight, Flight oder Freeze-Modus'? (Kampf, Flucht, Erstarrung)

Dies sind Lower Self-Themen des definierten MILZ-Centers.

Dein definiertes MILZ-Center ist in Fluss, wenn du eine starke Präsenz im Hier und Jetzt hast. Wenn du deine Milz-Impulse spürst, ihnen vertraust und auch danach handelst. Du spürst eine allgemeine Unbeschwertheit, bist sehr spontan und intuitiv, ohne dies auch automatisch von anderen zu erwarten.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen der definierten MILZ zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

ORANGE

Wirkt entspannend, ausgleichend, belebt den Geist und weckt ein Gefühl von Frieden und Glück.

Young Living® Mischung/Öl: Believe
doTERRA® Mischung/Öl: Balance

Passende Affirmation:

"Ich vertraue mir und meiner inneren Stimme und reagiere im richtigen Moment."

Milz & Öle

undefiniertes Zenter



Hältst du an Dingen (Gewohnheiten, Ernährung, etc.) und Menschen (Beziehungen) fest, die dir nicht länger guttun? Hast du eine sensiblere Gesundheit und allenfalls ein Thema mit Abhängigkeiten oder Süchten? Übernimmst du Ängste von deinem persönlichen oder kollektiven Umfeld und verstärkst sie? Fällt es dir schwer, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten MILZ-Centers.

Dein undefiniertes MILZ-Center ist in Balance, wenn du deine Bedürfnisse wahrnimmst und achtsam mit deinem Körper, deiner Gesundheit umgehst. Wenn du deine Grenzen spürst und diese respektierst. Wenn du ängstliche Menschen in deinem Umfeld wahrnimmst, ihre Ängste jedoch nicht übernimmst.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen der undefinierten MILZ zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

EUCALYPTUS

Beruhigt die Sinne, wirkt erhehend und lässt dich deine Sorgen vergessen.

Young Living® Mischung/Öl: Valor
doTERRA® Mischung/Öl: On Guard, Forgive

Passende Affirmation:

"Ich erkenne welche Ängste zu mir gehören und welche ich vom Umfeld übernommen habe und lasse sie ziehen.

"Ich lasse alles los, was meiner höchsten Möglichkeit und Energie nicht weiter dienlich ist."

Emotion & Öle

definiertes Zenter



Fühlst du dich schlecht oder schuldig, weil du ein Mensch voller Emotionen bist und diese unberechenbar kommen und gehen? Möchtest du deine Emotionen verstecken oder unterdrücken, um für andere nicht zu viel zu sein? Identifizierst du dich in emotionalen Phasen so sehr mit deinen Emotionen, dass du das Gefühl hast, dass du darin für immer stecken bleibst?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten EMOTIONAL-Centers.

Dein definiertes EMOTION-Center ist in Fluss, wenn du die emotionalen Wellen in ihrem eigenen Rhythmus kommen und gehen lässt. Wenn du während einer emotionalen Phase auf deine eigenen Bedürfnisse achtest und gut für dich sorgst. Wenn du erkannt hast, dass es in deiner Natur liegt, die ganze Palette an Emotionen zu fühlen und die Welt damit bereicherst. Wenn du dir bewusst bist, dass du einen Einfluss auf die emotionale Stimmung um dich herum hast.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen der definierten EMOTION zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

PFEFFERMINZ

Wirkt beruhigend, cooling-down, vitalisierend, fördert Konzentration.

Young Living® Mischung/Öl: Release
doTERRA® Mischung/Öl: Serenity und Console

Passende Affirmation:

*"Ich darf alle Gefühle annehmen - sie kommen und wieder gehen lassen."
"Ich warte auf emotionale Klarheit, bevor ich wichtige Entscheidungen treffe."*

Emotion & Öle

undefiniertes Zenter



Fühlst du dich verantwortlich oder gar schuldig, für die Emotionen anderer Menschen? Sprichst du deine Wahrheit nicht aus, um Konflikte zu vermeiden? Hast du das Gefühl, du musst es allen recht machen, um geliebt und anerkannt zu werden? Lässt du dich oft von den emotionalen Wellen anderer Menschen oder des Kollektiven Umfelds überrollen und identifizierst dich damit?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten EMOTION-Centers.

Dein undefiniertes Emotion-Center ist in Balance, wenn du in deiner entspannten, emotional ausbalancierten Energie bleiben kannst, obwohl es um dich herum gerade emotional ist.

Du hast erkannt, dass du Menschen in emotionalen Lebensphasen begleiten und unterstützen kannst und gleichzeitig in deiner Grundenergie von 'cool, calm & collected' bleiben kannst. Du dir bewusst regelmässig Zeit für dich alleine nimmst, um dich wieder zu sammeln und allfällige anhaftenden Emotionen wieder loszulassen.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen der undefinierten EMOTION zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

LEMON

Belebt Geist und Körper, wirkt energetisierend, motivierend

Young Living® Mischung/Öl: Relieve It
doTERRA® Mischung/Öl: Clary Calm und Citrus Bliss

Passende Affirmation:

"Ich beobachte die emotionalen Wellen der anderen und weiss, dass ihre Emotionen nicht zu mir gehören."

"Ich weiss, dass meine emotionale Grundenergie entspannt und harmonisch ist."

Herz & Öle

definiertes Zenter



Möchtest du dich oftmals beweisen, um bei anderen gut anzukommen oder Anerkennung zu ernten und übergehst dich oder deine körperlichen Grenzen dabei selbst? Setzt du deine starke Willenskraft und Motivation für die 'falschen' Dinge ein, die dir allenfalls nicht sehr am Herzen liegen, sondern einfach in der Gesellschaft angesehen sind? Verpflichtest du dich ggü Menschen, Werten oder Projekten, für die dein Herz gar nicht pocht?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten HERZ-Centers.

Dein definiertes HERZ-Center ist in Fluss, wenn du deine eiserne Willenskraft für diejenigen Dinge und Menschen einsetzt, die dir persönlich wichtig sind und die dir besonders am Herz liegen. Wenn du spürst, dass dein Selbstwert und deine Motivation stabil hoch sind und du diese gemäss deiner Autorität und deiner Strategie einsetzt.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen deines definierten HERZ- / EGO-Center zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

PINIE

Verbessert deine Klarheit, bringt Ruhe, wirkt stimulierend + vitalisierend.

Young Living® Mischung/Öl: One Heart
doTERRA® Mischung/Öl: Cheer, Passion

Passende Affirmation:

"Ich liebe mich selbst und bin erfolgreich."

"Ich setze meine Willensstärke für Dinge ein, die mir am Herzen liegen."

Herz & Öle

undefiniertes Zenter



Vergleichst du dich oft mit der Leistung der anderen und gehst in einen Konkurrenzkampf, oft auch sehr verbissen?
Erlebst du es, dass du mit dem Kopf durch die Wand möchtest, um etwas beweisen zu wollen ohne auf deine persönlichen Grenzen zu achten? Findest du dich oft in Situationen wieder, in denen du dein Ego durchsetzen und auf Teufel komm raus gewinnen möchtest?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten HERZ- / EGO-Centers.

Dein undefiniertes HERZ- / EGO-Center ist in Balance, wenn du weißt, dass du nichts und niemandem etwas beweisen musst – weder dir selbst oder sonst irgendjemandem. Wenn du weißt, dass du am besten fährst, wenn du auf dich selbst oder dein Herz hörst. Und wenn du weißt, dass dein persönlicher Wert komplett unabhängig von deiner Leistung ist.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen des undefinierten HERZ- / EGO-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

WEIHRAUCH (FRANKINCENSE)

Wirkt beruhigend, fördert Gefühle von Frieden, Entspannung und Zufriedenheit und sorgt für eine ausgeglichene Stimmung.

Young Living® Mischung/Öl: Frankincense
doTERRA® Mischung/Öl: Align, Brave, Motivate

Passende Affirmation:

"Ich bin völlig in meiner Mitte und folge denjenigen Dingen, die mein Herz erfüllen."

Selbst & Öle

definiertes Zenter



Hast du das Gefühl, von deinem Lebensweg, deiner inneren Ausrichtung im Leben, abgekommen zu sein?
Fühlst du dich in dir selbst nicht (mehr) gefestigt und dir fehlt die Richtung in deinem Leben?
Kommst du dir fremdbestimmt vor und fühlst deinen zuverlässigen inneren Kompass nicht mehr?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten SELBST-Centers.

Dein definiertes SELBST-Center ist in Fluss, wenn du in dir deine Identität, deine Ausrichtung im Leben spürst. Wenn du weisst, wer du bist und du weisst, in welche Richtung es dich zieht. Du bist gut auf deinem persönlichen Kurs der SELBST-Verwirklichung unterwegs.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen deines definierten SELBST-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

ORANGE

Belebt deinen Geist, wirkt erhebend und revitalisierend, weckt das Gefühl von Frieden, Glück und positiver Stimmung

Young Living® Mischung/Öl: Present Time

Passende Affirmation:

*"Ich darf die eigene Ausrichtung in meinem Leben klar spüren und ausleben."
"Ich darf alles, auch mich selbst, lieben und andere inspirieren."*

Selbst & Öle

undefiniertes Zenter



Orientierst du dich zu fest an anderen, so dass du dich immer mehr von dir selbst entfernst und dich sogar darin verlierst? Hast du das Gefühl aus deiner Spur geraten zu sein und einer komplett falschen Fährte zu folgen? Lässt du dich von Menschen mitreißen oder um den Finger wickeln, die dich eher für ihre eigene Energie benutzen? Hältst du dich die meiste Zeit deines Lebens in einer Umgebung auf, die dir nicht zuträglich ist und deine Energie schwächt?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten SELBST-Centers.

Dein undefiniertes SELBST-Center ist in Balance, wenn du dich automatisch in Umgebungen aufhältst, die dir guttun und wenn du verschiedene Menschen aus diversen Menschen-Gruppen in deinem Umfeld hast, die dich stärken und erheben. Wenn du dir erlaubst, wie das Chamäleon, dich in deinen vielen Facetten und Farben zu zeigen und zu leben.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen des undefinierten SELBST-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

GERANIE

Wirkt erfrischend, erneuernd & motivierend, weckt gute Stimmung in dir

Young Living® Mischung/Öl: Sensation
doTERRA® Mischung/Öl: Align

Passende Affirmation:

- "Ich vertraue dem Leben und treffe die für mich richtigen Menschen."*
- "Ich stehe zu meiner Vielfältigkeit und freue mich meine verschiedenen Facetten und Farben auszuleben."*
- "Ich halte mich in Umgebungen auf, in denen ich mich wohl fühle und die meine Energie erheben."*

Kehle & Öle

definiertes Zenter



Hast du das Gefühl, dass deine Kommunikation und Manifestation nicht deiner vollen Kraft und grösstem Potenzial entspringt? Kommt es dir so vor, als ob Menschen in deiner Gegenwart beginnen, ihr Herz auszuschütten, ihre Gedanken und ihre Sorgen bei dir abzuladen?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten KEHL-Centers.

Dein definiertes KEHL-Center ist in Fluss, wenn es dir leichtfällt, deine eigene Wahrheit klar und ehrlich auszusprechen. Wenn du deine Gedanken, deine Emotionen, deine intuitiven Impulse, das, was dir am Herzen liegt oder das was dir persönlich wichtig ist, mit Leichtigkeit aussprechen kannst, je nach dem welches Center direkt mit deiner Kehle verbunden ist.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen deines definierten KEHL-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

FENCHEL

Wirkt stimulierend, reinigend & klärend, sorgt für einen beruhigenden Energieschub,

Young Living® Mischung/Öl: Clarity

Passende Affirmation:

"Ich kenne meine Fähigkeiten und kann meine Wahrheit in Leichtigkeit klar und ehrlich ausdrücken."

"Ich stehe zu meiner Ausdrucksstärke und weiss genau, aus welcher Energie heraus ich am besten kommuniziere und manifestiere."

Kehle & Öle

undefiniertes
Zenter



Ertapst du dich immer mal wieder, dass du ins Plappern kommst, um Aufmerksamkeit zu erhalten?
Erzwingst du regelmässig eine Kommunikation, weil du dich nicht gehört oder gesehen fühlst?
Fehlen dir ab und zu die richtigen Worte oder hast du Angst, dich nicht richtig ausdrücken zu können, wenn es für dich wichtig wäre?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten KEHL-Centers.

ein undefiniertes KEHL-Center ist in Fluss, wenn du spürst, wann die Energie zum Sprechen da ist und wann nicht. Wenn du weisst, wann es etwas zu sagen gibt oder wann eher Schweigen angesagt ist. Je nach deinem Umfeld wirst du die Art und Weise deiner Wörter und Tonlage automatisch anpassen.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen des undefinierten KEHL-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

MAJORAN

Wirkt beruhigend, schleimlösend, krampflösend & stabilisierend.

Young Living® Mischung/Öl: Dragon Time

Passende Affirmation:

"Ich vertraue mir und werde zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Worte finden."

Verstand & Öle

definiertes Zenter



Hast du das Gefühl, dass dein Kopf vor lauter Informationen, Fakten und Wissen platzt?
Übernimmt dein Verstand das Zepter in deinem Leben und du tanzt nach seiner Musik?
Kannst du deine Gedanken und Sorgen einfach nicht abstellen und es rattert die ganze Zeit im Oberstübchen?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten VERSTAND-Centers.

Dein definierter VERSTAND ist in Fluss, wenn er Informationen und Fakten flüssig verarbeitet und bereitstellt. Wenn du deine Ansichten klar formulieren kannst.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen deines definierten VERSTAND-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

LAVENDEL

Wirkt entspannend, ausgleichend & harmonisierend. Stoppt das Gedankenkarussell und hilft gegen Unruhe und beim Einschlafen.

Young Living® Mischung/Öl: Awaken
doTERRA® Mischung/Öl: Calmer

Passende Affirmation:

"Ich gebe meine Gedanken und Inspirationen an andere weiter."

Verstand & Öle

undefiniertes
Zenter



Versuchst du über Rationales und Mentales Sicherheit zu finden? Verlierst dich häufig in Infos und Fakten und verzettelst dich? Neigst du zu Vergesslichkeit und lässt dich oft ablenken?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten VERSTAND-Centers.

Dein undefiniertes VERSTAND-Center ist in Fluss, wenn du die Infos und Fakten auf vielseitige Art und Weise verarbeiten kannst. Wenn du die Gedankengänge und Verwirrungen deiner Mitmenschen erkennst und durch die abstrakte Denkweise ihre Probleme lösen kannst.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen des undefinierten VERSTAND-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

PFEFFERMINZ

Erfrischt und weckt deinen Geist, wirkt konzentrationsfördernd und belebend.

Young Living® Mischung/Öl: Gratitude
doTERRA® Mischung/Öl: Citrus Bliss

Passende Affirmation:

*"Ich habe eine intellektuelle Gabe und bin im Fluss meines Lebens."
"Ich lasse Gedanken los, die nicht meine sind."*

Krone & Öle

definiertes Zenter



Spürst du in dir eine mentale Ruhelosigkeit und Druck? Rattert dein Kopf unablässig und spürst den Druck, allen möglichen Ideen, Impulsen, Inspirationen, Optionen und Gedanken nachzugehen? Fühlst du dich dauernd in der Versuchung möglichst all deinen Impulsen und Ideen nachzugehen, bist oft überflutet davon und weisst nicht, wo beginnen?

Dies sind Lower Self-Themen des definierten KRONEN-Centers.

Deine definierte KRONE ist in Fluss, wenn du den dir wichtigen Inspirationen nachgehst und für andere eine Inspirationsquelle darstellst. Wenn du nachdenkst und sinnierst, um zu neuen Einsichten und Erkenntnissen zu gelangen.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen deines definierten KRONEN-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

GRAPEFRUIT

Wirkt energetisierend, belebend und erhebend in lustlosen Phasen.

Young Living® Mischung/Öl: Release
doTERRA® Mischung/Öl: Balance

Passende Affirmation:

"Ich warte auf die richtigen Antworten und bin somit im Prozess des Lebens."

Krone & Öle

undefiniertes
Zenter



Verspürst du den Druck, alles begreifen und jede Inspiration sofort umsetzen zu wollen? Fühlst du dich oft überwältigt von all den Inspirationen und Impulsen, die von aussen auf dich einströmen? Sehnt du dich oft danach, von allen möglichen Quellen Inspirationen und Ideen aufzuschnappen, bis dir fast schwindlig davon wird und dein Kopf dreht?

Dies sind Lower Self-Themen des undefinierten KRONEN-Centers.

Dein undefiniertes KRONEN-Center ist in Fluss, wenn du dich vom Aussen inspirieren lässt und diejenigen Inspirationen, Ideen und Impulse weiterverfolgst, die mit deiner Autorität und Strategie rasonieren.

Eines der passenden ätherischen Öle, um dich in den Themen des undefinierten KRONEN-Centers zu unterstützen und in Balance zu kommen ist

SANDELHOLZ

Wirkt harmonisierend, beruhigend, erdend, stabilisierend. Hilft gegen innere Unruhe und unterstützt das Nervensystem.

Young Living® Mischung/Öl: Surrender
doTERRA® Mischung/Öl: Calmer

Passende Affirmation:

"Ich bin in Ruhe und kann Wichtiges von Unwichtigem trennen."

Warum es diese Fibel gibt:



Manifestorin 5/1

Human Design Persönlichkeits-Profiler
Systemischer Bewusstseins-Coach
Meditationslehrerin | doTERRA® Ambassador
soul-punk.de



Generator 5/1

Holistic Human Design Coach
Readings | Trancehealings

readyforlife.ch

„Mein größtes Anliegen ist es einen neuen Weg des Human Design (verständlich und ohne Dogmen) in die Welt zu tragen und aktiv mit dem Bereich Heilung, Selbsterkennung und Ermächtigung zu verknüpfen. In meiner Urkraft-Praxis arbeite ich sehr transformierend mit dem Human Design im Persönlichkeits-Profilung und liebe es einfach Dinge sichtbar zu machen. Da die ätherischen Öle meinen eigenen Prozess sehr gut unterstützt haben will ich anderen Menschen hiermit Impulse und Anregungen geben. Und hey, als Manifestorin ist genau das meine Aufgabe. Also, wenn du dich eingeladen fühlst – GO FOR IT!“

„Ich trage das Wissen rund um das geniale Tool Human Design in die Welt hinaus, weil ich durch das Eintauchen in meine eigene Chart und die Charts meiner Familie für mich tiefe Erkenntnisse und lebensverändernde Durchbrüche erfuhr. Sich selbst und die persönlichen Prägungen zu erkennen, brachte mir Lebensfreude und eine gute Portion Leichtigkeit zurück in mein Leben. Als freiheitsliebende Individualistin ist es mir wichtig, dass jede Person individuell an die Hand genommen wird und jene Tools und Techniken für sich nutzt, die im jeweiligen aktuellen Moment am stärksten rasonieren.“