



“HEILIGE” ESSENZEN

Ätherische Öle als Tor zur ER-INNER-UNG

Ein Begleiter auf deinem Weg vom Kopf ins Herz
- in die liebende STILLE, die DU bist.



Anja Claudia Sommer



Dieses E-Book und alle meine Begleitungen dienen ausschließlich der Förderung von
Wohlbefinden, Bewusstwerdung und innerer Balance.

Meine Begleitung ersetzt keine medizinische oder psychologische Behandlung.
Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an Ärzt:innen oder Therapeut:innen
deines Vertrauens.

© 2025 Anja Claudia Sommer · holyheartconnection / holyheartoils

Alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS



Ein Tropfen Licht genügt, um die ER-INNER-UNG an GOTT in dir zu wecken.



Einleitung

HEILIGE ESSENZEN – Ätherische Öle als Tor zur ER-INNER-UNG

Kapitel 1

WAS ÄTHERISCHE ÖLE WIRKLICH SIND

Die Essenz der Pflanzen –

Gewinnung, Wirkung & schöpferische Intelligenz

Kapitel 2

GEDANKEN, EMOTIONEN, KÖRPER & GEIST

Wie Düfte dich erinnern – vom Denken über das Fühlen und Erleben ins göttliche Bewusstsein

Kapitel 3

ACHTUNG, LIEBE & REINHEIT

Kapitel 4

DER WEG NACH INNEN – vom Alltag in die STILLE

Ätherische Öle im Alltag, in Meditation & Gebet

Kapitel 5

BEGLEITUNG & BESTELLUNG - HOLYHEARTOILS

Dein Weg zu reinen Essenzen – achtsam, transparent und von Herz zu Herz

Nachklang

DANKSAGUNG & QUELLEN

Einleitung

HEILIGE ESSENZEN – Ätherische Öle als Tor zur ER-INNER-UNG

Wenn du in diesem E-Book Worte wie GOTT, CHRISTUS oder HEILIGER GEIST liest, meinen sie keine Religion, sondern die allumfassende LIEBE, die in dir wohnt.

Fühl dich frei, die Worte für dich so zu übersetzen, wie sie in deinem Herzen Sinn ergeben.

Ätherische Öle tragen die Essenz der Schöpfung in sich.

Vielleicht spürst du bei der Anwendung eines Öls einen inneren Frieden oder eine leise Weite – und genau dort beginnt dieses Buch. Denn hochreine Öle öffnen eine Tiefe in dir, die mehr weiß als der Verstand.

Sie erinnern dich an etwas, das jenseits der Worte liegt – an unser aller wahres SELBST.

Hier beginnt die Reise:

vom Außen ins Innen, vom Denken ins Fühlen, vom Tun in die Hingabe.

Möge dieses Buch an das LICHT erinnern, das Du bist.

Viel Freude damit – von Herzen

Claudia

Kapitel 1

WAS ÄTHERISCHE ÖLE WIRKLICH SIND

Die Essenz der Pflanzen

Vielleicht hast du schon einmal gespürt, wie dich ein Duft ganz unmittelbar berührt – beruhigend, klärend oder erhebend. Genau dort beginnt die Sprache der ätherischen Öle.

Ätherische Öle sind die lebendige Essenz der Pflanzen.

Sie tragen die Lebenskraft der Natur in sich – rein, unverfälscht, göttlich inspiriert.

Gewonnen werden sie aus Blüten, Blättern, Früchten, Hölzern oder Harzen – dort, wo jede Pflanze ihre kostbarste Essenz in sich trägt.

Wenn sie im rechten Moment geerntet und achtsam destilliert wird, bleibt ihre volle Lebenskraft erhalten.

So offenbart sich in jedem Tropfen die schöpferische Intelligenz, die in allem Leben wirkt – dieselbe, die auch in uns wohnt.



Ätherische Öle berühren tief:
Sie sprechen die Sprache des Herzens, jenseits der Worte.



Kapitel 2

GEDANKEN, EMOTIONEN, KÖRPER & GEIST

Wie Düfte dich erinnern – vom Denken über das Fühlen und Erleben zur Erfahrung der LIEBE in dir.



Die Gedanken öffnen den Himmel oder verschließen ihn.
Emotionen zeigen, welcher Gedanke gerade herrscht.
Der Körper antwortet – in Treue zu deinem Glauben.
Und der GEIST ...
bleibt still, wissend, dass nichts geschehen ist außer LIEBE.



Gedanken – die Wahl, die alles bestimmt

Alles beginnt mit einem Gedanken. Jeder Gedanke trägt eine Schwingung und erschafft Erfahrung. Wir können aus zwei Quellen denken:

aus dem GEIST GOTTES, der uns in LIEBE führt, oder aus dem Ego-Denkssystem, das auf Mangel, Trennung und Kontrolle beruht.

Gedanken GOTTES sind still, weit und schöpferisch – sie tragen FRIEDE und FREUDE in sich. Sie sind unveränderbar, weil sie aus der LIEBE selbst geboren sind.

Gedanken des Egos sind laut, eng und wiederholen die Vergangenheit. In jedem Augenblick hast du die Wahl, welchem Denkssystem du lauscht.

Auch die Forschung zeigt: Gedanken wirken auf den Körper, sie verändern Nervensystem, Hormone und Muskelspannung.

Vielleicht kennst du das aus deinem Alltag: Du denkst, du müsstest alles im Griff haben und spürst, wie sich dein Körper anspannt.

Der Körper zeigt dir, was du gerade denkst.

Wenn du innehältst, beobachtest, atmest und dich erinnerst, dass du in Wahrheit sicher bist, kann sich der FRIEDE in dir wieder ausdehnen.

Ein ätherisches Öl – zum Beispiel Weihrauch, Lavendel oder Stress Away – kann deine Gedanken nicht stoppen. Doch er erinnert dich sanft daran, die Aufmerksamkeit vom Kopf ins Herz zu bringen.

So wird jeder Atemzug zu einer Einladung, neu mit GOTT – mit der LIEBE in dir – zu denken.

Emotionen – Boten der LIEBE

Gedanken formen Gefühle – und Gefühle zeigen dir, was du gerade denkst.
Wenn du eine Nachricht liest, die dich ärgert, spürst du, wie dein Herz schneller schlägt.
Denkst du mit den Gedanken GOTTES, entsteht FRIEDE, LIEBE, FREUDE, LEICHTIGKEIT.

Denkst du aus dem kleinen Ich – in Trennung, Mangel oder Schuld –
zeigen sich Wut, Angst, Traurigkeit oder Scham.

Emotionen erzählen dir nicht, was wahr ist, sondern was du gerade glaubst.
Sie kommen und gehen, und wenn du sie liebevoll annimmst,
verwandelt sich Widerstand in Erkenntnis.

So werden sie zu Boten der LIEBE – sie zeigen dir, wo dein Herz noch Heilung sucht.
Werde still, beobachte, und gib die Emotion in die liebenden Hände GOTTES in dir – in
Erlösung.

Ätherische Öle können dich dabei liebevoll begleiten.
Sie sind Brücken der ER-INNER-UNG – sie führen dich zu dem, was in dir heil und ewig ist:

- Zypresse öffnet den Fluss der Gefühle
- Release hilft, angestaute Wut oder Spannung loszulassen
- Joy weitet das Herz bei Frust und Traurigkeit
- Inner Child schenkt Geborgenheit, Vertrauen und Trost,
wenn alte Emotionen deines inneren Kindes berührt werden



Atme die Essenz ein –
und die Emotion darf durch die GNADE GOTTES,
die als CHRISTUS in dir wirkt,
heimkehren in die LIEBE..



Körper – Spiegel deines Glaubens

Der Körper spiegelt, was du über dich und das Leben glaubst. Er reagiert auf jeden Gedanken, jedes Gefühl, jedes innere Bild.

Der Körper spiegelt den GEIST, nicht umgekehrt.

Wenn es deinem Körper nicht gut geht, zeigt er dir, dass noch ein Gedanke in dir auf Heilung wartet.

Du kennst das vielleicht: Wenn dich ein Gedanke festhält, spannt sich dein Nacken an. Wenn du zweifelst, zieht sich der Bauch zusammen. Und wenn du dich sicher fühlst, ist dein Atem ruhig und die Muskulatur locker.

Die Sprache der Zellen

Jeder Gedanke sendet ein Signal durch dein gesamtes System - elektrisch, biochemisch, emotional. So sprechen deine Gedanken mit jeder Zelle.

Zellen reagieren auf diese Signale und verändern Kommunikation, Stoffwechsel und Genaktivität. So wird sichtbar, welche Gedanken in deinem Bewusstsein gerade wirken.

Mehr als 400 verschiedene Duftrezeptoren finden sich nicht nur in der Nase, sondern auch in Haut, Herz, Leber und Darm. Diese Rezeptoren erkennen Duftmoleküle und wandeln sie in elektrische Signale um, die direkt an das limbische System gesendet werden – dorthin, wo Erinnerungen und Gefühle entstehen.

Jede Zelle hört, was du denkst – und antwortet darauf.



Der Körper ist kein starres Objekt,
sondern ein lebendiger Resonanzraum dessen, was du glaubst.



Die Rolle der ätherischen Öle

Es gibt viele ätherischen Öle, die dich auf körperlicher Ebene harmonisieren und stärken. Ihr Duft erreicht unmittelbar das limbische System – dort, wo Erinnerungen und Gefühle entstehen- und wirkt von dort in den ganzen Körper.

Sie öffnen den Raum, in dem Körper, Atem und Nervensystem sich weiten dürfen - in dem Hormone sich ausgleichen und du wieder in einen natürlichen Rhythmus zurückfindest.

Wenn sich zum Beispiel dein Bauch meldet - vielleicht grummelt oder anspannt - dann darfst du innehalten und lauschen. Ein paar Tropfen Di-Gize, Ingwer oder Fenchelöl sanft auf den Bauch geben – einfach, um deinen Körper zu beruhigen und ihm zu signalisieren: Ich höre dich.

Während du die Essenz einatmest, bitte den GOTT in dir, dir zu zeigen, welche Gedanken gerade Unruhe stiften.

So wird der Moment der Spannung zu einem Moment der ER-INNER-UNG:

Du kehrst vom Denken zurück ins Fühlen – und von dort in den Frieden, der in dir wohnt.

Ätherische Öle erinnern den Körper an die ursprüngliche Harmonie der Schöpfung.

Doch du bist mehr als dein Körper.

Er kann dich täuschen, wenn du ihm glaubst, doch er dient dir, wenn du ihn als Spiegel erkennst.

Er zeigt dir, wo du noch an Trennung glaubst und lädt dich ein, durch die LIEBE, die du bist, zu heilen. So wird der Körper zum Tempel des GEISTES, in dem nur LIEBE wohnt.

GEIST – das ewige JETZT der LIEBE

Atme. Lausche.
Hier endet das Tun – und das SEIN beginnt.

Der GEIST ist das, was du in Wahrheit bist. Im GEIST wohnt das reine Gewahrsein der LIEBE. GEIST meint hier dein wahres Bewusstsein - jenseits der Identifikation mit deinen Gedanken und deiner Person.

Vielleicht wirken diese Worte im ersten Moment ungewohnt. Erlaube dir, sie einfach stehen und wirken zu lassen.

Es ist das stille Feld, in dem Gedanken sich beruhigen und Erkenntnis geschieht.

Der GEIST ist nicht analytisch wie der Verstand.
Hier wohnen URWISSEN und SCHÖPFUNGSKRAFT.
In ihm ist alles und ewig – LICHT, FREUDE, LIEBE. Und all das ist in dir.
Du bist Kind der LIEBE - Kind GOTTES.
Wenn wir still werden, treten wir in diesen Raum ein, der immer da ist.

Ätherische Öle sind hier dienliche Begleiter. Sie öffnen das Feld, in dem die STILLE des GEISTES in dir fühlbar wird.

Essenzen wie zum Beispiel Heiliger Weihrauch, Awaken, Abundance, Three Wise Men, oder die Bibelöle tragen diese Schwingung der ER-INNER-UNG in sich.

Sie öffnen den inneren Raum, in dem du dich an deine göttliche Herkunft erinnerst.
Ein Tropfen Öl auf dein Herz am Morgen erinnert dich daran, was du bist -
GEIST von GOTTES GEIST.

Je mehr wir in diesem Raum verweilen, in der heiligen Herzverbindung, desto mehr können wir auch im Alltag wahrhaftig LIEBE LEBEN.
Das Ziel ist nicht, nur in der Meditation dort zu sein – sondern immer.

Kapitel 3

ACHTUNG, LIEBE & REINHEIT

Ich arbeite ausschließlich mit hochreinen Essenzen – ohne synthetische Zusätze – die im Bewusstsein von Achtung und Liebe hergestellt werden:
Achtung gegenüber der Pflanze, den Menschen, die sie pflegen, ernten und destillieren, und gegenüber unserem Planeten.
Denn nur reine Essenzen können ihre volle Kraft entfalten.
Sie unterstützen uns auf dem Weg nach INNEN –zum höchsten Wohle aller.



Reinheit ist mehr als Qualität - sie ist Bewusstsein.
In der Achtung gegenüber jeder Pflanze beginnt die Achtung vor dem LEBEN selbst.



Kapitel 4

DER WEG NACH INNEN – VOM ALLTAG IN DIE STILLE

Ätherische Öle im Alltag, in Meditation & Gebet



Gedanken beeinflussen deine Gefühle, deinen Körper und auch dein Verhalten.

Sie sind Spiegel dessen, was du glaubst.

Der GEIST bleibt still und wissend: LIEBE ist.



Ätherische Öle berühren all diese Ebenen und erinnern an unsere ursprüngliche Schwingung – LIEBE.

Der Sinn des Lebens ist nicht, immer Neues zu erfahren, sondern heimzukehren – vom Tun ins SEIN, von der Suche im Außen zur Begegnung im Inneren.

Nicht länger in alten Rollen zu kreisen, sondern LIEBE zu LEBEN– hier, jetzt, in dir und aus dir. Zum höchsten Wohle aller.

So wird der Weg des Menschseins zum Weg der ER-INNER-UNG.

Wo und wie du ätherische Öle in deinen Alltag einlädst

Die Anwendung ätherischer Öle ist weit mehr als ein Duft-Ritual.

Sie ist ein täglicher Weg, deinen Körper zu nähren, dein Herz zu öffnen für die göttliche Präsenz in dir und dich mehr und mehr dem göttlichen Bewusstsein hinzugeben.

Jeder Tropfen erinnert dich daran, dass Heimkehr mitten im Alltag geschieht.

Wie du sie anwendest

- Inhalation:

Die reinste Form der Inhalation ist, das Öl direkt aus dem Fläschchen einzusatmen – sanft, bewusst, in Stille.

Du kannst auch ein bis zwei Tropfen in die Handflächen geben, verreiben, die Augen schließen und tief einatmen. So erreicht die Essenz über Haut und Atem den Körper, das Herz, dein ganzes Feld. Oder du gibst einige Tropfen in den Diffuser – und lässt den Raum selbst zu einem Ort der ER-INNER-UNG werden. Ein ätherisches Öl kann reinigen, beruhigen, erheben und erinnert dich immer an das Beste: an den Atem GOTTES in dir.

- Hautanwendung:

Unsere Haut ist das größte Organ des Körpers – Grenze und Verbindung zugleich.

Was du auf sie aufträgst, wirkt bis in jede Zelle. Ätherische Öle können auf der Haut gezielt angewendet werden – auf den Pulspunkten, im Nacken, auf dem Herzraum, den Chakren, den Fußsohlen oder wo immer der Körper nach dem Öl ruft.

Verdünne die Öle bei Bedarf, zum Beispiel mit V6, Mandelöl oder Jojobaöl, und spüre, was dein Körper dir zeigt.



Berührung ist ER-INNER-UNG.

Jeder Tropfen auf deiner Haut erinnert dich daran,
dass du sicher bist und ewig geliebt bist.



- Innere Anwendung

Einige ätherische Öle sind für die innere Anwendung zugelassen. Sie können in Speisen, Getränken oder auch in Kapseln verwendet werden – zum Beispiel zur Unterstützung des Wohlbefindens, der Verdauung oder zur Erfrischung des Atems. Ein Tropfen genügt. Mehr braucht es nicht, um die Energie und Schwingung der Pflanze in dir wirksam werden zu lassen.

Achte dabei immer auf Reinheit und Qualität – nur 100 % naturreine Öle sind für die innere Anwendung geeignet.

Manche Menschen geben einen Tropfen in Wasser, Tee oder Honig, andere verwenden dafür leere Kapseln und füllen das Öl nach Bedarf hinein.

Was du beachten solltest

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenauszüge – wenige Tropfen genügen. Bitte wende sie achtsam und verantwortungsvoll an:

- Verdünnung:

Besonders bei empfindlicher Haut, Kindern oder Tieren immer verdünnt auftragen.

- Heiße Öle:

Öle wie Oregano, Zimt, Nelke oder Thymian sind intensiv – immer mit einem Trägeröl (z. B. V6, Kokos- oder Mandelöl) mischen.

- Fotosensitive Öle:

Zitrusöle (z. B. Zitrone, Grapefruit, Orange) können bei direkter Sonneneinstrahlung Hautreizungen oder Pigmentflecken verursachen – Sonne oder Solarium 12–24 Stunden nach dem Auftragen meiden.

- Schwangere, Babys, Tiere:

Halte Rücksprache mit einem fachkundigen Aromaberater oder Tierarzt.

- Augen & Schleimhäute:

Kontakt vermeiden. Sollte dennoch Öl ins Auge gelangen, niemals mit Wasser, sondern mit Trägeröl abwischen.

- Aufbewahrung:

Kühl, dunkel und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

Diese Hinweise ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Beratung. Sie dienen deinem bewussten und sicheren Umgang mit den Essenzen.

Wie du ätherische Öle im Alltag nutzt

Eat & drink

Manche ätherische Öle können auch Speisen und Getränke bereichern.

Ein Tropfen – manchmal sogar weniger – genügt, um Lebensmitteln Würze, Frische oder eine feine Exklusivität zu schenken, je nachdem, was du brauchst. So wird jede Mahlzeit zu einer Feier im Leben. Lass deiner Kreativität freien Lauf und folge deinem Herzen.

Detox / Loslassen

Es gibt Öle, die dich beim Loslassen unterstützen – von Gefühlen, Gedanken und alten Strukturen ebenso wie von körperlichen Rückständen und Giftstoffen.

Sie helfen, was gehen darf, liebevoll zu entlassen – sanft, aber wirkungsvoll.

Öle, wie Zitrone, Grapefruit, Ledum oder JuvaCleanse können deinen Körper in seiner natürlichen Reinigung unterstützen.

Öle wie Palo Santo, White Angelica, Release oder Ysop klären dein Energiefeld, stärken dein Licht und stimmen dich auf die reine göttliche Frequenz ein.

So wie du innerlich Bewertungen und Emotionen loslässt, darf auch dein Körper – in seinen Zellen – das Alte ziehen lassen.

Jeder Atemzug wird zum Signal an dein System:

Ich bin bereit, frei zu sein.

Körperpflege

Was du auf deine Haut gibst, nährt oder belastet dich. Denn alles, was du aufträgst, gelangt in deine Zellen und beeinflusst, wie frei die LIEBE in dir fließen kann.

Darum achte auf Reinheit und Giftfreiheit – in Shampoo, Duschgel, Lotion und Parfum. Mit hochreinen ätherischen Ölen kannst du deine tägliche Pflege einfach und bewusst gestalten:

- Lavendel für Entspannung,
- Geranium für Harmonie,
- Ylang-Ylang für Weiblichkeit,
- Pfefferminze für Frische und Klarheit,
- Rosmarin für Kraft und Durchblutung, Zitrusöle für Leichtigkeit,
- Eukalyptus für Klärung und Befreiung.



Jede Berührung, jeder Tropfen wird zu einem stillen Gebet.



Reinigen & Wohnen– innen wie außen

Alles, was du im Außen ordnest, klärt auch dein Inneres.

Und alles, was du in dir heilst, verwandelt deine Räume.

Wenn du dein Zuhause reinigst, reinigst du dein Feld.

Wenn du deine Räume beduftest, bringst du die LIEBE, die du bist, in die Luft, die du atmest.

Reinigung ist weit mehr als Putzen – sie ist ein Akt der Achtsamkeit und Bewusstheit.

Verwende pflanzenbasierte, giftfreie Produkte, die mit reinen ätherischen Ölen angereichert sind. Sie schonen nicht nur dein Wohlbefinden und die Umwelt, sondern tragen die Energie der Natur in dein Zuhause.

Mit Zitrone oder Orange bringst du Frische und Licht, mit Thieves reinigst du kraftvoll, mit Purification lässt du Räume aufatmen. Und wenn du all das mit LIEBE tust, fühlt sich Reinigung manchmal wie ein kleines Fest an.

Auch beim Wäschewaschen, Geschirrspülen oder Bodenpflegen kannst du diese reine Energie spüren – denn Ordnung ist nichts anderes als gelebte LIEBE.

Wenn du anschließend deine Räume beduftest, verändert sich nicht nur der Geruch, sondern auch die Schwingung:

- Im Eingangsbereich: Zitrone, Orange oder Joy – für Leichtigkeit und Willkommen.
- Im Wohnbereich: Peace & Calming oder Harmony – für Ausgleich und Ruhe.
- Im Schlafraum: Lavendel oder Cedarwood – für Loslassen und Geborgenheit.
- Im Arbeitsraum: Peppermint, Rosemary oder Clarity – für Klarheit und Fokus.

Ein paar Tropfen im Diffuser genügen, um dein Zuhause in einen Tempel der GEGENWART zu verwandeln – einen Ort, an dem die LIEBE und STILLE sind.

Kleine Helferlein bei Unwohlsein

Manchmal braucht es nur einen Tropfen, um dich wieder in die Mitte zu bringen. Ätherische Öle können dich sanft begleiten, wenn dein System nach Ruhe, Balance oder Stärkung ruft.

Hier findest du einige bewährte Begleiter für Körper und Herz:

- Lavendel – beruhigend, tröstend, hautfreundlich
Ein echter Allrounder, der dich sanft unterstützt, wenn du Entspannung suchst oder Haut und Nerven Beruhigung brauchen.
- Pfefferminze – erfrischend, klärend, belebend
Ein Hauch davon öffnet die Sinne und schenkt Klarheit. Einfach in den Handflächen verreiben, tief einatmen – das bringt Präsenz und neue Energie.
- Thieves – stärkend, reinigend, schützend
Eine sehr kraftvolle Mischung, die dich in herausfordernden Zeiten auf vielen Ebenen unterstützen kann. Ihr warmer, würziger Duft vermittelt Schutz und Stabilität.
- Stress Away – zum Loslassen und Durchatmen
Wenn der Tag zu viel wird, hilft dieser Duft, das Nervensystem zu beruhigen und dich zurück ins Herz zu holen.
- DiGize & Fenchel – zentrierend und erdend
Sanfte Begleiter für den Bauchraum, wenn du spürst, dass innere Ruhe und Gleichgewicht dir guttun würden. Ein Tropfen verdünnt auf den Bauch oder sanft in den Händen verreiben und einatmen.

- Geranium – harmonisierend, herzöffnend, ausgleichend
Wenn du spürst, dass du dich wieder mit deiner inneren Mitte verbinden möchtest.
- Ingwer – wärmend und aktivierend
Ein Duft, der an Mut, Kraft und Lebensenergie erinnert – besonders dann, wenn du dich erschöpft fühlst.
- Zitrone & andere Zitrusdüfte – aufhellend, reinigend, erhebend
Sie bringen Licht in den Tag, pusten trübe Gedanken fort und erinnern dich an die Leichtigkeit des SEINS. Ein Tropfen genügt, um dein Feld zu erfrischen und die Sonne in dir zu wecken.

Wähle intuitiv, was dich ruft – und höre auf die Botschaft des jeweiligen Öls.
Manchmal beginnt ER-INNER-UNG genau hier – mit einem tiefen Atemzug und einem JA zum Moment.

Vom Alltag in die STILLE - Öle in Meditation & Gebet

Wenn du mit einem Tropfen Öl in der Hand still wirst, beginnt der Weg nach INNEN.
Meditation und Gebet sind keine Ziele. Sie sind Einladungen – Tore, die sich öffnen, bis du in der holyheartconnection lebst – in Einheit mit der LIEBE, die du bist.
Hier endet das Tun, und das SEIN beginnt.

Ätherische Öle können dich dabei begleiten, den Körper zu entspannen, die Gedanken ruhiger werden zu lassen, das Herz zu öffnen und das wahre SELBST zu entfalten.
Sie erinnern dich an die Gegenwart GOTTES in dir – nicht als fernes Ideal, sondern im JETZT.

Wie du dein Öl findest

Manchmal weißt du sofort, welches Öl dich ruft.
Manchmal braucht es einen Moment des Lauschens.
Halte inne.
Atme.

Frage nach innen:

„Welches Öl dient mir heute?“

Oder wähle bewusst ein Öl oder eine Ölmischung, die dich sammelt und zentriert – die dir hilft, loszulassen, alte Muster zu erlösen, dein inneres Kind heimzuführen, dein Herz zu öffnen für VERTRAUEN, FRIEDEN und LIEBE.

Du kannst dich führen lassen:

- Ziehe intuitiv eine Ölkarte oder greife zu dem Fläschchen, das dich spontan ansieht.
- Oder schließe die Augen und spüre, welches Öl dich ruft.
- Vertraue der leisen Regung deines Herzens – es weiß, was dienlich ist.

Innehalten – die Begegnung mit der Essenz

Nimm das Fläschchen , öffne es achtsam und warte geduldig, bis ein Tropfen herauskommt.

Gerade bei Ölen aus Harzen – etwa Myrrhe – kann das einen Moment dauern.

Während du wartest, richte deine Aufmerksamkeit nach INNEN.

Vielleicht magst du laut oder leise sprechen:

„Möge dieses Öl zum höchsten Wohle aller in mir wirken.“

Was sich zeigt, darf sein.

Wenn du bereit bist, empfange den Tropfen – als Boten der Liebe.

Aktivierung der Essenz

Gib ein bis zwei Tropfen in deine Hand. Mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand verstreiche das Öl im Uhrzeigersinn dreimal – zur Aktivierung der Schwingung.

Dann trage das Öl auf oder inhaliere es.

Gebet & Ausrichtung

Ätherische Öle sind keine Objekte der Anbetung – sie sind Begleiter, die dich daran erinnern, was heilig in dir ist.

Wenn du mit ihnen betest, betest du nicht das Öl an, sondern GOTT in dir – CHRISTUS in dir, die LIEBE in dir.

Jedes Öl trägt eine eigene Botschaft.

Sprich während der Anwendung Worte, die aus deinem Herzen kommen.

Hier ein paar kleine Beispiele für dich:

- Joy – Öl der Freude
„Ich kann die FREUDE im Moment nicht spüren.
Bitte hilf mir, die göttliche FREUDE wieder in mir zu fühlen.“
- Abundance – Öl der Fülle
„GOTT, du bist LIEBE und FÜLLE.
FÜLLE ist mein Geburtsrecht, und ich bin bereit, sie zu empfangen.
Zeige mir, wo die FÜLLE in mir noch blockiert ist.“
- Stress Away – Öl des Loslassens
„Zeig mir, wo ich noch in der Trennung bin –
wo alte Illusionen mich in Stress und Angst halten.
Hilf mir, in die LIEBE zurückzukehren.“



Jede Anwendung der hochreinen Essenzen
wird so zu einem Gebet –
und zu einer Hingabe an CHRISTUS in dir.



Die Essenz als Lehrer

Es gibt Essenzen, deren Geruch und Schwingung dich sofort umarmt – und andere, die zunächst Widerstand wecken.

Das ist eine Einladung, die Anteile in dir, die sich noch von der LIEBE getrennt glauben, sanft zu betrachten und heimzuholen. Alles, was sich zeigt, ist willkommen – du musst nichts verändern.

Das ist die heilige Vergebungsarbeit, die uns hilft, aus der Trennung herauszutreten. Vergebung hat in diesem Zusammenhang nichts mit Schuld zu tun, sondern mit der Rücknahme von Bewertungen.

Schau, wofür die Pflanze oder die Essenz steht.

Halte die Flasche in deiner Nähe, trag sie in der Hosentasche oder stell sie an deinen Arbeitsplatz. Wenn du magst, kannst du sie später auch auf die Fußsohlen auftragen – dort ist die Aufnahme sanft, nasenfern und dennoch ganzheitlich, denn hier sind alle Körperzonen reflektiert.

Lausche in dein Herz hinein. Vielleicht spürst du, dass sich etwas wandelt – nicht, weil du etwas tust, sondern weil du bereit bist, mit dem Herzen zu sehen.



Lehrer der LIEBE.

Er zeigt dir, was bereits in LIEBE schwingt
und was du noch zu lieben lernen darfst.



Es gibt viele Möglichkeiten für dich, das Wirken der Öle zu erfahren.

Vertraue deiner inneren Führung.

Sie weiß, welcher Duft dich ruft,
welches Öl dich erinnert,
und wann STILLE genug ist.

Denn die LIEBE wirkt – in jedem Tropfen, in jedem Atemzug.



Kapitel 5

BEGLEITUNG & BESTELLUNG - HOLYHEARTOILS

Dein Weg zu reinen Essenzen – achtsam, transparent und von Herz zu Herz

Wenn du spürst, dass dich holyheartoils rufen, begleite ich dich gern auf deinem Weg.

Gemeinsam finden wir heraus, welche Essenzen dir jetzt dienlich sind.

Über meine Website gelangst du direkt zur offiziellen Bestellseite von Young Living.

Du bestellst dort selbst – nicht bei mir, sondern direkt beim Hersteller.

So ist sichergestellt, dass du ausschließlich originale, hochreine Essenzen erhältst.

Wenn du den Weg über meinen persönlichen Link gehst, wird dein Konto automatisch mit meiner Begleitung verbunden. Das bedeutet: Ich kann dich unterstützen, deine Fragen beantworten und dich zu unseren Themenabenden oder Öle-Sprechstunden einladen.

Dabei kannst du den besten Preis erhalten – mit einem Vorteil von 24 % gegenüber dem regulären Einzelpreis.

Für dich bleibt alles transparent: Du bestellst direkt bei Young Living, und ich begleite dich auf deinem Weg mit den Essenzen – von Herz zu Herz.

Scanne den QR-Code oder [klicke auf den Link](#):



Nachklang DANKSAGUNG

Danke, GOTT, über alle Himmel, für dieses Leben und diesen Körper.

Danke für jeden Menschen, der mir auf meinem Weg begegnet,
auch jene, die mich herausfordern. Sie zeigen mir, wo ich mich noch an die LIEBE erinnern darf.

Danke für die Pflanzen, die uns an Vollkommenheit erinnern und uns zurückführen in die Mitte.

Danke Gary Young. dessen Liebe zu den Pflanzen und zur Destillationskunst uns reine Essenzen in dieser Qualität schenkt. Danke der Familie Young, die diesen Weg achtsam weiterträgt.

Und gleichermaßen danke ich Michaela, die mich mit ihrer Erfahrung begleitet und gemeinsam mit mir Räume öffnet, in denen die Essenzen ihre heilende Wirkung entfalten.

Die Aromatherapie und die Vielfalt der ätherische Öle öffnen ein Tor zur ER-INNER-UNG.

Durch GOTTES Gnade offenbart sich der Weg mit holyheartconnection und erinnert an die LIEBE in uns.

Sie entfaltet das Bewusstsein, dass ICH BIN.

Das ist mein Weg.

Und vielleicht spürst du auch den Ruf?



Ein Tropfen Licht genügt, um die ER-INNER-UNG an GOTT in dir zu wecken.



Nachklang

QUELLEN

Dieses e-Book ist entstanden durch die holyheartconnection. In gelebter Praxis.

Quellen und Inspiration:

Gary Young – Gründer von Young Living und Wegbereiter reiner ätherischer Öle

Helen Schucman

Ein Kurs in Wundern – Textbuch / Übungsbuch / Handbuch für Lehrer

Übersetzung: Margarethe Randow-Tesch & Franchita Cattani

Greuthof Verlag, 17. Auflage 2025

ISBN 978-3-923662-18-0

Maria L. Schasteen & Gabriela Ristow-Leetz

Duftmedizin der Liebe – 33 Seelenöle auf dem Weg zum Glück

Rotona Verlag

ISBN 978-3-86191-216-3

Maria L. Schasteen

DNA Revolution – Ätherische Öle als Schlüssel zur Epigenetik: Glück und Wohlbefinden in deinen Händen

ISBN 979-8880160037

Seeds of Thyme

Ätherische Öle Nachschlagewerk – Legacy Edition (2025)

unter Verwendung von Materialien und Zitaten nach D. Gary Young

ISBN 978-3-9823243-8-8

Forschung & Wissenschaft

Ich danke all jenen die auf diesem Gebiet bislang geforscht haben.