

EmpowerHER Starter-Guide

Die 4 Schlüssel für mehr Energie, Balance & Erfolg –
speziell für Frauen zwischen Business & Familie!



KLEINE SCHRITTE, GROSSE VERÄNDERUNG
STARTE DEINE AUFWÄRTSSPIRALE HEUTE!



ENTDECKE die Weisheit
von Mutter Natur



WERDE die beste
Version deiner selbst



SEI Meisterin
deines Lebens



LICH WILLKOMMEN

Hallo, ich bin Gabriele – Mentorin für AromaFlow und emotionale Balance. Ich weiß, wie herausfordernd es ist, Business, Familie und die eigenen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Mein Ziel ist es, dir alltagstaugliche Wege zu zeigen, wie du mehr Energie, emotionale Resilienz und Lebensfreude gewinnst – mit einem Ansatz, der Körper, Geist und Seele verbindet.

Ich habe erlebt, dass Mindset-Arbeit allein nicht reicht – wahre Veränderung passiert, wenn du deine Emotionen, dein körperliches Wohlbefinden und deine innere Verbindung mit einbeziehst. Genau das ermöglicht dir AromaFlow! Mit der Kraft der Natur aktivierst du tiefgehende Transformationen, die nachhaltig wirken. Lass uns gemeinsam deine Aufwärtsspirale starten!

Denn wenn es dir gut geht, strahlst du positive Energie aus. So inspirierst du wiederum andere Menschen - UND - es ist so wichtig für dein Team, deine Kunden und deine Familie!



Gabriele Cinibulk
Aroma-Flow Mentorin
inspirations - leben.bewusst.gestalten

Selbstfürsorge ist kein Egotrip

Ich liebe es, Frauen zu zeigen, wie sie mit der Kraft ihrer Gedanken, positiver Emotionen und natürlichen Pflanzenessenzen körperlich und emotional stabiler werden. Und was sie tun können, wenn die Balance verloren geht.

Als Unternehmerin, Mama und Omi habe ich viel gelernt – aus eigener Erfahrung, zahlreichen Ausbildungen und von großartigen Lehrern. Mein Wissen ist alltagstauglich und bewährt.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern essenziell! Wir dürfen – und müssen – gut für uns sorgen: unseren Körper nähren, unser Denken stärken und emotionale Balance finden.

Besonders gefordert sind Mama-Unternehmerinnen! Business & Familie zu vereinen fühlt sich oft an wie zwei Fulltime-Jobs gleichzeitig. 😊

Aber es gibt Wege, beides mit Energie und Leichtigkeit zu meistern.

Ich bin voller Staunen und Dankbarkeit über die Kraft ätherischer Öle – sie sind ein wertvolles Tool für mehr Lebensfreude, Fokus und Gelassenheit.

Ich möchte dich inspirieren, deine eigene körperliche, geistige und seelische Gesundheit aktiv zu fördern. Deine Ressourcen sind kraftvoll – lass sie uns gemeinsam stärken!



Alles Liebe
Gabriele

Positivity
transforms us
for the better.

Barbara Fredrickson

leitende Wissenschaftlerin am Positive Emotions and Psychophysiology Lab (PEPLab) University of North Carolina. Sie hat maßgeblich zur Weiterentwicklung der Sie hat maßgeblich zur Weiterentwicklung der Positiven Psychologie beigetragen und unter anderem die Broaden-and-build-Theorie entwickelt.

Aufwärtsspirale statt ausgepowert



WAS ICH MIT DIESEM SLOGAN MEINE

Wenn ich von einer Aufwärtsspirale spreche, dann meine ich keinen großen Sprung von „alles ist zu viel“ zu „alles ist perfekt“.

Ich meine die vielen kleinen Momente, in denen du anders mit dir umgehst als bisher.

Ein Beispiel:

Du wachst in der Früh auf und spürst schon, wie der Tag wieder mehr als herausfordernd wird. Früher hättest du das einfach mit Willenskraft mehr oder weniger erfolgreich durchgedrückt - langfristig auf Kosten deines Wohlbefindens, deiner Gesundheit. Heute hältst du vielleicht für einen Augenblick inne, atmest bewusst, reflektierst kurz, was du denkst und kannst deine Gedanken und die damit verbundenen Gefühle verändern, nimmst dir einen Tropfen eines Öls, das dir guttut, und triffst eine kleine andere Entscheidung. Du nimmst vielleicht Möglichkeiten wahr, die du sonst übersehen hättest.

Genau solche Mini-Momente sind der Anfang deiner Aufwärtsspirale.

Jeder dieser Schritte bringt ein bisschen mehr Luft, ein bisschen mehr Energie, ein bisschen mehr Handlungsspielraum.

Du reagierst nicht mehr automatisch, sondern kannst wieder wählen. Und aus diesen vielen kleinen „anderen“ Entscheidungen wächst nach und nach ein Alltag, der dich trägt – statt dich auszupowern.

Und das machst du aus dir selbst, du bist nicht abhängig vom Außen.

Ich nenne das „self-empowerment“. Daher auch der Name dieses Workbooks.

Die Positive Psychologie beschreibt das so:

Positive Erfahrungen weiten deinen Blick, du nimmst mehr Möglichkeiten wahr, baust nach und nach neue Fähigkeiten, Beziehungen und innere Stärke auf. Und genau diese neuen Ressourcen sorgen dafür, dass du immer öfter Dinge erlebst, die dir guttun. Eine positive Spirale nach oben.

Für mich ist wichtig:

Eine Aufwärtsspirale ist keine „Happy-Glasur“ über ein anstrengendes Leben. Sie entsteht, wenn du im echten Alltag – mit Kindern, Job, Verantwortung, Terminen – anders mit dir umgehst. Schritt für Schritt.

DIE 4 SÄULEN – DIE GRUNDLAGE FÜR DEIN NEUES LEBENSGEFÜHL

☀️ Mindset – Klarheit & Fokus für deinen Erfolg

Dein Denken bestimmt deine Realität. Doch es geht um mehr als positive Gedanken denken – es geht darum, negative Glaubenssätze zu erkennen, innere Blockaden zu lösen und mentale Klarheit zu gewinnen. Nur wenn dein Kopf frei ist, kannst du deine Ziele wirklich verfolgen.

❤️ Emotionset – Emotionale Balance als Schlüssel zur inneren Stärke

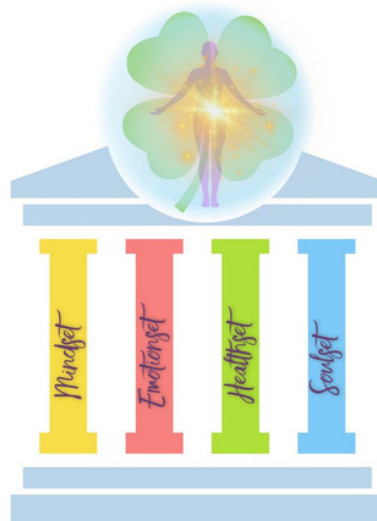
Emotionen beeinflussen unser Wohlbefinden stärker als wir oft denken. Lerne, deine Emotionen zu regulieren, stressige Situationen gelassener zu meistern und bewusst in eine positive Energie zu kommen.

💪 Healthset – Dein Körper als Energiequelle

Körperliche Vitalität ist die Basis für deinen Erfolg. Ohne Energie fällt es schwer, die eigenen Träume zu verfolgen. Durch gezielte Bewegung, Ernährung und Entspannungstechniken gewinnst du neue Kraft.

🌿 Soulset – Verbindung zu dir selbst & innere Ruhe

Wirkliche Veränderung beginnt von innen. Soulset bedeutet, wieder in Kontakt mit deinem inneren Selbst zu kommen, dir Raum für deine eigenen Bedürfnisse zu nehmen und Vertrauen in deine innere Stärke aufzubauen.



WARUM AROMA~FLOW DER ENTSCHEIDENDE BOOST FÜR DEINE TRANSFORMATION IST

🚀 Mindset-Arbeit ist kraftvoll – aber erst mit Körper & Emotionen kommt der Durchbruch!

Vielleicht hast du bereits Affirmationen ausprobiert, Bücher gelesen oder mit Meditation begonnen – doch trotzdem bleiben deine Energie und dein Fokus oft schwankend? Das liegt daran, dass Veränderung nicht nur im Kopf passiert, sondern auch im Körper und im emotionalen System verankert werden muss.

✨ Ätherische Öle als Gamechanger:

Düfte wirken direkt auf das limbische System – dein Zentrum für Emotionen, Erinnerungen & Stressverarbeitung. Mit AromaFlow nutzt du diese natürliche Kraft, um Klarheit, innere Ruhe & neue Energie gezielt zu aktivieren.

🌿 Ganzheitliche Mindset-Arbeit + AromaFlow

= dein Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung

Wenn du Mindset-Techniken mit gezieltem Duft-Training kombinierst, kannst du emotionale Blockaden leichter lösen, deine Gedanken bewusst steuern und dich auf Erfolg ausrichten – ohne ständiges Kämpfen.

👉 Neugierig geworden? Dann erlebe AromaFlow live in meinem kostenlosen 20-Minuten-Webinar!



Warum du diese Info brauchst

👉 Fühlst du dich oft erschöpft und getrieben zwischen Business, Familie und den eigenen Bedürfnissen?

🚀 Es gibt einen Weg, der funktioniert – die 4 Säulen sind dein Schlüssel zu mehr Vitalität, Energie, Klarheit & Balance.

💡 Du brauchst keine 180-Grad-Wende – kleine Veränderungen machen den Unterschied.

Die 4 Säulen



Die Grundlage für
dein neues
Lebensgefühl



☀️ Mindset

KLARHEIT & FOKUS FÜR DEINEN ERFOLG

Unser Denken bestimmt unsere Realität. Doch wahre Veränderung beginnt erst, wenn du nicht nur positiv denkst, sondern auch **alte, limitierende Glaubenssätze** erkennst und **bewusst veränderst**.

Mentale Klarheit hilft dir, Entscheidungen aus deiner inneren Stärke heraus zu treffen und auf Kurs zu bleiben – egal, welche Herausforderungen kommen.

🔥 Übung: Dein täglicher Mindset-Check

1. Setze dir eine klare Intention für den Tag (z. B. „Ich entscheide mich für Leichtigkeit“).
2. Beobachte deine Gedanken und formuliere einschränkende Muster bewusst um (z.B. „Ich bin stark genug, um diese Herausforderung zu meistern“).
3. Atme tief durch und visualisiere, wie du mit Klarheit und Fokus durch den Tag gehst.

🌿 **AromaFlow-Tipp:** Zitronenöl fördert Konzentration und Klarheit.

Verreibe einen Tropfen in den Handflächen, inhaliere tief und starte fokussiert in den Tag.





❤️ Emotionset

EMOTIONALE BALANCE ALS SCHLÜSSEL ZUR INNEREN STÄRKE

Unsere Emotionen bestimmen, wie wir uns fühlen und reagieren. Doch viele Frauen sind sich ihrer emotionalen Muster nicht bewusst. Stress, Unsicherheit und Angst wirken wie innere Blockaden. Wenn du lernst, deine Emotionen zu verstehen, zu regulieren und bewusst zu lenken, gewinnst du mehr innere Stabilität und Gelassenheit.

🔥 Übung: Die 60-Sekunden-Technik für emotionale Balance

1. Atme tief ein und nimm deine Emotionen ohne Bewertung wahr.
2. Benenne sie: „Ich spüre gerade Stress/Unsicherheit..“
3. Atme bewusst aus und sage dir: „Ich lasse diese Emotion sanft los.“
4. Bringe dich mit einer positiven Erinnerung oder einem beruhigenden Gedanken in einen ausgeglichenen Zustand.

🌿 **AromaFlow-Tipp:** Lavendelöl unterstützt emotionale Balance. Trage einen Tropfen auf deine Handgelenke auf oder inhaliere, um dich sofort ruhiger zu fühlen.






Healthset

DEIN KÖRPER ALS ENERGIEQUELLE

Ohne Energie ist alles schwerer. Dein Körper braucht Bewegung, nährstoffreiche Nahrung und erholsamen Schlaf, um dich in deinem vollen Potenzial zu unterstützen. Wenn du ihn vernachlässigst, zahlst du den Preis mit Erschöpfung, Anspannung und Müdigkeit. Es ist an der Zeit, deinen Körper als Kraftquelle zu nutzen!

Übung: Dein 2-Minuten-Energiekick

1. Stehe auf, lockere deine Schultern und schüttele deine Arme aus.
2. Atme tief durch und recke dich mit einem Lächeln nach oben.
3. Klopfe sanft mit den Fingerspitzen über dein Gesicht und deine Brust.
4. Bewege dich für eine Minute aktiv (Hampelmänner, Knieheben oder Strecken) – spüre, wie die Energie zurückkommt!

 **AromaFlow-Tipp:** Pfefferminzöl kann dir ein Gefühl von Frische und Klarheit schenken - für mich ein Energie-Boost.



Reibe einen Tropfen in den Nacken oder inhaliere für einen schnellen Frischekick.





Soulset

VERBINDUNG ZU DIR SELBST

Im hektischen Alltag vergessen wir oft, innezuhalten und uns selbst zu spüren. Doch wahre Kraft kommt von innen – aus deiner Verbindung zu dir selbst. Wenn du lernst, deinen eigenen Bedürfnissen Raum zu geben und bewusst Momente der Stille zu schaffen, gewinnst du mehr innere Ruhe und Klarheit.

Übung: Dein 3-Minuten-Abendritual

1. Schließe die Augen und frage dich: „Was war heute mein schönster Moment?“
2. Schreibe drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist.
3. Atme tief ein und aus, während du dir innerlich sagst: „Ich bin genau da, wo ich sein soll.“
4. Visualisiere, wie du morgen mit positiver Energie aufwachst.

 **AromaFlow-Tipp:** Weihrauchöl unterstützt tiefe Entspannung und Selbstverbindung. Trage einen Tropfen auf dein Herzchakra oder inhaliere für innere Ruhe. 

Der wahre Schlüssel zu deinem Erfolg?

EIN STARKER GEIST, EIN VITALER KÖRPER, EMOTIONALE BALANCE UND DIE VERBINDUNG ZU DIR SELBST 


Erfolg beginnt nicht nur im Kopf – du brauchst Kraft auf allen Ebenen.

Denn was bringt dir der beste Business-Plan, wenn du ständig erschöpft bist?

Wie willst du fokussiert bleiben, wenn deine Gedanken in Dauerschleife kreisen?
Und wie kannst du dein Leben genießen, wenn Stress und Emotionen dich aus der Bahn werfen?

Wahre Stärke bedeutet:

- ✓ Ein klarer Geist – damit du fokussierte Entscheidungen triffst und dich nicht von Zweifeln bremsen lässt.
- ✓ Ein vitaler Körper – weil du Energie brauchst, um deine Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen.
- ✓ Emotionale Balance – um in Herausforderungen ruhig zu bleiben und dein volles Potenzial zu entfalten.

 AromaFlow verbindet genau diese drei Elemente und hilft dir, Körper, Geist und Emotionen in Einklang zu bringen.


So kannst du dich selbst auf allen Ebenen stärken, stressige Phasen besser meistern und mit voller Energie dein Leben und Business gestalten.


 Lass uns loslegen – dein Erfolg beginnt mit dir!


DEIN KÖRPER ALS FUNDAMENT FÜR ENERGIE & WOHLBEFINDEN


Viele Frauen tragen täglich eine unsichtbare Last mit sich herum. Die Folge – körperliche Spannungen oder Energietiefs – oft als Zeichen eines überlasteten Systems.

Doch diese Beschwerden sind oft Signale des Körpers, die uns zeigen, dass er aus dem Gleichgewicht geraten ist.

 **Stress & Verspannungen** – Viel Verantwortung, ständiges Multitasking und wenig Zeit für Pausen führen dazu, dass sich Anspannung im Körper festsetzt. Das zeigt sich oft als Nacken- oder Rückenschmerzen und Druck im Kopf.

 **Verdauung & Wohlbefinden** – Unser Bauch reagiert direkt auf Stress, unausgewogene Ernährung und emotionale Belastungen. Ein träger Stoffwechsel oder Unwohlsein sind nicht nur körperliche Themen, sondern oft eine Reaktion auf innere Anspannung.

 **Abwehr stärken** – für dich und deine Familie – Besonders Mütter kennen das: Sobald die Kinder krank sind, steht der Alltag Kopf. Doch auch die eigene Stabilität leidet unter chronischer Erschöpfung und fehlender Regeneration.

 **Mit natürlichen Routinen** kannst du deinen Körper gezielt unterstützen – sanft, aber unglaublich wirkungsvoll.

 **Aroma~Flow** hilft dir, wieder bewusst mit deinem Körper zu arbeiten.

Durch tägliche kleine Rituale kannst du dein Wohlbefinden verbessern und dein Energielevel stabilisieren.

Mit Aroma~Flow und deiner persönlichen Empowerment-Öle-Ausstattung hältst du ein kraftvolles, natürliches Tool-Set in den Händen, mit dem du körperlichen, mentalen oder emotionalen Herausforderung aktiv begegnen kannst

 **DAS IST DEIN SCHLÜSSEL
ZU ECHTEM SELF-EMPOWERMENT.**

Warum Aroma~Flow der Gamechanger für dein Wohlbefinden ist

Viele Frauen versuchen, ihr Leben mit Disziplin und Willenskraft in den Griff zu bekommen – doch echte Veränderung braucht mehr als das.

Mindset-Arbeit allein reicht nicht aus, wenn dein Körper erschöpft ist und deine Emotionen dich blockieren.

🌀 Aroma~Flow verbindet fundierte Mindset-Techniken, bewährte Strategien und ganzheitliche Tools mit der wohltuenden Wirkung ätherischer Öle auf dein gesamtes Geist-Körper-System.

Mein Ansatz basiert auf meiner über 40-jährigen Erfahrung als Unternehmerin, Mentorin und Expertin für Persönlichkeitsentwicklung – vereint mit meinem tiefen Wissen aus zahlreichen Ausbildungen in Mindset-Arbeit, emotionaler Balance, energetischer Transformation und natürlicher Gesundheitsförderung.

✨ Es ist mehr als eine Methode – es ist dein Schlüssel zu nachhaltiger Energie, emotionaler Stärke und Erfolg auf allen Ebenen deines Lebens unterstützt durch die Kraft von Mutter Natur.

🚀 **AROMA~FLOW IST KEIN „NICE TO HAVE“, SONDERN EIN ECHTER GAMECHANGER FÜR FRAUEN, DIE GANZHEITLICH WACHSEN WOLLEN!**





DEIN ERSTER SCHRITT IN DIE AUFWÄRTSSPIRALE

Vielleicht hast du es schon erlebt: Du liest Bücher über Mindset, arbeitest mit Affirmationen und versuchst, positiv zu denken – aber die echte, nachhaltige Veränderung bleibt aus. Das liegt nicht an dir – sondern daran, dass echte Transformation mehr braucht als Mindset und Fleiss.

✨ Mein Aroma~Flow Mentoring setzt genau hier an!

Es verbindet gezielte Mindset-Techniken mit einer natürlichen, tiefgehenden Methoden, die dein gesamtes Geist-Körper-System einbeziehen.

◆ Warum das so wichtig ist?

☞ Veränderung beginnt nicht nur im Kopf – sie muss auch auf körperlicher und emotionaler Ebene verankert werden.

☞ Ohne innere Balance bleiben Selbstzweifel, Stress und Erschöpfung ein ständiger Begleiter.

☞ Mit dem richtigen Ansatz kannst du dein Wohlbefinden gezielt steuern und deine Energie bewusst lenken.

Damit du diese ersten Schritte wirklich ausprobieren kannst, arbeite ich mit ätherischen Empowerment-Ölen.

Sie sind der schnellste Zugang, um dein Nervensystem zu beruhigen, deine Stimmung zu regulieren und dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Bereit für den nächsten Schritt?

Die vier Öle, mit denen die meisten Frauen ihre ersten Schritte machen:

Aroma~Flow Reset Set.

Damit kannst du die Übungen aus diesem Guide direkt im Alltag ausprobieren.

Du bestellst sie direkt bei doTERRA über mich zum Vorteilspreis.

(Wenn du bereits bei doTERRA bist, bestelle die Öle am besten wie immer.

Wenn du unsicher bist oder Fragen hast, schreib mir einfach kurz – ich helfe dir gern.)

☞ [Für Österreich hier bestellen](#)

☞ [Für Deutschland hier bestellen](#)

Wenn du aus einem anderen Land bestellst, schreib mir kurz.

DAS WICHTIGSTE BIST DU!



UNTERSTÜTZT DICH PERSÖNLICH

Deine glückliche Familie und dein beruflicher Erfolg hängen davon ab, dass es dir persönlich gut geht - dass du selbst gesund, vital und resilient bist und bleibst, dass du leistungsfähig und innovativ sein kannst - ein Vorbild für deine Kinder und dein Team.

Was würdest du derzeit - gerade jetzt - am liebsten verändern?

Starte jetzt deine Aufwärtsspirale und bring Schwung in dein Leben.





Dein 5-Tage-Plan für mehr Energie *AND* Balance

Schau tief in die Natur,
und dann wirst du
alles besser verstehen.

Albert Einstein

TAG 1

ENERGIE-BLOCKADEN ERKENNEN & LÖSEN

📌 Thema des Tages:

Was raubt dir am meisten Energie – und wie kannst du es ändern?

💡 Warum das wichtig ist:

Viele Frauen fühlen sich erschöpft, ohne genau zu wissen, warum. Sie funktionieren im Alltag, aber spüren kaum noch, wie sehr ihr Energielevel täglich absinkt. Bevor du deine Energie steuern kannst, musst du wissen, wo du sie verlierst.

Heute nimmst du dir 5 Minuten Zeit, um deine größten Energie-Blockaden zu erkennen. Denn erst wenn du weißt, was dir Energie raubt, kannst du gezielt etwas dagegen tun.

📝 Reflexionsübung: Was zieht dir am meisten Energie?

- ◆ Setze dich für einen Moment hin & atme tief durch.
- ◆ Frage dich:
„Welche drei Dinge kosten mich im Alltag am meisten Energie?“
→ Ist es der ständige Stress? Perfektionismus? Unruhe?
Ein voller Terminkalender?
- ◆ Schreib die drei größten Energielecks auf.

💡 Bonusfrage:

„Welche eine Sache könnte ich ab heute bewusst verändern, um weniger Energie zu verlieren?“

Das kann ein Nein sagen, eine bewusste Pause oder eine neue Morgenroutine sein.

🌿 Aroma~Flow-Impuls (auch ohne Öle anwendbar!):

🌿 Nutze bewusst deine Atmung als dein erstes natürliches Energie-Tool.

🌟 Übung:

- ➔ Atme 4 Sekunden tief ein, halte für 4 Sekunden, atme 4 Sekunden langsam aus.
- ➔ Während du ausatmest, stell dir vor, wie du Stress & Energieräuber loslässt.
- ➔ Sag dir innerlich: „Ich entscheide mich für mehr Energie & Klarheit.“

(Falls du Öle hast, kannst du jetzt ein erfrischendes Öl wie Zitrus oder Pfefferminze verwenden. **Wichtig:** Die Wirkung zeigt sich nur bei hochwertigen Empowerment-Ölen, wie z. B. den reinen, naturbelassenen Ölen von doTERRA – Qualität macht hier den Unterschied! 🌿🌟)

🎯 Dein Mini-Action-Step für heute:

Nimm dir einen Moment Zeit, um bewusst wahrzunehmen, was dir Energie raubt – und entscheide dich für eine kleine Veränderung

TAG 2

DEINE ENERGIE GEZIELT STEUERN: DIE 60-SEKUNDEN-ATEMTECHNIK

📌 Thema des Tages:

Wie du mit bewusster Atmung dein Nervensystem beruhigst & sofort mehr Energie spürst

💡 Warum das wichtig ist:

Dein Atem ist eines der mächtigsten Werkzeuge, um deine Energie bewusst zu steuern. Doch die meisten Menschen atmen zu flach und versorgen ihren Körper dadurch nicht optimal mit Sauerstoff – das führt zu Müdigkeit, Stress & Konzentrationsproblemen.

Heute zeige ich dir eine einfache, aber wirkungsvolle Atemtechnik, mit der du in nur 60 Sekunden mehr Klarheit & Energie bekommst

🧠 Die 4-7-8-Atemtechnik für mehr Energie & Fokus

🌟 So funktioniert's:

- Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4
- Halte den Atem für 7 Sekunden
- Atme langsam für 8 Sekunden durch den Mund aus
- Wiederhole das Ganze 3-mal

💡 Was passiert?

- ✓ Diese Atemtechnik wird häufig genutzt, um das Nervensystem in einen ruhigeren Zustand zu begleiten.
- ✓ Dein Geist wird klarer, weil dein Gehirn mehr Sauerstoff bekommt.
- ✓ Deine Energie stabilisiert sich, ohne dass du Kaffee oder Zucker brauchst.

💡 Bonusfrage:

„Welche eine Sache könnte ich ab heute bewusst verändern, um weniger Energie zu verlieren?“

Das kann ein Nein sagen, eine bewusste Pause oder eine neue Morgenroutine sein.

🌿 Aroma~Flow-Impuls (auch ohne Öle anwendbar!):

🌿 Nutze deine Atmung bewusst als deinen natürlichen Reset-Knopf.

🌟 Ergänze diese Übung mit einer kurzen Affirmation:

- ➡ Beim Einatmen: „Ich atme neue Energie ein.“
- ➡ Beim Ausatmen: „Ich lasse Stress & Anspannung los.“

(Falls du Öle hast, kannst du jetzt ein anregendes Öl wie Wildorange oder Pfefferminze verwenden.)

🎯 Dein Mini-Action-Step für heute:

Probiere diese Atemtechnik heute mindestens 3-mal aus – morgens, mittags & abends.

TAG 3

DEIN MORGENRITUAL FÜR MEHR FOKUS & INNERE STÄRKE

📌 Thema des Tages:

Wie du mit einer einfachen Morgenroutine deine Gedanken ausrichtest & gestärkt in den Tag startest

💡 Warum das wichtig ist:

Deine erste bewusste Handlung am Morgen bestimmt, wie dein ganzer Tag verläuft.

Viele Menschen lassen sich sofort vom Außen steuern – vom Handy, von To-Do-Listen, von Verpflichtungen. Doch wenn du dir selbst den ersten Moment des Tages schenkst, setzt du bewusst einen positiven Fokus.

Heute bekommst du eine einfache 3-Schritte-Morgenroutine, die dich klar, fokussiert & gestärkt in den Tag starten lässt – ohne zusätzlichen Aufwand.

☀️ 3-Schritte-Morgenritual für Klarheit & Fokus

✨ Direkt nach dem Aufwachen:

Dankbarkeit spüren:

→ Noch bevor du aufstehst, stelle dir 3 Dinge vor, für die du dankbar bist – klein oder groß.

→ Das lenkt deinen Fokus direkt auf Fülle statt auf Stress.

Tagesfokus setzen:

→ Frage dich: Was ist heute mein wichtigster Fokus?

→ Beispiel: „Heute handle ich mit Leichtigkeit & Klarheit.“

→ Wenn du magst, kannst du es aufschreiben – das verstärkt die Wirkung!

Bewusst in Bewegung kommen:

→ Beim Aufstehen recke & strecke dich bewusst – das aktiviert deinen Körper & bringt dich sofort in eine kraftvolle Haltung.

→ Lächle! Dein Gehirn bekommt das Signal: Es wird ein guter Tag.

💡 Diese 3 Schritte dauern nur 1 Minute – aber sie verändern, wie du deinen Tag erlebst.

🌿 **Aroma~Flow-Impuls** (auch ohne Öle anwendbar!):

🌿 Starte mit einem bewussten Moment für dich.

✨ Mach dein Morgenritual zu einer kleinen Sinneserfahrung:

➡ Während du deine Dankbarkeit fühlst, stell dir einen Ort vor, der dich inspiriert – eine sonnige Wiese, das Meeresrauschen oder ein Wald voller frischer Luft.

(Falls du Öle hast, kannst du jetzt ein aufhellendes Öl wie Wildorange oder Zitrone verwenden 🌿 ✨)

🎯 Dein Mini-Action-Step für heute:

Probiere diese 3-Schritte-Routine morgen früh aus – und spüre, wie sich dein Start in den Tag verändert

TAG 4

DEIN ABENDRITUAL FÜR MEHR INNERE STÄRKE & EMOTIONALE BALANCE

📌 Thema des Tages:

Wie du deinen Tag bewusst abschließt & dich innerlich stärkst

💡 Warum das wichtig ist:

Kurz bevor du einschläfst, ist dein Unterbewusstsein am aufnahmefähigsten. Die Gedanken und Gefühle, mit denen du den Tag beendest, beeinflussen nicht nur deinen Schlaf, sondern auch deinen nächsten Tag, deine Energie & dein Selbstbild.

Heute bekommst du eine einfache Abendroutine, die dir hilft, dich innerlich zu stärken & mit mehr Leichtigkeit durch deinen Alltag zu gehen.

☀️ 3-Schritte-Morgenritual für Abendritual für emotionale Balance

🌟 Kurz bevor du ins Bett gehst:

- Feier deine Erfolge – egal, wie klein sie sind
- Denk an mindestens eine Sache, die du heute gut gemacht hast.
- Das kann ein kleines Nein sein, eine gute Entscheidung oder dass du dir 5 Minuten für dich genommen hast.
- Sag dir: „Ich bin stolz auf mich.“
- Lass den Tag los & vergib dir selbst
- Falls dich etwas belastet, stell dir vor, du legst es in eine kleine Schale vor deinem Bett. Es darf ruhen, du brauchst es jetzt nicht mehr.
- Sag dir: „Ich lasse los & erlaube mir, mich zu entspannen.“
- Setze eine positive Intention für den nächsten Tag
- Flüstere oder schreibe auf: „Morgen starte ich mit Leichtigkeit & Klarheit.“
- Dein Unterbewusstsein beginnt, sich darauf auszurichten – und du wachst mit einer ganz anderen Energie auf.

💡 Diese 3 Schritte nur 2 Minuten – aber sie verändern, wie du dich selbst wahrnimmst & stärken dich nachhaltig.

🌿 Aroma~Flow-Impuls (auch ohne Öle anwendbar!):

🌿 Dein Unterbewusstsein ist jetzt im Aufnahmemodus – nutze diesen Moment für bewusste Entspannung.

🌟 Lass dich von einer beruhigenden Sinneserfahrung begleiten:

➡ Schließe die Augen und stelle dir vor, du stehst auf einer blühenden Sommerwiese, die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Du fühlst dich sicher, geborgen & frei.

(Falls du Öle hast, kannst du jetzt ein entspannendes Öl wie Lavendel oder Kamille verwenden! 🌿🌟)

🎯 Dein Mini-Action-Step für heute:

Nimm dir heute Abend 2 Minuten für dein neues Abendritual – und spüre, wie du mit mehr Ruhe & Klarheit einschläfst.

TAG 5

ENERGIE LANGFRISTIG AUFBAUEN & DEINE AUFWÄRTSSPIRALE STARTEN

📌 Thema des Tages:

Wie du deine Energie bewusst lenkst & deine persönliche Transformation fortsetzt

💡 Warum das wichtig ist:

Jetzt hast du bereits erste Veränderungen gespürt – du hast gelernt, wie du deine Energie bewusst wahrnehmen, steuern und mit kleinen Ritualen deine innere Balance stärken kannst.

✨ Doch nachhaltige Veränderung passiert nicht an einem Tag.

Die echte Transformation beginnt, wenn du bewusst weitergehst, dein System vertiefst & dein Energielevel langfristig stabil hältst.

Heute bekommst du den nächsten Schritt, um deine Aufwärtsspirale in Gang zu setzen & dein Energie-Management auf das nächste Level zu bringen.

☀️ Die 3-Schritte-Formel für nachhaltige Energie & Balance

✨ Ab heute stellst du dir jeden Tag 3 einfache Fragen:

„Was hat mir heute Energie gegeben?“

→ Beobachte bewusst, welche Dinge dir gut tun – und mach mehr davon.

„Was hat mir heute Energie geraubt?“

→ Erkenne, welche Dinge du reduzieren oder verändern kannst.

„Welche eine Sache kann ich morgen anders machen?“

→ Setze eine kleine Intention für den nächsten Tag, um bewusst in deine Aufwärtsspirale zu kommen.

💡 Diese Reflexion dauert nur 2 Minuten – aber sie hilft dir, deine Energie gezielt zu steuern & langfristig auf einem höheren Level zu halten.

🌿 **Aroma~Flow-Impuls** (auch ohne Öle anwendbar!):

🌿 Energie-Management ist ein täglicher Prozess – je bewusster du es steuerst, desto stärker wirst du.

✨ Nutze deine Sinne, um diesen Prozess zu verankern:

➡️ Wenn du morgen deine Reflexion machst, verbinde sie mit einem bewussten Moment – z.B. mit einem tiefen Atemzug am offenen Fenster oder einer Tasse Tee (Falls du Öle hast, verwende Pfefferminze oder Rosmarin – belebend, fördert Klarheit & mentale Frische 🌿 ✨)

🎯 Dein Mini-Action-Step für heute:

Nimm dir 2 Minuten für deine Reflexion & entscheide dich bewusst für deine Aufwärtsspirale!

Bereit für den nächsten Schritt?
Hol dir dein **Aroma~Flow Reset Set**.

👉 Für Österreich hier bestellen

👉 Für Deutschland hier bestellen

Wenn du bereits bei doTERRA bist und eine Beraterin hast, bestelle die Öle am besten direkt über sie. Wenn du unsicher bist oder Fragen hast, schreib mir einfach kurz – ich helfe dir gern.

Wenn du aus einem anderen Land bestellst, schreib mir kurz.

Be the best version of you!

BE THE BEST VERSION OF YOU!

ICH BIN GABRIELE

GABRIELE CINIBULK



Danke, dass du dir die Zeit für dich genommen hast! ✨ Ich wünsche dir viel Freude & neue Energie beim Umsetzen – deine Aufwärtsspirale beginnt genau jetzt! 🚀❤️

Alles Liebe

Gabriele

INFORMATION UND INSPIRATION
AUF MEINER WEBSEITE

www.inspirations.eu

👉 Tipp: Klicke mit rechter Maustaste und öffne den Link in einem neuen Tab.

1.) Alle Inhalte dieses Guides dienen der Information und Inspiration. Sie ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Therapie. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine medizinische Fachperson. Ätherische Öle werden hier als unterstützende, natürliche Begleiter beschrieben – nicht als Heilmittel.
2.) Die Anwendung betreffend der ätherischen Öle beziehen sich nur auf reinste getestete Öle von doTERRA.
Mehr über meine Arbeit und meine Programme findest du auf meiner Webseite www.inspirations.eu
Nachdruck und Übernehmen der Texte nur mit meiner ausdrücklichen Zustimmung.
Bildnachweis: inspirations, shutterstock images, canva



[INSTAGRAM.COM/GABRIELE.AROMAFLOWMENTORIN](https://www.instagram.com/gabriele.aromafLOWmentorin)



[FACEBOOK.COM/INSPIRATIONS](https://www.facebook.com/inspirations)



*"Self-Care ist giving the world the best of you
instead what's left of you"*

*"Selbstfürsorge bedeutet,
der Welt das beste von dir zu geben
anstatt nur das, was von dir übrig geblieben ist."*

KATIE REED