

# Freedom Sleep™ Collection



## Tag 1 bis 30

Trage diese ätherischen Öle in dieser Reihenfolge morgens und abends vor dem Schlafen auf:

1. Freedom - Trage 1-3 Tropfen auf jede Fußsohle auf.
2. AromaSleep - Trage 1-3 Tropfen im Nacken auf.
3. Valor - Trage 2 Tropfen auf die Brust über dem Herzen auf.
4. Inner Harmony - Trage 1-3 Tropfen um jedes Handgelenk auf.

## Tag 31 bis 60

Trage diese ätherischen Öle in dieser Reihenfolge morgens und abends vor dem Schlafen auf:

1. Freedom - Trage 1-3 Tropfen auf jeder Fußsohle auf.
2. Joy - Trage 2 Tropfen auf die Brust über dem Herzen auf.
3. Transformation - Trage 1-3 Tropfen um jedes Handgelenk auf.
4. Diving Release - Trage 1-3 Tropfen auf die Schläfen oder das Kronenchakra auf.
5. T.R. Care - Trage 1-3 Tropfen auf den Rand jedes Ohrs auf.

Jede dieser Mischungen kann auf die Fußsohlen, entlang der Wirbelsäule, im Nacken oder wo immer gewünscht aufgetragen werden. Ätherische Öle zu verwenden ist ein Lernprozess, in dem man herausfindet was man am liebsten mag und für einen selbst am besten funktioniert, also hab Spaß auf deiner aromatischen Reise!