

BLIV DRØMME FANGER

- om at gå efter det livet kalder på



af Marianne Leer

VELKOMMEN

Jeg håber, denne bog vil give dig mod,
inspiration og lyst til at gå
efter det livet kalder på i dig.

De redskaber jeg bruger mest,
for at komme igennem svære
følelser og oplevelser,
er essentielle olier fra doTERRA.
Olierne er min stemmegafle hen til,
det som jeg gerne vil opleve, føle og tænke.

Med olierne er der både en power og skyggeside.
Poweren, det olien kan hjælpe dig til at føle,
derved vi nemmere kan stå i det, som vi ønsker os.

Skyggeside er, når vi oplever en følelse,
noget som vi gerne vil være foruden.
Andre gange kommer der bivirkninger ved olien,
så har olien brug for at rense,
den følelse ud af systemet,
og skyggesiderne får plads for en stund.
Det slipper igen, når kroppen er klar.

God fornøjelse
:) Marianne

Jeg har arbejdet som hospitalsklovn i knap 20 år.
Min tilgang er kroppen, intuition, mærke stemninger
og give det et udtryk.
Det er med den vinkel jeg skriver fra.

BLIV DRØMMEFANGER

Når vi skal blive drømmefanger,
må vi turde at gå ind i de følelser, der kommer,
når vi bevæger os ud i livet,
Olierne er mine hjælpere til det.

DrømmeFanger modellen
bruger du på denne måde:

1) Du har en drøm.

Som du skriver ved drømmen.

(F.eks kommer på ferie i Thailand)

2) I udgangspunktet skriver du,
hvordan din virkelighed ser ud.

(f.eks Jeg er i Danmark)

3) Accept er gå ind i forskellen
mellem udgangspunktet og drømmen.

Du mærker ind i hvad det bringer frem af tanker, følelser.

F.eks. bange for økonomien holder, manglede tro på en selv.

Alt det svære skrives ned.

3) Derefter mærk ind i hvilke følelser giver det dig.

Skriv det ved følelser.

Vælg den følelse du mærker mest

4) Gå i stikordet oversigten og læs hvilke olier,
der bedst beskriver den følelser du mærker mest.

Brug derefter olien, så den kan understøtte din drøm.

AIR

- klare luftveje

En begyndelse og en afslutning.

Denne olie giver klare luftveje.

Snus den ind, og jeg har en følelse af,
den når helt ned i lungerne.

Ofte kommer jeg til at hoste, når jeg trækker vejret med
den, fordi der bliver rensset ud.

Lungerne er her vi starter livet og slutter livet.

Det første åndedræt til det sidste.

En begyndelse og en afslutning

bærer olien med sig.

Indimellem glemmer vi at trække vejret, fordi oplevelser
føles for svære, uoverskuelige.

Og åndedrættet lukker ned.

I det lukket åndedræt sidder der en rest,

af det uoverskuelige eller svære i lungen,

som på et tidspunkt igen har brug for at blive åndet helt
igennem, så det svære, kan blive forløst.

Olien kan møde de skjulte glemte åndedræt og give nyt liv.

Skyggesiden er en indkapslet smerte

Indeholder: Laurel, Eucalyptus, Peppermint, Tea Tree,
Lemon, Cardamom og Ravintsara.

- Køler og beroliger huden
- Fremmer følelser af frie luftveje og let vejrtrækning.

AROMA TOUCH

- massage olie

Aromatouch hjælper med,
at lade os gå fra hårdhjertethed,
og lukkede overbevisninger til åbenhed
og fleksibilitet.

Aromatouch er beroligende for
både krop og hoved,
vi kan søge støtte hos den,
når vi stressede og kede af det.

Vi lærer at skifte fra stivhed,
til at bevæge os med pauser og fleksibilitet,
derved lade kroppen guide os videre.

Skyggesiden er forkrampet og stiv.

Indeholder: Cypress, Peppermint, Marjoram, Basil,
Grapefruit og Lavender.

- Kan hjælpe med at mindske spændinger
- Giver beroligende og afslappende effekter

BALANCE

- få rødder

Denne olie har mange træ- og rod-olier i sig.
Træer er fast stabile, og dette giver olien også.

Skøn påmindelse om at komme tilbage
til ens egne rødder.
Vores ben og fødder får en plads på jorden.
Vi får et startsted, hvorfra vi kan skabe.

Balance lærer os at fokusere vores energi,
ved skridt for skridt gå efter vores drømme,
samtidig med at vi er tålmodige ligesom et træ.

Skyggesiden er, at være meget oppe
i hovedet og overtænke.

Indeholder: Spruce, Ho Wood, Frankincense, Blue Tansy,
Blue Chamomile og Osmanthus.

- Producerer følelser af ro og balance
- Fremmer en følelse af afslapning og harmoni

BRAVE

- fri til at være dig

Brave kalder på os til at stå frem,
som dem vi er.
Med de meninger og holdninger vi har.
Fra det sted hvor der er respekt for hinanden.

Brave kan også bruges,
når der opgaver der føles svære.
Eller når vi kan komme til at gemme os for andre.

Brave kalder på at det skjulte bliver set,
for derigennem at kunne blive helt fri.

Skyggesiden er, at vi kan skjule os
og gøre os usynlig
for derved at undgå konfrontationer.

Indeholder: Wild Orange, Amyris, Osmanthus and
Cinnamon i touch.

- Perfekt til at kvikke dig op og styrke dig selv,
når du føler dig umotiveret.
- Brug Brave inden nye og anderledes situationer,
eller for et boost af mod og selvtillid

CALMER

- ro på

Olien der kan hjælpe med at få ro i kroppen,
hvis der brug for mere ro og fred.

En olie der støtter til at få ro på tankerne.
Den kan også bruges til soveritual inden sengetid.

Skyggesiden er, bekymring og overstimulering.

Indeholder: Lavender, Cananga, Buddha Wood og Roman
Chamomile i touch.

- Prøv at rulle den på håndled, i nakken eller under
fødderne ved sengetid
- Hjælper med at berolige rastløshed
og fremmer et positivt og afslappet humør

DEEP BLUE

- fysisk smerte

Virkelig dejlig til ømme muskler.

Den kan hjælpe os, der har modstand eller undgår at se de følelser, der er forbundet med den fysiske smerte.

Deep blue kan hjælpe os til at observere smerte i stedet for, at blive identificeret med smerten.

Deep blue kan lære os at vi er mere end vores smerte.

Smerten kan hjælpe os til at forløse en gammel følelse eller historie, og derigennem finde accept.

Vi kan blive styrket og beroliget

Skyggesiden er at lade os opsluge af smerten.

Indeholder: Wintergreen, Camphor, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile og Osmanthus.

- Giver en kølende og beroligende fornemmelse.
- Giver lindring til ømme og stramme muskler.

FRANKINCENSE

- sandheds-serum

Frankincense er udvundet af harpiks.
Ligesom på træet arbejder Frankincense
i vores indre, for at lade os træde ind i vores storhed og
unikhed.

Den kalder os hjem til den vi i sandhed er.

Den åbner op for vores spiritualitet og visdom.
Frankincense giver os et startsted et udgangspunkt.

Frankincense vil kalde på det elsket og store i os.
Den kan bruges i hverdagen
til at finde hjem til en selv,
når vi føler os forladt og har brug for ro på nervesystemet.

Skyggesiden er, kan føles som sjælens mørke og forladthed

- Reducerer forekomsten af hud fejl og forynger huden.
- Fremmer følelser af afslapning og ro og afbalancerer humøret.

LAVENDEL

- du er udtryksfuld

Lavendel kalder din milde ærlighed frem.
På en blid og med fred i sindet udtryk.

Den kan være værdifuldt at have med,
når vi har brug for at slippe usikkerhed,
frygt, eller føler os bange for at blive afsløret.

Den kalder på os,
til at udtrykke fra det sted, vi er.

Olien bruges ofte til søvn,
da den beroligere.

Skyggesiden er, uklar og flakkende tale.

- Smør under fødderne inden sovetid
- God til forbrændt hud

LEMON

- fokus

Lemon hjælper os med at holde fokus
og være mentalt klar.

1 dråbe lemon i et glas vand,
den hjælper med at udrense.

Lemon kan give fornyet energi og glæde.
Har vores liv brug for mere lys, så tilføj Lemon i det.

Skyggesiden er trækken sig væk fra glæden.

- Opløftende og energigivende egenskaber
- Effektiv tilsætning til rengøringsmidler og sæber.

ON GUARD

- beskytter ens egen grænse

Beskytter både vores krop både fysisk og følelsesmæssig.

Den kan beskytte for energi parasitter, dominerende
personligheder
og andre negative relationer.

Beskytter vores egen energi,
så vi står stærk som os selv.

Den er en fantastisk hjælper til,
at være bevare vores egen integritet.

Skyggesiden er at være i relationer
eller gruppe, som gør os kontrolleret.

Indeholder: Wild Orange, Clove, Cinnamon, Eucalyptus og
Rosemary.

- Støtter immunsystemets naturlige funktioner.
- Energigivende og opløftende.

OREGANO

- få ryddet op

En olie der vil skære alt væk,
som ikke er mit.

Den rydder op
og rydder ud på overbevisninger,
relationer og inflammation.

Den bryder ned,
for at bryde igennem til noget nyt.

Oregano kan hjælpe med at processen,
fra at være rigid til at bevæge os hen, til ydmyghed

Skyggesiden er, at jeg låser mig selv fast.

- Brænder i munden.
- Giver en varmende fornemmelse på huden.
(Fortynd altid med basisolie, før den påføres direkte på huden)

PEPPERMINT

- eftermiddagskvikker

En olie som for mig til at stoppe op,
fordi den vækker mine sanser.
Den insistere på at blive hørt og mærket af mig.

Klarhed til at lytte til mine muligheder.
Den får mig til at stoppe op og ånde ind.

Jeg bruger den tit om eftermiddagen
for at kvikke op.
Så jeg kan være frisk sammen med mine børn.
1 dråbe i ganen og resten i nakken.

Skyggesiden er, når vi er sortseer på livet.

- Den er god til køresyge og kvalme.
- Lindrer ubehag i maven.

RESCUER

- lindrende

Denne olie bruger jeg til min datter om aften,
for at få ro på.

Jeg elsker der copaiba i den.
Den hjælper nervesystemet at få ro på.

Efter en dag med indtryk
og meget bevægelse er den genial.
Når livet indimellem rammer os
med kaos og overvældelse,
kan rescuer hjælpe os til at blive stille,
og vi er igen i stand til at finde muligheder i det ellers før
kaos.

Rescuer giver os styrke indefra til at prøve igen.

Skyggesiden er, at lader sig rive med af livets indtryk.

Indeholder: Copaiba, Lavender, Spearmint og Zanthoxylum
i touch*.

- Masser på trætte ben eller vokseværk for at reducere følelser af spænding.
- Giver trøst og beroliger.

STEADY

- ro på følelserne

Vi kender det godt,
at være ude af balance,
måske været i børnehave.
Vores børn har svært ved at rumme
alle oplevelser,
de har været igennem.

Steady kan hjælpe med at få ro på oplevelserne.
Den hjælper os til at finde tilbage til os selv.
En fornemmelse af vi kan puste ud,
så vi kan være klar igen.

Sådan kan det være med andre oplevelser,
hvor vi føler vi er ude af stand til noget,
så vi få støtte til det igennem Steady.

Skyggeside er billedet på et børnehavebarn, der har været
rigtig længe i børnehave og som ser mor efter lang dag –
også kan ned nedsmeltning ske i den trygge favn.

Indeholder: Amyris, Balsam Fir, Coriander og Magnolia i
touch*.

- Lindrende for huden.
- Påfør i nakken eller under fødderne for at booste følelsen af balance.

STRONGER

- stå stærkt

Er olien der hjælper os til,
at stå stærkt hjemme hos os selv,
den giver os tro på, at være med det som er os

Den kan med fordel bruges,
når vi oplever vi svært ved at stå ved vores egen grænse
eller skal sætte en grænse.

Stronger hjælper også med at booste immunforsvaret.

Skyggesiden er, at der huller i vores egen energi,
så andre mening kan møffe sig ind.

Indeholder: Cedarwood, Litsea, Frankincense og Rose i
touch *.

- Brug den i nakken eller under dine fødder for et ekstra boost eller til beskyttelse.
- Beroliger lejlighedsvis hudirritationer.

TAMER

- hjælp til at fordøje

Tamer er hjælperen til integrere tanker, følelser og oplevelser.

Når vi svært ved at gå igennem vores følelser,
kan det sætte sig i maven,
og derved give mavepine.
Den inviterer os til at se på vores symptomer,
som potentielle beskeder af underliggende følelser.

Tamer hjælper til at få fat i det underliggende,
og blive forløst, vi få indsigt i,
hvad vi virkelig føler i situation.

Den, giver også gerne det først puf videre,
så vi nemmere komme til at leve i overensstemmelse, hvem
vi er.

Derved bliver vi ikke optaget af andres følelser eller
overtager dem.

Vi bliver selvstændige og klar til at lytte til vores eget
instinkt, for at leve det bedste liv.

Skyggesiden er at leve i skyggen af andre.

Indeholder: Spearmint, Japanese Peppermint, Ginger,
Parsley Seed og Black Pepper i touch *.

- God mod køresyge.
- Afhjælper ondt i maven.

TEA TREE

- energi beskytter

Hjælper til at bevare vores egen energi
hjemme hos os selv.

Er vi usikker på vores egen energi,
eller der er huller i vores energi,
det kan både dræne og følelsesmæssig forgifte os.

Tea Tree, kan få os til at tage vores energi hjem,
og hjælpe os til at være tro og tryk mod det,
som vi oplever, derved stå stærkt i os selv.

Skyggesiden er lade andres energi trumfe vores egen energi.

- Stryker hår, hud og negle.
- Rensende egenskaber.

THINKER

- gå til møde

Den olie jeg bruger, når jeg skal til møde.
Jeg kan let blive distraheret
og ufokuseret fordi min energi svæver.

Når jeg smører mig med denne olie,
kan jeg samle energi og nærværet til rummet og opgaven.

Duften er også meget dejlig

Skyggesiden er at have energi over det hele.

Thinker indeholder: Vetiver, Peppermint, Clementine og
Rosemary i touch *.

- Forfriskende.
- Perfekt som en del af din studietid.

WILD ORANGE

- smagen af sommer

For mig er dette en fantastisk olie.
Der er så meget lethed og glæde i olien.
1 dråbe wild orange i et glas vand,
og jeg kan smage appelsinskallen.

Jeg kan mærke, hvordan jeg glædes
bare ved at skrive om den.

Smagen af sommer er for mig,
hvor alt er muligt.

Det er børn der pjasker i vand,
det er drinks i skyggen.

Det er nuet – lige nu det drejer sig om,
hvor alt er muligt,
og muligheder kan opstå hvert øjeblik
det skal være.

Skyggesiden af olien, glemt livets leg.

- Opfrisker huden.
- Sød aroma for at løfte dit humør.

ZENGEST

- ro i maven

Olien som kan støtte ens fordøjelse.
Både fysisk og psykisk.

Olien der igen kan kickstarte evne til at nyde livet og
maden igen.

Det kan være,
at vi føler os overvældet på et kursus,
så kan zengest hjælpe.
1 dråbe i et glas vand eller snus til flasken
Det muligt igen at være engageret og tilstede.

Det er fantastisk,
at kunne gå fra overstimuleret til næret.

Skyggesiden af olien, en laden sig overvælde så livet går i
stå i en.

Indeholder: Anise, Peppermint, Ginger, Caraway,
Coriander, Tarragon og Fennel.

- ZenGest kan indtages i glas vand.
- Når ZenGest påføres udvortes på maven, beroliger det
ømhed og smerter forbundet med en urolig mave.

STARTSPAKKER

Pris på Overskuelige

- god til hverdags udfordringer

1215 kr

10 flasker af 5 ml

- Lavender
- Lemon
- Peppermint
- Tea Tree
- Oregano
- Frankincense
- Deep Blue™
- dōTERRA Air™
- ZenGest™
- dōTERRA On Guard™



116.50 PV

#60214687

Pris på Luksus

- god til mange flere hverdags udfordringer

2335 kr.

10 flasker af 15 ml

+ Petal Diffuser
(olie forstøver)

- Lavender
- Lemon
- Peppermint
- Tea Tree
- Oregano
- Frankincense
- Deep Blue™
- dōTERRA Air™
- ZenGest™
- dōTERRA On Guard™



229.50 PV

#60207324

STARTSPAKKER

Pris på Massagepakken

- og til meget andet
1280 kr

- 8 flasker a 5 ml
+ Petal Diffuser
(olie forstøver)
Fraktioneret kokosolie
(115 ml)
- dōTERRA Balance™
 - Lavender
 - Tea Tree
 - dōTERRA On Guard™
 - AromaTouch™
 - Deep Blue™
 - Wild Orange
 - Peppermint



100 PV
#60207291

Pris på Kids Collective

- kan også bruges til voksne
1145 kr.



104 PV
#60214529

10 ml flasker
Syv silikonehylstre
Illustrerede flashkort
Opbevaringsetui

- dōTERRA Thinker™
 - dōTERRA Calmer™
 - dōTERRA Stronger™
 - dōTERRA Rescuer™
 - dōTERRA Steady™
 - dōTERRA Brave™
 - dōTERRA Tamer™
- ™ er en blandingssolie

GOD REJSE

Er du interesseret i at få olier
Kan du bestille via dette link
www.marianneleer.dk/doterra

Følge vejledning her
<http://marianneleer.dk/bestil-olier/>

Får du spørgsmål, kan du skrive til mig på
hej@marianneleer.dk
Eller ringe til kundeservice, de snakker dansk
fra 14 -22 i hverdagen **89881085**.

Når du har bestilt, får jeg en mail omkring det.
Dagen efter sender jeg dig en mail.

Jeg vil med glæde byde dig
velkommen på Team Leer.
En lukket gruppe,
hvor du kan blive guidet videre
med viden og ideer til at bruge olierne.

Tak for nu og glædelig dag
:) Marianne

STIKORDS OVERSIGT

	Power	Skyggesider
Air	Elsket, støttet, modtagelig, åben, heling, trøst, indtage livet, tillid.	Ked af det, sorg, uelsket, indsnævret, mistillid, lukket.
Aroma Touch	Afslappet, balanceret, fleksibel, komfortabel, åbent hoved og hjerte.	Anspændt, stresset, rigid, ufleksibel.
Balance	Grounded, stabil, forbundet, indre styrke, engageret, selvstændig, udholdende.	Uden fodfæste, ustabil, flyvsk, uden tilknytning.
Brave	Modig, Respektfuld, værdig, resolut.	Bange, skjult, usikker, føle sig lille, mobbet.
Calmer	Rolig, fredfyldt.	Ked af det.
Deep Blue	Styrket, accept, helbredt, beroliget, fredfyldt.	Modstå smerte, panik, undgå følelsesmæssige problemer, frygtsom, såret.
Frankincense	Oplyst, elsket, beskyttet, visdom, spirituelt åben.	Forladt, spirituelt afkoblet, ubeskyttet, spirituelt mørke, fejljusteret.

STIKORDS OVERSIGT

Lavendel	Klar kommunikation, rolig, følelsesmæssigt ærlig, udtryksfuld, selvbevidst, fred i sindet.	Uklar kommunikation, uhørt, usikker, usynlig, frygt for afvisning, følelsesmæssigt uærlig, flakkende tanker.
Lemon	Fokuseret, energifyldt, mental klarhed, klar, glædesfuld.	Forvirret, ufokuseret, mangel på glæde og energi, skyldig, uengageret.
On Guard	Sunde grænser, beskyttet, integritet, uafhængig, styrket, egnet, forstærket.	Angrebet, ubeskyttet, sårbar, kontrolleret, manipuleret, modtagelig for gruppepres.
Oregano	Ydmyg, villighed, modtagelig, flexibel.	Kontrollerende, stædig, negative tilknytninger, stolthed, materialistisk.
Peppermint	Optimistisk, styrket til at være med følelsesmæssig smerte, lettet.	Nedtrykt, pessimistisk, intens fortvivelse, uudholdelig smerte, tung hjertet.
Rescuer	Beroliget, stille, i stand til, modig.	Urolig, undgåelse, ude af stand, kaos, overvældet.
Steady	Rolig, grounded, centreret, autentisk.	Ustabil, ude af kontrol, uautentisk, ude af stand til.

STIKORDS OVERSIGT

Stronger	Beskyttet, styrket.	Svage grænser, svækket, udsat, modtagelig.
Tamer	Integreret, tilpasset, klar, justeret, selvstændig, stimulerende.	Overvældet, uklar, skjult, medafhængig, uoverensstemmelse.
Tea Tree	Energetiske grænser, sunde og respektfulde tilknytninger, tryk, robust, stå stærkt i sig selv.	Svage grænser, viljesvag, medafhængige relationer, drænet, følelsesmæssigt forgiftet, magtesløs.
Thinker	Fokuseret, engageret, mentalt klar, opmærksom.	Distraheret, inaktiv, overstimuleret, ufokuseret.
Wild orange	Overflod, leg, generøs, spontan, kreativ, glædesfuld, glad.	Overdrevet seriøs, rigid, arbejdsnarkoman, mangel på energi, knaphed, modløs, hamstring, misundelig.
Zengest	Entusiastisk, tilpasning, næret, engageret.	Overstimuleret, tabt lyst til mad og livet, overvældet, svært ved at tilegne sig ny information eller erfaringer, apatisk, uentusiastisk.

BLIV DRØMMEFANGER

Din Drøm:



Accept:

Olier::

Dit udgangspunkt



Følelser:

