

## Chakra's & Oliën

### 7. KRUIJN CHAKRA

#### ik weet

Voordelen: gelukzaligheid, transcendentie.  
Hoofdprobleem: gehechtheid

Mix: Elevation™  
Oliën: sandelhout, wierook, roos

### 6. DERDE OOG CHAKRA

#### ik zie

Voordelen: perceptie, intuïtie  
Hoofdprobleem: illusie

Mix: Serenity™ kalmerende samenstelling  
Oliën: marjolein, sandelhout, lemongras

### 5. KEEL CHAKRA

#### ik zeg

Voordelen: communicatie, expressie  
Hoofdprobleem: leugens

Mix: Whisper™ samenstelling voor vrouwen  
Oliën: basilicum, eucalyptus, pepermint, cipres, lavendel, salie

### 4. HART CHAKRA

#### ik hou

Voordelen: acceptatie, mededogen  
Hoofdprobleem: verdriet

Mix: Air / Breathe™ samenstelling voor luchtwegen  
Oliën: lavendel, jasmijn, geranium, ylang ylang

### 3. SOLAR PLEXUS

#### ik wil

Voordelen: zelfvertrouwen, wilskracht  
Hoofdprobleem: schaamte

Mix: DigestZen® samenstelling voor (spijs)vertering  
Oliën: gember, rozemarijn, zwarte peper

### 2. SACRALE CHAKRA

#### ik voel

Voordelen: creativiteit, gezonde relaties  
Hoofdprobleem: schuld

Mix: Citrus Bliss® verikkelende samenstelling  
Oliën: bergamot, scharlei, patchouli, wild orange

### 1. BASIS CHAKRA

#### ik ben

Voordelen: stabiliteit, zelfvertrouwen, grondemoties, zelfbehoud  
Hoofdprobleem: angst

Mix: Balance™ aardende samenstelling  
Oliën: arbovitea, vetiver, cederhout, marjolein, mirre

Test wat ten goede dient. Gesuggereerde oliën kun je ter ondersteuning energetisch toevoegen (indraaien), aromatisch of topisch gebruiken. Verdun bij topisch gebruik 1-2 druppels ( of test!) met plantaardige basisolie in een roller van 10 ml en breng dagelijks aan op de reflexpunten van de desbetreffende chakra.

Metten is weten, laat je verwonderen en geniet! Warme groet, Ela