

# PUBERTÄTS - UNTERSTÜTZUNG

Öl - Tipps, die den Puber- und Elterntieren helfen können, smoother durch die Zeit zu kommen



## WILD ORANGE

- **Wild Orange ist das Öl der Fülle.**
- Darum eignet sich Wild Orange bestens, um die Mangelgefühle Deines Kindes auszugleichen. Mangel? "Meinem Kind mangelt es an nichts!" wirst Du vielleicht denken. Dein Kind fühlt das aber anders: Aus seiner Sicht mangelt es an Verständnis, an Gesehenwerden, an Akzeptanz, an der Einfachheit ein Kind zu sein ...
- Wie? Am besten ständig: **Ein Tropfen Wild Orange in der Wasserflasche, im Diffuser, ersetze Weichspüler durch einen Schluck weissen Essig und 3 - 5 Tropfen Wild Orange.** Besonders bei Jungs wirkt es ausgleichend, aber auch Mädchen profitieren enorm.

## ALLE(S) BLÖD - SPRAY

- Das "Alle(s) blöd"-Spray gibt Deinem Kind die **Macht über sein Emotions-Chaos zurück.** Es hat wirklich etwas in der Hand sich sofort um sich selbst aus der belastenden Situation heraus zu helfen.
- Rezept: **5 Tropfen Green Mandarine, 5 Tropfen Roman Chamomille, 2 Tropfen Cedarwood** in eine 30 ml Sprayflasche, auffüllen mit Wasser oder neutralem alkoholfreiem Gesichtswasser.
- Bei geschlossenen Augen sprüht sich Dein Kind nach eigenem Ermessen 1 - 2 mal ins Gesicht und verreibt die Mischung über das Gesicht (nicht in und unter die Augen. Mit Gesichtswasser vermengt, klärt und pflegt es auch die Haut.



## GREEN MANDARINE - SHOTS



Es hat gekracht oder es wird gleich krachen?

- **Green Mandarine ist das Öl der Leichtigkeit.** Es mildert Ängstlichkeit und Wut, es nimmt Spannung aus der Luft. Im Diffuser ist Green Mandarine immer eine gute Wahl für Familien. Green Mandarine - Shots schaffen eine gemeinsame Verbindung und Basis.
- Ein **Geheimtipp** sind die "Shots": Lade Dein Kind ein, den Streit hinter sich zu lassen oder ein bewusstes "Stopp" zu sagen, wenn ihr kurz vor der Eskalation steht: Füll für Dich und Dein Kind je ein kleines Glas lauwarmes Wasser, gib **1 Tropfen Green Mandarine** hinein. **Stosst an, vielleicht mit einem bewussten: "Ich hab Dich lieb!"** Vielleicht ist der Streit vermeidbar oder die Versöhnung greifbarer.

## HARMONIE DIFFUSER - BLEND

Die Stimmung ist angespannt, der Streit war unvermeidbar, alle sind genervt (inklusive der Hund und das Meerschweinchen)?

Kläre die Atmosphäre mit diesem Harmonie - Blend im Diffuser:

- 2 Tropfen Grapefruit
- 2 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Cedarwood
- 1 Tropfen Ylang Ylang

Vielleicht magst Du Dir in einer leeren Ölfflasche diese Mischung schon auf Vorrat vorbereiten? Dann schüttel die Mischung bevor Du 5 Tropfen davon in den Diffuser gibst.

Du kannst den Blend intensivieren: Sind mehr Frauen im Haus 1 Tropfen mehr Cedarwood, mehr Männer 1 Tropfen mehr Ylang Ylang.



## FÜR DIE ELTERN

Auch wenn es Eltern nicht gerne hören: **Auch ihr geht durch eine Transformation!** Alte Emotionen aus Eurer eigenen Pubertät kommen hoch. Wurden die nicht verarbeitet, ist es jetzt eine Gelegenheit diese zu heilen. Aber es tut auch weh, dass sich Eure Kinder abnabeln, euch nicht mehr spiegeln und das Podest der Heldenhaftigkeit als Mama und Papa bröckelt. Helft Euch selbst mit **Balance**. Egal ob als Roller auf den Fußsohlen, gegenseitige Fußmassage, im Diffuser im Elternbereich oder als Entspannungsbad. Erdet Euch auch! **Eure Kinder sind kein Problem, haben kein Problem. Ihr habt alle sehr viele Gefühle!**



## GESCHWISTER

Sind noch weitere Kinder oder Familienangehörige mit im Haus oder Alltag? Auch für diese ist die Situation belastend:

- **Jüngere Geschwister** bekommen evtl. weniger Aufmerksamkeit und Bruder/Schwester grenzen sich schmerzhaft ab. **Ältere Geschwister** gehen vielleicht schon durch erste Trauerprozesse (aka Liebeskummer) oder einschneidende Leistungszeitpunkte (Schulabschluss). Egal ob jünger oder älter: **Peace** kann Ihnen ausgleichend helfen.
- **Familienangehörige wie Großeltern** haben vielleicht die gleiche Lernerfahrung wie Ihr als Eltern. Gerade wenn Deine Eltern in Deiner eigenen Pubertät "schwierig" waren: Lies Dir "Für die Eltern" nochmal durch und bring Ihnen **Balance** vorbei.

