

Entspannte Lernzeit



Effizient und konzentriert
lernen, studieren, arbeiten

SILVIA SCHINDLER

Einleitung



Kleine Kinder lernen unentwegt während sie spielen. Wie von selbst lernen sie sprechen, laufen und ganz alltägliche Dinge. Sie sind dabei im Flow, in einem perfekten Zustand zwischen Unterforderung und Überforderung, gänzlich vertieft in ihr Tun.

In Schule, Studium und auf Arbeit ist es nur schwer von selbst in diesen Flow Zustand zu gelangen. Am besten lernen und behalten wir Dinge jedoch, wenn wir uns entspannt in etwas vertiefen.

Ätherische Öle können hier eine Brücke schlagen und uns innerhalb weniger Sekunden dabei helfen entspannt, konzentriert und fokussiert zu sein.

Einige verhelfen uns zu mehr Klarheit und Aufmerksamkeit. Andere wiederum mildern Aufregung, Angst und verhelfen uns zu einen erholsamen Schlaf.

Diese Wirkung können nur ätherische Öle in reinsten Qualität und mit dem vollen Spektrum an Wirkstoffen gewährleisten. Wir verwenden ätherische Öle von Young Living, einem ökologischen, fairen und verlässlichen Hersteller, welcher achtsam mit Natur und Menschen umgeht.

Diesen achtsamen Umgang mit der Natur wünsche ich mir auch bei jedem einzelnen Menschen mit sich selbst. Ich wünsche mir, dass die Menschen glücklich sind und die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst übernehmen. Ich wünsche mir, dass weniger giftige Petrochemie in Haushalten verwendet wird und dafür umso mehr natürliche Produkte mit der Kraft der Pflanzen. Ich freue über jedes Mitglied, dass sich zusammen mit uns auf diese Reise begibt.

Viel Freude beim Lesen.

Danke an all meine Duftfreundinnen und Duftfreunde, die mich immer wieder zu solchen Büchlein inspirieren.



Silvia Schindler

silvia@duftfreude.de

 [@joyful.silvia](https://www.instagram.com/joyful.silvia)

 [@SilviaSchindler](https://www.telegram.com/@SilviaSchindler)

In 5 Schritten zur perfekten Lernumgebung

01

Perfekte Lernzeit

Finde deine persönliche beste Zeit zum Lernen. Ist es vielleicht morgens, wenn der Kopf noch leer ist oder lieber abends, wenn alles ruhig ist?

02

Trinken

Nur wenn wir genügend trinken, funktioniert unser Gehirn optimal.

03

Ablenkung vermeiden

Richte dir einen schönen Platz zum Lernen und Arbeiten her, wo dich nichts ablenkt.

04

Lerndauer

Die ideale Aufmerksamkeitszeit liegt bei 20 - 25 Minuten. Danach sollte eine fünf bis zehnmütige Pause erfolgen.

05

Diffusor anschalten

Mach deine Lieblingsöle in den Diffusor.



Anwendung von ätherischen Ölen



Gebe 6-10 Tropfen ätherisches Öl mit Wasser in einen Ultraschalldiffusor.

Diffusor

Äußerlich

Trage ätherische Öle direkt oder mit einem Roll-on auf die Haut auf, z.B. Handgelenke, Nacken, Fußsohlen, Chakren. Verdünne es mit einem Trägeröl, z.B. Kokosöl, wenn du empfindliche Haut hast.



Gebe 3-4 Tropfen eines ätherischen Öles in deine Haare, auf ein Halstuch oder auf eine Lavasteinkette.

Haare

Innerlich

Gebe 1-3 Tropfen eines ätherischen Öles in ein Glas Wasser, Tee, Saft, in das Salatdressing oder auf deinen Obstsalat.



Ein wundervoller Start in den Tag

Start in den Morgen

Lass mit ein paar Tropfen Zitrone oder Citrus Fresh[®] im Diffusor die Sonne aufgehen.

Zum Frühstück gibt es ein kleines Glas Ningxia Red[®] Saft.

Verteile den Valor[®] Roll-on auf den Fußsohlen.

Den Kids Power Roll-on im Nacken oder den Haaren verteilen.



Prüfungstag

KidScents[®] TummyGize oder Aroma Ease auf den aufgeregten Bauch reiben.

KidScents[®] Geneyus auf der Kopfhaut einmassieren.

Einen tiefen Atemzug von Believe oder Highest Potential.

Lavendel und Pfefferminz vorher auf die Stifte tropfen.

Kids Power Roll-on selbst machen

Du benötigst eine 5ml Flasche mit einem Aroma Glide[®] Roll-on Aufsatz.

- 12 Tropfen Valor[®]
- 16 Tropfen Orange
- 4 Tropfen Vanille

Fülle die Flasche mit einem fetten Trägeröl wie YL V-6[®] oder fraktioniertem Kokosöl auf.

Erholsamer Schlaf und Gesundheit

Öle für eine Gute Nacht - im Diffusor oder zur Fußmassage

■ Mit dem EveningPeace Duschgel baden.

In den Diffusor:

■ 4 Tr. Peace&Calming®

2 Tr. Lavendel

oder

4 Tr. DreamEase

■ Valor auf die Fußsohlen & Wirbelsäule reiben.

Inner Child auf dem Bauchnabel verteilen.



Gesund durchs Schuljahr

■ Thieves® Roll-on auf den Fußsohlen auftragen, ggf. noch weiter verdünnen.

■ Kidscents® Refresh oder R.C. auf die Brust auftragen.

■ Täglich Super Vitamin C, Super Vitamin D und Life g einnehmen.

■ Auf öffentlichen Toiletten nach dem Händewaschen den Thieves® Handreiniger benutzen.

Verdünnung von  ätherischen Ölen in einem  Trägeröl
z.B. fraktioniertes Kokosöl oder V-6® Pflanzenöl von Young Living



1:8



1:4



1:1



2:1



0-1
Jahre



2-6
Jahre



7-11
Jahre



12+
Jahre



Wunschliste

Young Living Produkte für eine entspannte Lernzeit

Start in den Morgen

Zitrone *

Citrus Fresh[®]

Valor[®]

Orange *

Vanille

Ningxia Red[®] Saft

Prüfungstag

TummyGize

AromaEase

KidScents[®] Geneyus

Lavendel *

Pfefferminz *

Believe - Glaube

Highest Potential

Basics

Premium Starterset mit Diffusor und 12 Ölen

Feather the Owl Diffusor

V-6[®] Pflanzenöl

Aroma Glide[®] Roll-on

leere 10ml Flaschen

Lernatmosphäre

Citrus Fresh[®]

Stress Away[®] *

Zitrone *

Pfefferminz *

Purification[®] *

Motivation

Valor[®]

Für die Eltern

Stress Away[®] Roll-on

Ningxia Nitro

En-R-Gee

Brain Power

Clarity - Klarheit

M-Grain

Weiteres

Gute Nacht

Evening Peace Duschgel

Lavendel Lotion

Lavendel *

Peace & Calming[®]

DreamEase

Valor[®]

Inner Child Inneres Kind

Gesundheit

Thieves[®] Roll-on

KidScents[®] Refresh

R.C.[®] *

Life 9

Thieves[®] Handreiniger

Thieves[®] Spray

Super Vitamin C

Super Vitamin D

* ist im Premium Starterset enthalten



Tägliche Checkliste

Wochentag: Mo Di Mi Do Fr Sa So

Morgens und Mittags

-  Bett machen
-  Diffusor mit Gute Laune Ölen anmachen
-  Waschen, Zähne putzen, kämmen und anziehen
-  Frühstück
-  Ätherische Öle auftragen
-  Tasche packen:
-  Wasserflasche
-  Brotzeit, Obst, Gemüse
-  Sportbeutel und -schuhe
-  Schlüssel
- _____
-  Mittagessen
-  Pause

Nachmittags und Abends

-  Brotdose und Flasche auspacken
-  Freunde treffen und spielen
-  Diffusor mit ätherischen Ölen anmachen
-  Hausaufgaben
-  Schulhefte, Bücher, Hausaufgabenheft einpacken
-  Federmäppchen mit Füller, gespitzten Stiften, Patronen, Lineal einpacken
-  Abendessen
-  Vitamine, Mineralien, Probiotika, ätherische Öle einnehmen
-  Waschen, Zähne putzen, Schlafanzug anziehen
-  Diffusor mit Gute Nacht Ölen anmachen
-  Rücken und Füße mit ätherischen Ölen einrollern
-  Lesen
- _____

Impressum

Die folgende Information ist kein Ersatz für medizinische oder psychologische Betreuung oder Beratung und ist nicht für Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung von Erkrankungen und Symptomen gedacht.

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden vom Verfasser sorgfältig geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Meinungen in diesem Buch sind persönliche Meinungen vom Autor und repräsentieren nicht die Meinung von Young Living.

Dieses Skript dient nur für interne Zwecke und für Mitglieder von Duftfreude im Team von Silvia Schindler.

Alle Rechte sind der Autorin des Buches vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert, gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Copyright © 2021 Silvia Schindler
www.duftfreude.de

Fotos

Mutter mit Kind: ChristinLola - Getty Images

Diffusoren, Frau mit Roll-on: Young Living

Mädchen: targovcom - Getty Images

Geflochtener Zopf, Glas mit ätherischem Öl, Sonnenaufgang,

Kind an Tafel, Zeichnung Ätherisches Öl, Tropfen: Silvia Schindler



Dein Weg zu einem gesunden, entspannten und freien Leben.

Bei Fragen zur Anwendung und Bestellung wende dich gerne an mich.
Du bist herzlich willkommen.

Silvia Schindler

Ätherische Öle kaufen

silvia@duftfreude.de



 @joyful.silvia

www.myyl.com/silviaschindler#ewm/entspannte-lernzeit

 @SilviaSchindler

Trage im Bestellprozess auf www.youngliving.com meine Mitgliedsnummer ein, damit du mit Rabatt einkaufen kannst. Weiterhin erhältst du ein Willkommensgeschenk und kostenlosen Zugang zum Duftfreude Mitgliederbereich mit weiteren EBooks, Kursen und der Duftfreude Gruppe, wo all deine Fragen beantwortet werden.

YL Member ID: 1695358



YOUNG  LIVING
BRAND PARTNER

 @duftfreude



www.duftfreude.de