

Dein kleines Duft-Ritual für mehr Verbindung, Gefühl und innere Balance

DIY ROLL ONs für die Seele



by Corinna Zola

AROMABERATERIN | ZERT. FLÜMERCOACH | ATEMTRAINERIN

www.oilbalance4you.de



7 liebevolle DIY Roller- Rezepte für deine Emotionen

**Duftanker für Herz, Körper & Seele – abgestimmt auf
deine Stimmung**

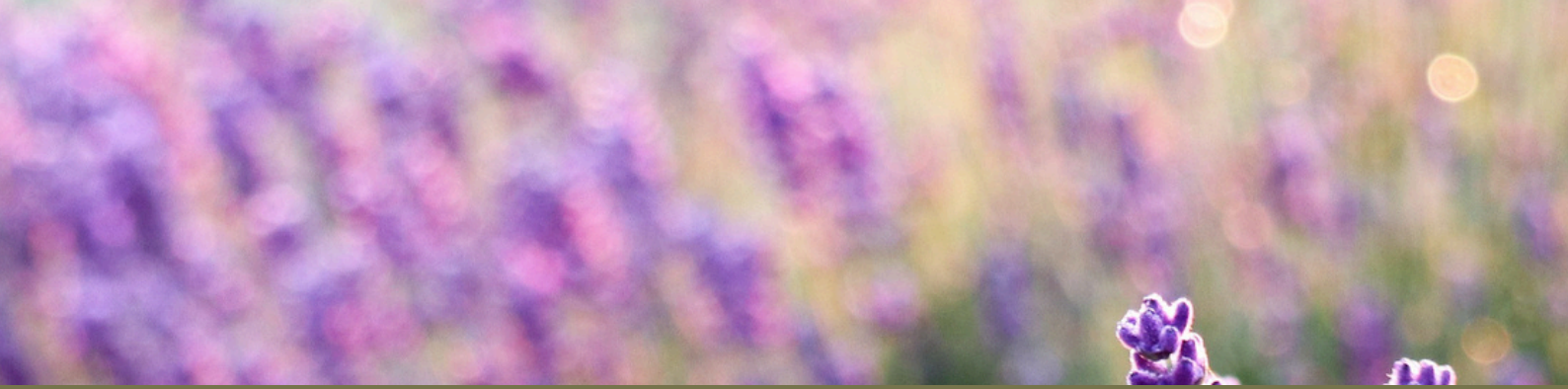
Mama Mut

Für Tage, an denen du zweifelst, aber weitermachst. Dieser Roller gibt dir Kraft & Präsenz.

- 2 Tropfen Weihrauch – erinnert dich an deine innere Stärke
- 2 Tropfen Wild Orange – schenkt Mut & Lebensfreude
- 1 Tropfen Lavendel – beruhigt deine Nerven sanft

 **Affirmation: „Ich bin kraftvoll, auch wenn ich müde bin.“**





🌀 Durchatmen bei Reizüberflutung

Wenn alles zu laut, zu schnell, zu viel ist – dieser Roller holt dich zurück in deinen Raum.

- 2 Tropfen Air – befreit den Atem, klärt den Kopf
- 2 Tropfen Balance – bringt dich in den Körper
- 1 Tropfen Lavendel – für innere Ruhe

💬 Tipp: Auf Brustbein und Nacken auftragen, tief einatmen.

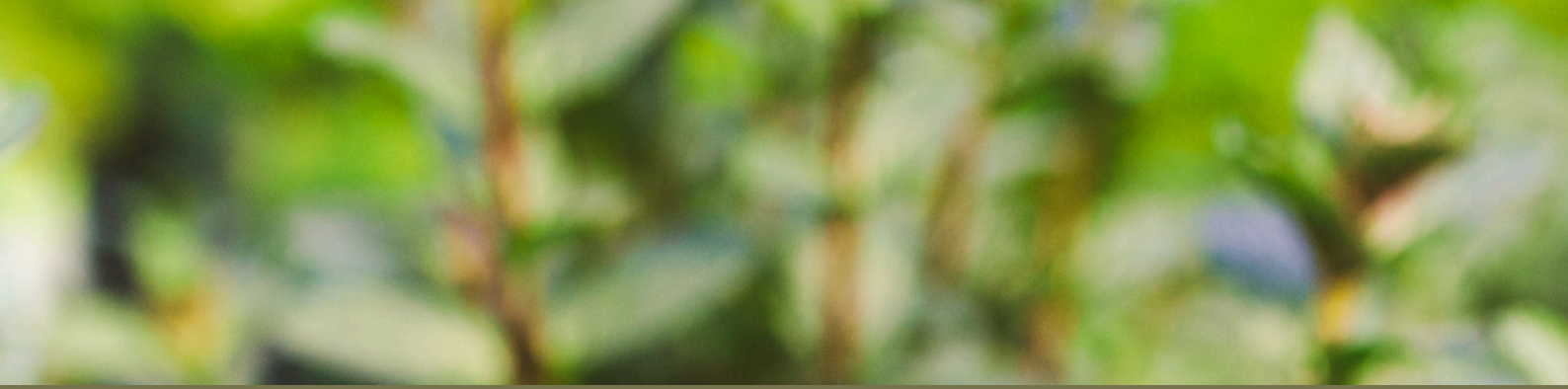
❤️ Trost & Geborgenheit

Für stille Tränen, innere Traurigkeit und emotionale Leere.

- 2 Tropfen Lavendel – beruhigt Herz & Kopf
- 2 Tropfen Balance – schenkt Sicherheit
- 1 Tropfen Weihrauch – verbindet dich mit deinem inneren Licht

💬 Abendritual: Aufs Herz auftragen, Kerze anzünden, loslassen.





🔥 Emotionale Stabilität bei Stress

Wenn dich der Familienwahnsinn aus der Bahn wirft – dieser Roller hilft dir, zentriert zu bleiben.

- 2 Tropfen On Guard – schützt & stärkt
- 2 Tropfen Balance – bringt Erdung
- 1 Tropfen Zitrone – klärt den Geist

💬 Affirmation: „**Ich bin sicher. Ich bin gehalten.**“

🧑‍🦰 Selbstfürsorge im Alltag

Ein liebevoller Reminder: Auch du darfst atmen. Auch du darfst fühlen.

- 2 Tropfen Wild Orange – Freude & Leichtigkeit
- 2 Tropfen Lavendel – Entspannung
- 1 Tropfen Pfefferminz – Frische & Wachheit

💬 Tipp: Täglich auftragen – als Morgenritual oder Pausenzeichen.

🌙 Abschalten & Schlaf finden

Wenn der Kopf noch rattert und du zur Ruhe kommen willst.

- 3 Tropfen Lavendel – Entspannung pur
- 1 Tropfen Frankincense – entspannt deine Gedanken
- 1 Tropfen Balance – bringt dich in den Körper

💬 Anwendung: Vor dem Schlafen auf Brust, Nacken oder Fußsohlen.

♥ Verdauen – emotional & körperlich

Manche Emotionen setzen sich im Bauch fest. Dieser Roller hilft beim Loslassen – innerlich & äußerlich.

- 2 Tropfen Zengest – löst emotionale Anspannung im Bauch
- 2 Tropfen Balance – stabilisiert
- 1 Tropfen Weihrauch – schenkt Tiefe




💬 Tipp: Bei emotionalem Druckgefühl auf Bauch & Solarplexus auftragen.



Zubehör & Einkaufsempfehlung

Dein Starter-Set für emotionale Rollerblends – mit nur einem Klick.
Für deine ersten DIY Seelenroller brauchst du nur wenige, aber gut ausgewählte Produkte. Alles kannst du bequem über meinen doTERRA-Link bestellen – direkt, hochwertig und einfach:

Was du brauchst:

-  Roll-On Fläschchen (10 ml) – zum Mischen & Mitnehmen
-  Fraktioniertes Kokosöl – als sanftes Trägeröl für Haut & Seele
-  Family Essentials Kit – mit allen Ölen für die 7 Rezepte im Freebie

Alles in einem Warenkorb – mein doTERRA Link:

 [Hier klicken und loslegen](#)

✨ Über diesen Link bekommst du ein perfekt abgestimmtes Starter-Set, mit dem du sofort loslegen kannst – ganz ohne Suchen oder Zusammenstellen.



JOURNALING-IMPULSE & KLEINE RITUALE

Wenn dein Duft dein Gefühl öffnet – nutze den Moment zum Schreiben oder Nachspüren.

- Was fühle ich wirklich – jetzt, in diesem Moment?
- Welches Gefühl möchte ich liebevoll loslassen?
- Was braucht meine Seele heute?
- Welche Energie will ich einladen?

Affirmation:

„Ich bin sicher, ich bin verbunden, ich bin in mir zuhause.“



Bonus: Eine einfache Atemübung für emotionale Balance

Begleite deine Seelenroller mit
deinem Atem – für mehr Ruhe,
Verbindung und innere Weite



„3-6-6 Atemritual“ – Erdung & emotionale Regulation

Diese Übung eignet sich besonders gut bei emotionaler
Überforderung, Wut, Nervosität oder tiefer Traurigkeit.
Du kannst sie jederzeit im Alltag anwenden – z. B. direkt
nach dem Auftragen deines Rollers.

So funktioniert's:

1. Setze oder stelle dich bequem hin.
Rolle deinen emotionalen Blend auf deine Handgelenke
oder dein Brustbein. Schließe die Augen.
2. Atme 3 Sekunden tief durch die Nase ein.
Spüre, wie der Duft dich durchströmt.
3. Halte den Atem für 6 Sekunden.
Stell dir dabei vor, wie du innerlich ruhiger wirst.
4. Atme für 6 Sekunden langsam durch den Mund aus.
Lass los. Alles darf gehen – mit dem Ausatmen.
5. Wiederhole diesen Atemkreis 3-5 Mal.
Sage innerlich einen beruhigenden Satz wie:

**„Ich bin sicher. Ich bin geerdet. Ich bin ganz bei
mir.“**



- Kombiniere die Übung mit deinem Journaling oder Abendritual
- Auch super vor dem Einschlafen oder bei emotional aufgeladenen Situationen
- Kinder können sie spielerisch lernen (z. B. als „Duft-Atmung“)


Tipp zur Integration:

Affirmation zum Abschluss:

„Mit jedem Atemzug kehre ich zurück zu mir.“

Tipp für dein Selfcare-Ritual im Alltag

- **In deiner Tasche** → für emotionale Momente unterwegs
- **Am Nachttisch** → für Abendrituale & Schlafunterstützung
- **In der Küche** → für Mini-Pausen zwischendurch
- **Am Spiegel** → für deine Morgenintention

 Mache es dir schön. Mache es dir leicht. Mache es zu deinem.





Vielen Dank!

by Corinna Zola

AROMABERATERIN | ZERT. FLÜMERCOACH | ATEMTRAINERIN

*Kontaktiere mich
gerne unter*



www.oilbalance4you.de