

# JOURNALING CON ACEITES ESENCIALES UN ARTE AROMÁTICO Y CREATIVO

Rebeca Ledersnaider



A R O M A C A D E M I A

# BIENVENIDA

## **Bienvenida al curso de Journaling con Aceites Esenciales, un Arte Aromático y Creativo**

Mi nombre es Rebeca Ledersnaider y estoy muy emocionada de tenerte aquí, en esta gran comunidad y enseñarte todo lo referente al arte del Journaling o escritura reflexiva, acompañada del uso de los aceites esenciales.

El curso de journaling, representa para mí una oportunidad invaluable de profundizar en una práctica que siempre he valorado altamente tanto en mi vida personal como profesional. A lo largo de mi carrera, he abogado constantemente por el uso de diarios como una herramienta poderosa para el auto descubrimiento y la reflexión personal. En mi trabajo, he integrado el journaling como un elemento esencial para fomentar una mayor comprensión de uno mismo y para mejorar la comunicación y la claridad mental.

Además, en mi práctica diaria, he encontrado que mantener un diario no solo mejora la autoconciencia y la introspección, sino que también sirve como un archivo invaluable de pensamientos, experiencias y aprendizajes personales. Esta herramienta me ha permitido registrar momentos significativos, reflexionar sobre desafíos y celebrar logros, proporcionando una perspectiva clara y un sentido de continuidad en mi crecimiento personal y profesional.

Como educadora e instructora, he incorporado el journaling realizando diarios aromáticos, o durante los ejercicios de mindfulness, promoviéndolo como una práctica esencial para el desarrollo personal y profesional de mis estudiantes. He observado cómo el acto de escribir regularmente en un diario no solo mejora las habilidades de escritura y expresión, sino que también fortalece la capacidad de los estudiantes para la autoevaluación crítica y el desarrollo de un pensamiento reflexivo.

# BIENVENIDA

Este curso de journaling, por lo tanto, no es solo un paso más en mi viaje de aprendizaje continuo, sino también una fuente de inspiración y un recurso para enriquecer aún más mi enfoque hacia el uso de diarios.

La integración de aceites esenciales en el curso de journaling aporta una dimensión única y significativa a la práctica, enriqueciendo la experiencia de manera integral. Los aceites esenciales, conocidos por sus propiedades terapéuticas, y su impacto en nuestras emociones, pueden potenciar los beneficios del journaling, ofreciendo una experiencia más profunda y sensorial.

Cuando se combinan con la escritura reflexiva, los aceites esenciales pueden ayudar a crear un ambiente propicio para la introspección y la claridad mental, temas que iremos explorando a través de las diversas lecciones.

Esta sinergia entre el journaling y los aceites esenciales no solo mejora la calidad de la práctica de escritura, sino que también contribuye a un bienestar general. Al emplear los aceites esenciales durante las sesiones de journaling, se crea un ritual que nutre tanto la mente como el cuerpo, estableciendo una conexión más profunda con uno mismo y con el proceso de autoexploración y crecimiento personal.

Además, la práctica de seleccionar diferentes aceites para diferentes sesiones de journaling puede convertirse en un acto consciente de auto atención, donde la elección de un aceite específico refleja y respalda el estado emocional o el tema que se explora en el diario. Este enfoque holístico no solo enriquece la experiencia del journaling, sino que también ofrece una valiosa oportunidad para aprender sobre el poder y la influencia de los aromas en nuestras emociones y pensamientos.

En resumen, la unión del journaling con los aceites esenciales es una innovadora y poderosa combinación que enriquece la práctica del diario, ofreciendo una experiencia más rica, multisensorial y terapéutica. Esta integración no solo mejora la práctica del journaling, sino que también contribuye significativamente al bienestar emocional y mental.

# BIENVENIDA

El escoger el aceite esencial adecuado a la práctica y de acuerdo a las necesidades y objetivos que buscamos tiene un efecto enorme sobre nuestra salud mental y emocional, que se va a reflejar en el bienestar físico y los resultados serán muy satisfactorios. Los aceites esenciales enriquecen enormemente la experiencia, creando una sinergia entre la escritura y el uso de los aceites esenciales.

Aquí te explico lo que sucede al combinar estos dos elementos:

**1. Establecimiento de un Ambiente:** Los aceites esenciales ayudan a crear un ambiente relajante y estimulante, dependiendo del aroma elegido. Esto puede facilitar la transición a un estado mental más receptivo y enfocado, ideal para la reflexión y la escritura.

**2. Potenciación de la Concentración y la Claridad Mental:** Algunos aceites esenciales, son conocidos por sus propiedades estimulantes que pueden mejorar la concentración y la claridad mental. Esto puede ser particularmente útil al abordar temas complejos o desafiantes en el diario.

**3. Fomento de la Relajación y Reducción del Estrés:** Otros aceites tienen propiedades relajantes que pueden ayudar a aliviar la tensión y el estrés. Al utilizar estos aceites durante el journaling, se puede facilitar una mayor apertura emocional y una escritura más reflexiva.

**4. Mejora del Estado de Ánimo:** Los aceites esenciales pueden tener un impacto significativo en el estado de ánimo. Ciertos aromas pueden ser revitalizantes y elevadores, lo que podría influir positivamente en el tono y el contenido de lo que se escribe.

**5. Estimulación de la Memoria:** El olfato está estrechamente vinculado a la memoria. El uso de un aceite esencial específico durante el journaling puede ayudar a establecer una conexión más profunda con los recuerdos o experiencias pasadas, facilitando su exploración en el diario.

**6. Creación de un Ritual Personalizado:** La selección de un aceite esencial para cada sesión de journaling puede convertirse en un ritual personal que aumenta la intención y el significado de la práctica. Esto puede fortalecer el compromiso con el journaling y hacer que cada sesión sea una experiencia única.

**7. Soporte en el Auto cuidado:** La combinación de journaling con aceites esenciales puede ser una poderosa práctica de auto cuidado. Puede proporcionar un espacio para la reflexión y el cuidado personal, ayudando a mantener un equilibrio emocional y mental saludable.

En conclusión, al escoger el aceite esencial adecuado en la práctica del journaling, se enriquece la experiencia, se potencian los beneficios de la escritura reflexiva y se crea una práctica holística que abarca tanto el bienestar emocional como físico.

Estoy emocionada de explorar nuevas técnicas y perspectivas contigo, y de integrar estos aprendizajes en tu vida personal y profesional, continuando así con mi compromiso de promover el journaling como una herramienta vital para el crecimiento y el desarrollo personal.

# BIENVENIDA

## Algunas pautas de importancia

\*\*El uso seguro de los aceites esenciales es muy importante. Si tienes dudas al usarlos, consúltame antes en el foro del grupo para que puedas resolverlas.

\*\*Tu o la persona a la que la aplicas esta práctica debe de sentirse cómoda con la misma.

\*\*Dentro de la lista que tienes de aceites esenciales, escoge los que resuenen contigo y si existe alguna molestia con alguno en especial, ya sea con su aroma, o como te hace sentir, tienes en la sección de bonos extra un guión de practica para relacionarte mejor con los aceites esenciales que te resulten desagradables.

\*\*No te juzgues, recuerda que no hay práctica mala o buena.

\*\*Si en algún momento sientes que alguna de las prácticas es muy fuerte emocionalmente, suéltala. Aquí no se trata de tomar el papel de un terapeuta, por el contrario, es fluir con lo que estás escribiendo y sentirte bien. Siéntete en un lugar seguro y confortable.

\*\*Sobre los grandes beneficios que nos aporta esta práctica, recuerda seguir las lecciones y revisar el material que debes adquirir.

\*\*Si tienen dudas acerca de un aceite esencial, como usarlo o aplicarlo consúltame en el grupo de facebook.