

Guía de AROMATERAPIA CONSCIENTE



EL AROMA QUE TE ACOMPAÑA
HACIA TU VERSIÓN MÁS GENUINA

Ana AnaNacer
@amanacervidaconsciente

El aroma compañero de tu proceso.

El olfato es el único sentido que no necesita explicación.

No pasa por el juicio, no negocia con la mente, no pide permiso.

Llega directo a **la memoria, al cuerpo y al campo emocional.**

Por eso el aroma no te empuja a cambiar.

Te acompaña mientras recuerdas quién eres cuando no estás en piloto automático.

Esta guía no está pensada para “corregirte”, ni para acelerar procesos.

Sostener tus propios procesos

Está diseñada para **sostener estados internos, crear coherencia y facilitar la integración** de lo que ya estás trabajando:

- *Identificar* es un acto de presencia.
- *Transformar* es un acto de atención.
- *Encarnar* es un acto de coherencia sostenida.





Esta guía es tu **herramienta práctica para integrar** estos pilares.

Usaremos **el aroma como llave directa al sistema límbico y al campo energético**. Capaz de atravesar la mente racional y reordenar memorias post-impacto, hábitos automáticos y decisiones inconscientes.

LA ATENCIÓN ABRE EL CAMPO, EL AROMA LO ESTABILIZA,
LA VOLUNTAD LO REPROGRAMA.

1 Eje central del camino

IDENTIFICAR
TRANSFORMAR
ENCARNAR HÁBITOS
VIVIR QUIEN ERES

Recursos de sostén 2

SOSTENER EL IMPACTO EMOCIONAL
DESCANSO E INTEGRACIÓN

Cada apartado incluye:

FUNCIÓN ENERGÉTICA · ACEITES ESENCIALES · MOMENTO DE USO · MENSAJE

Tip de uso

Dedica 15-30 minutos diarios a meditar y observar. Sé constante y honesto contigo mismo. Estas prácticas no sólo acompañan lo que deseas transformar, sino que también **reflejan tu evolución interior**.

El camino de transformación

IDENTIFICAR

Escuchar la verdad desde el corazón. Bajar la mente y abrir la percepción interna. Identificar no es analizar más. Es callar el ruido suficiente como para poder escuchar. Este momento del proceso requiere **honestidad interna**, pero también un sistema nervioso regulado que permita mirar sin colapsar.

Formula aromática

JARA · SALVIA · HO WOOD

Jara

Accede a capas profundas de memoria emocional.
Saca a la luz lo no mirado, lo no dicho,
lo que quedó sellado.
No suaviza la verdad: la revela.

Salvia

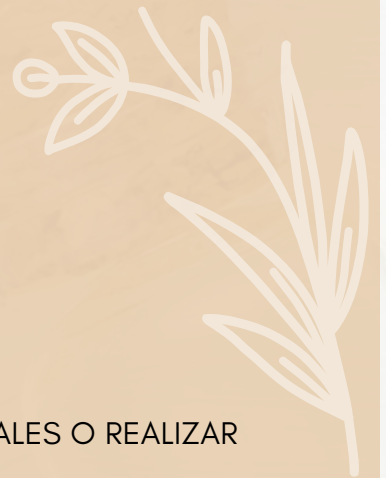
Aporta discernimiento.
Ayuda a separar lo propio de lo heredado.
Corta interferencias mentales y lealtades inconscientes.

Ho Wood

Regula el sistema nervioso.
Calma la mente sin apagar la percepción.
Permite permanecer presente con lo que emerge.

USO SUGERIDO:

ANTES DE MEDITAR, ESCRIBIR, FORMULAR PREGUNTAS ESENCIALES O REALIZAR EJERCICIOS DE AUTOOBSERVACIÓN.



*"NO FUERCES RESPUESTAS. RESPIRA.
LA VERDAD APARECE SOLA".*

El camino de transformación

TRANSFORMAR

Liberar el miedo y **avanzar con confianza neutra**. Habitar el cambio sin lucha.

Transformar no significa empujar ni romper.

Significa **moverse sin resistencia** desde un estado interno más amplio.

Aquí el aroma acompaña el tránsito entre lo conocido y lo nuevo.



Fórmula aromática

GERANIO · BERGAMOTA · HIERBABUENA

Geranio

Reorganiza el campo emocional.

Aporta equilibrio durante procesos de cambio.

Transforma sin generar ruptura interna.

Bergamota

Libera el miedo anticipatorio.

Aporta optimismo realista.

Ilumina sin sobreestimar.

Hierbabuena

Despeja confusión.

Refresca decisiones.

Devuelve presencia inmediata al cuerpo.

USO SUGERIDO:

DURANTE EJERCICIOS DE TRANSFORMACIÓN, MOMENTOS DE TRANSICIÓN O DECISIONES IMPORTANTES.

"PUEDES AVANZAR SIN LUCHAR".

El camino de transformación

ENCARNAR

Consolidar hábitos y sostener la voluntad. Anclar el cambio en la vida cotidiana.

El verdadero cambio no ocurre cuando entiendes algo,
sino cuando lo practicas lo suficiente como para que se vuelva natural.

Este punto acompaña la **repetición consciente, la constancia y la motivación serena.**

Formula aromática

CEDRO DEL ATLAS · LIMÓN · CANELA

Cedro de Atlas

Aporta estructura interna.
Estabilidad, arraigo y coherencia.
Da raíces al cambio.

Limón

Aporta alegría simple.
Ligereza y claridad cotidiana.
Refuerza la motivación sin presión.

Canela

Despierta la llama interna.
Voluntad encarnada, no mental.
Impulso vital sostenido.



USO SUGERIDO:

ASOCIAR EL AROMA A LA ACCIÓN CONCRETA DEL NUEVO HÁBITO, SIEMPRE DE
FORMA BREVE Y CONSTANTE.

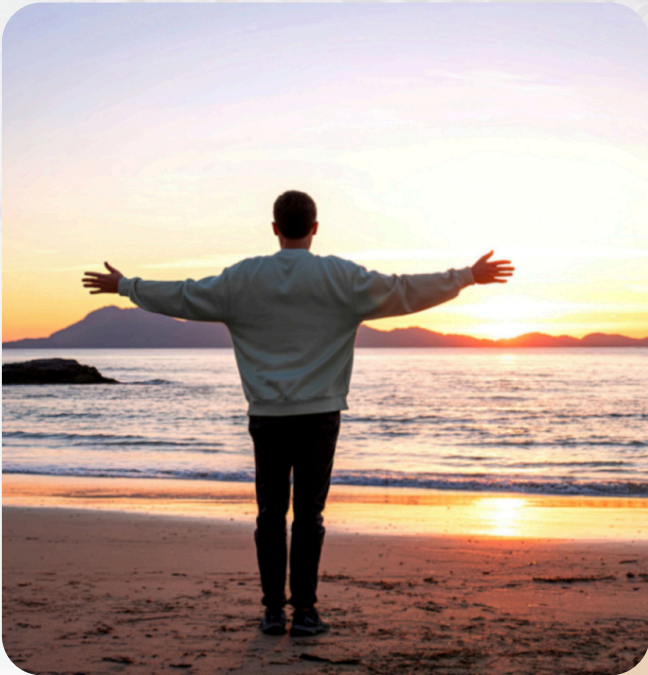
"LO QUE PRACTICAS, SE CONVIERTE EN TI".

El camino de transformación

VIVIR QUIEN ERES

Caminar tu nueva vida con **coherencia interna**. Sentir, pensar, decir y hacer alineados. Encarnar tu verdad no es adaptarte mejor. Es expresarte con coherencia, incluso cuando incomoda.

Este punto acompaña **la autenticidad, la comunicación alineada y la acción consciente**.



Formula aromática

ROSA · YLANG YLANG · MIRRA

Rosa damascena

Conecta con la verdad del corazón.
Amor propio sin condiciones.
Coherencia emocional profunda.

Ylang Ylang

Refuerza la autoestima.
Permite irradiar quién eres.
Expresión genuina sin culpa.

Mirra

Sostiene la identidad profunda.
Aporta dignidad interna.
Alinea decir y hacer.

USO SUGERIDO:

ANTES DE CONVERSACIONES IMPORTANTES, DECISIONES ALINEADAS O
MOMENTOS DE EXPOSICIÓN AUTÉNTICA.

"NO TE ADAPTES: EXPRÉSATE."

Recursos de sostén

SOSTENER EL IMPACTO EMOCIONAL contener sin reprimir

Hay momentos del proceso en los que algo se abre de golpe: una emoción antigua, un recuerdo, una comprensión que remueve el cuerpo. No siempre es necesario entenderlo inmediatamente. A veces **lo más importante es sostener lo que aparece sin intentar cerrarlo demasiado rápido.**

Este recurso aromático ayuda a crear un pequeño **espacio interno donde la emoción puede moverse sin desbordar.** No empuja el proceso, simplemente acompaña la descarga y **devuelve calma al sistema nervioso.**

Formula aromática

LAVANDA · INCIENSO · NARANJA

Lavanda 

Regula el sistema nervioso y aporta sensación de seguridad.
Contiene la emoción sin reprimirla y ayuda a que el cuerpo
vuelva a un estado de calma.

Incienso 

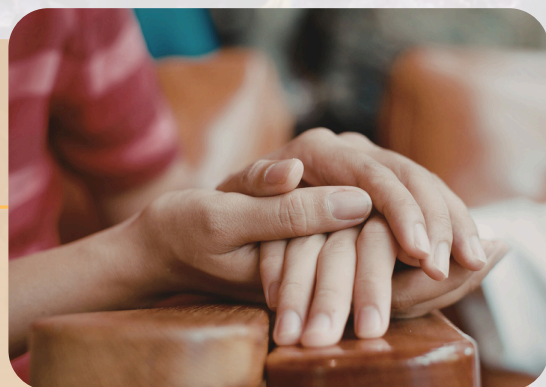
Crea espacio interior y facilita la observación consciente.
Permite tomar distancia sin desconectarse de lo que se siente.

Naranja 

Devuelve fluidez al campo emocional.
Aporta ligereza, esperanza y la sensación de que la vida
continúa moviéndose.

USO SUGERIDO:

UTILIZA ESTA FÓRMULA ANTES O DESPUÉS DE EJERCICIOS EMOCIONALES INTENSOS, O EN
MOMENTOS EN LOS QUE SIENTAS QUE ALGO SE HA REMOVIDO PROFUNDAMENTE.



"PUEDES SENTIR ESTO SIN ROMPERTE".

Recursos de sostén

EL DESCANSO DEL GUERRERO

integrar, regenerar y cerrar ciclos

Después de atravesar procesos de cambio, el sistema necesita tiempo para asentarse. El descanso no es un paréntesis en el camino: **es el momento donde el cambio se integra de verdad**. Cuando el cuerpo se relaja, la mente suelta el control y el sistema nervioso entra en reposo, todo lo que has comprendido **empieza a encontrar su lugar dentro de ti**. Este recurso aromático acompaña ese momento de integración profunda, ayudando a **soltar la tensión acumulada y a cerrar el ciclo del proceso**.



Formula aromática

LAVANDA · MANZANILLA · LEMMONGRASS

Lavanda

Relaja profundamente el sistema nervioso.
Ayuda a liberar tensiones acumuladas y favorece un descanso reparador.

Manzanilla

Suaviza las emociones y facilita la integración interna.
Aporta calma, ternura y una sensación de seguridad profunda.

Lemongrass

Renueva la energía del cuerpo y ordena el campo después de procesos intensos.
Ayuda a cerrar ciclos y a recuperar claridad.

USO SUGERIDO:

UTILIZA ESTA FÓRMULA POR LA NOCHE, ANTES DE DORMIR, O EN DÍAS DONDE SIENTAS QUE NECESITAS PARAR E INTEGRAR LO VIVIDO.

“DESCANSAR TAMBIÉN ES AVANZAR.”

Notas importantes

Ritual base



PRESENCIA AROMÁTICA

El gesto que abre y cierra cualquier proceso.

ANTES DE USAR CUALQUIER AROMA,
CREA UN PEQUEÑO ESPACIO DE PRESENCIA.

1

PAUSA

DETÉN LA ACTIVIDAD
DURANTE UNOS
SEGUNDOS.
NO PARA HACER ALGO
NUEVO, SINO PARA DEJAR
DE HACER.

2

CONTACTO

LLEVA EL AROMA A LAS MANOS,
MUÑECAS O DIFUSOR.
NO LO INHALES AÚN.

3

INTENCIÓN

COLOCA UNA MANO EN EL PECHO Y
OTRA EN EL ABDOMEN.
SIN PALABRAS ELABORADAS, DEJA
QUE SURJA UNA FRASE SIMPLE,
POR EJEMPLO:

"Me permito estar presente"
"Estoy disponible para ver"
*"Sostengo este proceso con
amabilidad"*

4

RESPIRACIÓN

INHALA EL AROMA DE FORMA SUAVE,
TRES VECES.
NO BUSQUES SENSACIONES.
PERMITE.

5

CIERRE

CONTINÚA CON EL EJERCICIO O
LA ACCIÓN QUE CORRESPONDA.
EL AROMA NO DIRIGE: ACOMPAÑA.

EL RITUAL NO CREA EL CAMBIO.

TE COLOCA EN EL ESTADO INTERNO DONDE EL CAMBIO ES POSIBLE.

Recuerda...

El aroma no hace el camino por ti,
te acompaña mientras lo recorres.

No necesitas usarlo todo ni hacerlo perfecto:
escucha tu momento y tu cuerpo.

A veces el cambio ocurre en la acción, y otras veces
en el silencio que permite integrar.

Vuelve a la presencia una y otra vez:
**identificar, transformar y encarnar
es un proceso vivo.**

Y lo más importante:
**lo que sostienes con atención y coherencia
termina formando parte de quien eres.**

Pero sobre todo...

Disfruta y Confía



Espero que esta guía te acerque más a ti.
Te sirva como acompañamiento para
conectar con
tu autenticidad y activar tu poder.
Esta hecha con el corazón,
deseando que todo lo que eres encuentre
el lugar ideal para florecer.

@amanacervidaconsciente

Gracias

