

ESSENTIELLE OLIER TIL BØRN OG UNGE - *med særlige behov*





VELKOMMEN TIL

Mit navn er Anette Kjærgaard. Jeg er journalist, coach og mentor, og mor til en ung mand med en udfordrende diagnose.

Mit liv med ham er grunden til, at jeg begyndte at interessere mig for essentielle olier, som jeg i dag slet ikke kan undvære.

Jeg har hjulpet olierne ind i mange kvinders liv - og deres børns liv. Børn med diagnoser som autisme, ADHD, OCD mv.

Resultaterne taler for sig selv. De her olier er ordløse hjælpere. Det er ren natur på flaske.

Med denne bog vil jeg også gerne inspirere dig til at tage imod naturens healende kraft og støtte i et krævende liv.

INDHOLD

1 - 2

OM DOTERRAS BØRNESÆT - KIDS COLLECTION

3 - 5

STEADY

6 - 8

CALMER

9 - 11

BRAVE

12 - 13

THINKER

14 - 16

TAMER

17 - 18

STRONGER

19 - 21

RESCUER

DERFOR HAR JEG LAVET BOGEN

Jeg vil gerne bidrage til at give børn og unge med særlige behov deres følelse af værdi, værdighed og ligeværd tilbage.

Rigtig mange børn og unge, der lever med særlige vilkår, mister selvværd, fordi de på mange måder har brug for hjælp, som andre i deres aldergruppe ikke har.

Når vi giver et barn eller en ung en olie i hånden, giver vi dem muligheden for at hjælpe sig selv.

Og det giver en god selvfølelse.

De essentielle olier er naturens forlængede arm.

Når vi bruger olierne, låner vi planternes egenskaber, kraft og styrke til at heale vores fysiske og psykiske ubalancer.

Derfor kan en olie hjælpe et plaget barn til færre opslidende OCD-tanker, et ADHD barn til at finde ro - og et trist barn med autisme til at føle sig gladere.

Der er ingen hokus pokus i det. Det er blot kroppens naturlige respons på oliernes biokemiske frekvens.

DOTERRAS KID'S COLLECTION



DOTERRAS KID'S COLLECTION BESTÅR AF SYV ESSENTIELLE OLIER, DER ALLE HAR TIL FORMÅL AT STØTTE OG "KRAMME" BØRN OG UNGES HJERTE, KROP OG SIND.

Olierne er blandet med kokosolie og puttet i farverige flasker med en roll-on applikator, der gør det let og legende for børn selv at bruge olierne.

Olierne kan fx. smøres på maven, under fødderne, på håndleddene, langs rygsøjlen, i nakken, bag ørerne og ved hjertet.

De er ikke lavet specifikt til børn med særlige behov, men kan bruges af alle børn og unge.

På de følgende sider dykker vi ned i alle syv olier.

Olierne kan selvfølgelig også bruges af voksne.

God fornøjelse!



STEADY



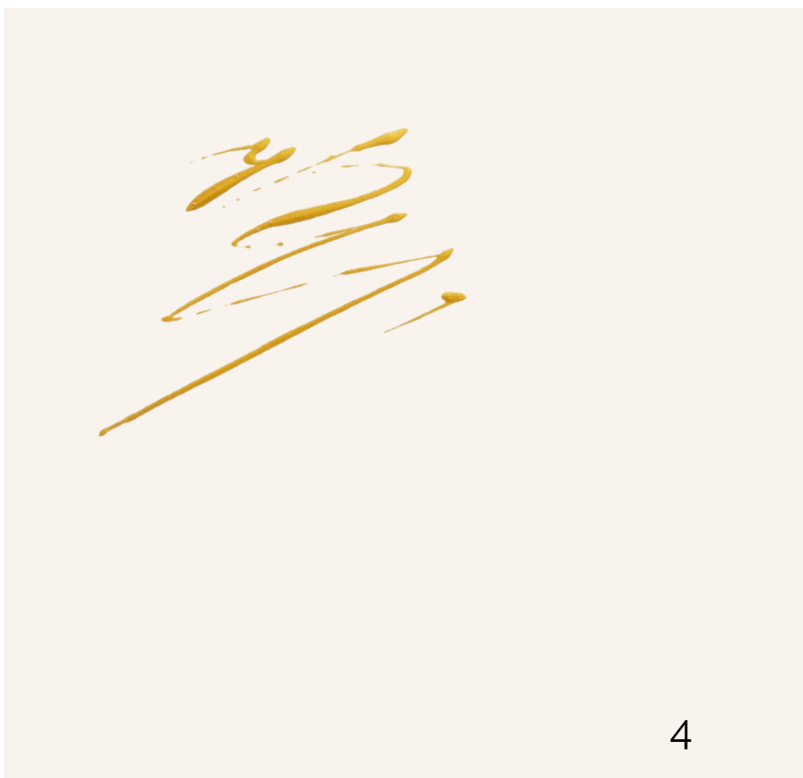
STEADY

*Støtter sensitive, angste, bekymrede, nervøse
og urolige børn*

Noget af det, jeg er allermest begejstret over ved doTERRAS essentielle olier, er muligheden for at lindre, støtte og hjælpe børn med diagnoser og særlige behov. Det er så fantastisk, hvordan det på så simpel vis er muligt at hjælpe et barn til at fungere bedre og dermed få det bedre.

Så når jeg hører mødre fortælle om, hvordan olierne støtter deres børn med alt fra 'lettere ved at falde i søvn' til 'færre tvangstanker' og 'bedre humør', bliver jeg stjerneglad.

En af de olier, der er virkelig god til at hjælpe udfordrede og typisk sensitive børn med at få bedre jordforbindelse, er Steady. Og bedre jordforbindelse = større indre ro, balance og stabilitet. - Som rigtig mange børn med diagnoser har brug for.



Børn, der bokser med angst, udsender ofte signaler gennem nervøsitet, ængstelse, bekymring, uro, rastløshed og frustration.

Steady kan også være rigtig god at have i skoletasken eller med ud andre steder, hvis der opstår en presset situation, hvor barnet føler sig overstimuleret og overvældet.

I de situationer kan Steady rulles på hals og håndled og hjælpe barnet med at genfinde sin balance - igen, fordi den grounder og giver en oplevelse af indre ro,

Steady er en blanding af olierne Amyris, Balsam Fir, Coriander og Magnolia blandet op i fraktioneret kokosolie.



CALMER



CALMER

Støtter børn, der har svært ved at finde ro

Mange børn med udfordringer har svært ved at falde til ro, når de skal sove. De har måske tankemylder, bekymrer sig, er angst, overstimulerede, overvældede eller på anden måde plaget af uro.

Her er Calmer en rigtig god olie til at smøre under fødderne eller langs rygraden. Olien får nemlig nervesystemet til at falde helt til ro, så barnet kan falde i søvn.

God søvn er vigtig for alle, men især børn med særlige behov har risiko for at udvikle en uheldig døgnrytme, hvor de sover alt for lidt eller på de forkerte tidspunkter. Derfor er det super godt aktivt at støtte god søvn og en sund døgnrytme.

Fordi Calmer skaber ro i et presset nervesystem, er den god på alle tider af døgnet. Ikke kun om natten.



Så hvis du har et barn, der har tendens til at være ængstelig, urolig og måske utilpas ved det ukendte, er olien virkelig god til at berolige.

Den kan selvfølgelig også bruges af voksne. Så føler du dig bekymret og overvældet som mor, kan Calmer være en støtte til at finde indre fred og ro.

Calmer er en blanding af olierne Lavender, Cananga, Buddha Wood og Roman Chamomile blandet op i fraktioneret kokosolie.



BRAVE



BRAVE

Olien alle børn med diagnoser burde have

Alle børn, der føler sig forkerte, anderledes, usikre og ængstelige burde have en Brave. For det er en olie, der kan være med til at booste selvtilliden og tilliden til egne evner.

Alt for mange børn med diagnoser mister troen på sig selv. Det kan være fordi, de oplever mobning og udelukkelse af fællesskabet i forhold til deres jævnaldrende. Eller fordi verden omkring dem let kommer til at give dem et spejl, der signalerer, at de er anderledes - som oversat til et barns tanker nemt kan blive til; jeg er ikke god nok.



Det ligger i navnet Brave, at den opmuntrer og motiverer, tænder op under de positive tanker, håbet og det sjove. Så det bliver lettere for barnet at handle på udfordrende ting og tage modige skridt fremad. Den beroliger også nervesystemet, som mange udfordrede børn kan have brug for. Olien kan bruges i løbet af dagen for at skabe ro og mindske spænding og ængstelse. Og før nye situationer. Som med alle andre olier er det en god idé at bruge den intuitivt - og det er børn rigtig gode til.

Brave er en blanding af olierne Wild Orange, Amyris, Osmanthus og Cinnamon blandet i fraktioneret kokosolie.



THINKER



THINKER

Til børn, der har svært ved at fokusere og koncentrere sig

Thinker er en must have olie til børn, der bøvler med fokus og koncentration. Hvilket rigtig mange børn med diagnoser gør.

Jeg kan virkelig se mange børn med eks. ADHD, ADD og autisme have stor glæde af Thinker-olien, fordi den hjælper med at skabe ro og klarhed, og giver mental energi, når hjernen er lidt udmattet. Den er også god ved forvirring og besvær med hukommelsen.

Derfor er den også ideel at have med i skoletasken som støtte til fokus og koncentration i timerne. Eller til de børn, der af forskellige årsager får undervisning hjemme.

Børn er gode til at bruge olierne intuitivt, så de smører dem på, hvor det føles rigtigt. Men et særligt godt sted at bruge Thinker er i nakken.

Thinker er en blanding af olierne Vetiver, Peppermint, Clementine og Rosemary blandet i fraktioneret kokosolie.

Tip: Blandingen er også god ved uro i maven og ved forstoppelse.



TAMER



TAMER

Til børn og unge, der har svært ved at fordøje livet

Tamer er en opløftende og beroligende olie til børn og unge, som let bliver overvældede og som har svært ved at fordøje alle livets indtryk.

Hvilket jo i vores moderne verden nærmest kan føles som en tsunami for børn og unge, der er særligt udfordrede på at navigere i alle de mange sanseindtryk, sociale forventninger, krav, samspil og kommunikation, der konstant er i spil.

Mange børn og unge, både med og uden diagnoser, føler sig pressede og ængstelige og kan have brug for hjælp til at håndtere frygt og angst. For børn og unge, der har det sådan, kan Tamer være en rigtig god støtte.

Og som med alle de andre olier i doTERRAs børnesæt, kan børnene og de unge selv bruge olien uden hjælp fra voksne.

Det elsker jeg.

Fordi jeg så gerne ser, at børn og unge med særlige behov og udfordringer får en oplevelse af, at de faktisk godt kan hjælpe sig selv, når noget er svært. Og ikke altid behøver at være afhængige af en voksen. Det tror jeg på, styrker deres selvtillid og selvfølelse, som de ofte er udfordret på.



Tamer er en blanding af olierne Spearmint, Japanese Peppermint, Ginger, Black Pepper og Parsley Seed blandet i fraktioneret kokosolie.

Olien kan som alle de andre olier i børnesættet også bruges af voksne. Tamer er eks. god til særligt sensitive.

Børn og unge er gode til at bruge olierne intuitivt, så de smører dem selv på, hvor det føles rigtigt.

Tip: Tamer er også god ved køresyge og ved fysiske udfordringer med fordøjelsen (som jo ofte hænger sammen med det psykiske).



STRONGER



STRONGER

Styrke til udfordrede og sensitive børn

Navnet siger ligesom det hele. Det her er olien, der beskytter, styrker og lindrer børn, som har det svært. Kropsligt booster den immunsystemet og vitaliserer. Følelsesmæssigt støtter den i forhold til at finde mere mod og styrke. Som er noget, de fleste børn med særlige behov kan have brug for.

Derudover, så giver den styrke til at have mere effektive og nærende grænser, ligesom den også hjælper mod negativitet og som støtte til at lukke nyt ind. Derfor kan den også med fordel bruges ved oplevelser, der kan være følelsesmæssigt overvældende.

Stronger er en blanding af olierne Cedarwood, Litsea, Frankincense og Rose blandet i fraktioneret kokosolie.

Tip: Stronger er god at rulle langs rygsøjlen på tidspunkter, hvor dit barn skranter lidt, er mat eller forkølet. Den beroliger også tør, kløende eller irriteret hud.



RESCUER



RESCUER

Til børn med fysiske og psykiske 'skrammer'

Den syvende og sidste olie i doTERRAS børnesæt, Kid's Collection, er Rescuer. Rescuer er primært skabt til kroppen og til smertelindring hos børn med vokseværk, små slag, blå mærker, ømhed, spændinger og ubehag i muskler og led.

Men som alle de andre olier kan den meget andet også.

Blandt andet beroliger den nervesystemet, fordi der både er Copaiba og Lavendel i blandingen. Det er godt for de fleste børn og særligt dem, der har brug for at lindre angst, frygt og bekymring.

Og har du et barn, der godt kan bruge støtte til at lande og fordøje ubearbejdede følelser fra dagen, er den også et godt valg.

Ligesom den er god til børn, der tumler med følelser af skam, skyld og selvbefbrejdelser.

Voksne kan selvfølgelig også bruge olien, der lindrer efter træning, havearbejde og andet fysisk, der giver ømhed og stivhed i kroppen.

Ved fysiske udfordringer som vokseværk, ømhed, spændinger og ubehag i muskler og led kommes olien direkte på det aktuelle sted.



Til følelsesmæssig og psykisk støtte er gode steder at smøre olien på langs rygsøjlen, i nakken, på maven, hjertet eller under fødderne.

Rescuer er en blanding af olierne Copaiba, Lavender, Spearmint og Zanthoosylum blandet op i fraktioneret kokosolie.



Spørgsmål & hjælp

Du er hjertelig velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål, gerne vil vejledes i valg af olier eller ønsker hjælp til at bestille.

Ønsker du bare at bestille doTERRAs Kids Collection til dit barn med det samme, kan du gøre det via dette link og spare 25% på dit køb.

[https://shop.doterra.com/DK/da_DK/create-account/?
EnrollerID=9492836](https://shop.doterra.com/DK/da_DK/create-account/?EnrollerID=9492836)

(Du klikker bare på linket eller kopierer linket ind i din browser)

INFO@ANETTEKJÆRGAARD.DK

WWW.ANETTEKJÆRGAARD.DK

