



Workbook

MEHR WOHLBEFINDEN

Vanessa Drews-Rusezki





HEY, ICH BIN DIE VANESSA

Diplom Aromatherapeut
&
Vitality Choach- ganzheitlicher Gesundheitschoach

Ich bin Mama von 3 Kindern und meine Gesundheit und mein Wohlbefinden waren komplett im Keller. Ich hatte

- keine Kraft,
- keine Energie
- war immer krank im Bett
- ständig Angina (alle 2 Monate Antibiotika)
- extremer Haarausfall
- Migräne
- überlastetes Nervensystem

Ich betete bei Gott um Hilfe und ein paar Tage später, durfte ich etwas kennenlernen. Nach einer persönlichen Beratung fing an meine Vitaminhaushalt aufzufüllen und nutze die ätherischen Öle für mein Wohlbefinden. Schon nach sehr kurzer Zeit, veränderte sich mein Leben Stück für Stück. Nach nur ein paar Wochen, war meine Gesundheit und Energie wieder komplett hergestellt und ich Top Fit.

Ich durfte lernen, wie wichtig es ist, in unser inneres zu Blicken und lernen, wie wichtig ein Gesunder Darm und ein ausreichender Nährstoffhaushalt für unsere Gesundheit ist.

Vereinbare jetzt dein kostenloses Beratungsgespräch

☎ +4917681111780



vanessa@joyfulgrace.de

Ich durfte schon viele Frauen helfen, zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu kommen und dadurch den ganzen Alltag und das Leben, mit mehr Leichtigkeit und Leben bereichern zu können.



Investierst du oder spekulierst du auf “Glück”

Gesundheit ist wichtig - Vorsorge wichtiger, als jemals zu vor!

Du gibst Geld für Dinge aus, die vergänglich sind!
Kleidung, Technik, Freizeit.

Aber dein Körper ist unersetzlich!

Wir sehen Gesundheit oft als Kostenfaktor, eine Ausgabe, die weh tut. Aber was ist, wenn es der größte Denkfehler ist, den wir machen können! Gesundheit ist keine Ausgabe! Es ist die wichtigste Investition, die du tätigst.

Du investierst nicht in Luxus, sondern in **Lebensqualität**, mehr **Energie**, mehr **Gesundheit** und **Jahre, die du wirklich genießen kannst!**

Jede Entscheidung, in deinen Körper, dein Zellen und deine Gesundheit zu investierst, sind keine Verluste! - Es sind Investitionen in das wertvollste, was du Besitzt - dein Leben!

Hör auf, deine Gesundheit , als Kosten und Ausgabe zu sehen! Fang an, sie als sowas zu behandeln, was sie wirklich ist! - **Dein Körper ist der einzige Besitz, den du nicht ersetzen kannst.**

Er verdient deine beste Investition!

Fang heute noch damit an!





✨ OPTIMALE BERATUNG & HOCHWERTIGE PRODUKTE FÜR DEIN WOHLBEFINDEN! ✨

Bei mir erhältst du eine individuelle Beratung rund um Nährstoffe und ätherische Öle, abgestimmt auf deine persönlichen Bedürfnisse.

Entdecke, wie natürliche Lösungen dein Wohlbefinden nachhaltig unterstützen können – mit Produkten, denen du vertrauen kannst und einer Beratung, die dich wirklich weiterbringt.

Erfahrung, der du vertrauen kannst!

Seit über 10 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Nahrungsergänzungsmitteln und ätherischen Ölen. In dieser Zeit habe ich viele Unternehmen und Produkte kennengelernt – und mich ganz bewusst für diejenigen entschieden, denen ich wirklich vertraue und die mich überzeugt haben. Ein einfaches, ganzheitliches Konzept, dass leicht im Alltag integriert werden kann und alle Bereiche des Lebens abdecken.

FÜR DICH

MEHR KRAFT UND POWER

Fühlst du dich ausgelaugt und müde, geschafft, ständig genervt und gestresst oder plagst du dich mit Allergien oder anderen Problemen?

Mir ging es genauso! Und nun bin ich super fit und Kern Gesund. Ich würde gerne mein Wissen mit dir Teilen.

Für deine persönliches Vitality Beratung, kannst du dein Beratungsgespräch kostenlos bei mir buchen.



DETOX KUR- - - -

Manchmal braucht unser Körper einen Grundputz. Unser Zuhause putzen wir mehrmals im Monat, einfach damit wir uns, in unserer Umgebung wohl fühlen. Aber wie ist es mit unserem Körper? Durch die moderne Ernährung, zu viel Stress und äußere Einflüsse, wird unser Körper mit Schadstoffen überflutet, die unseren Körper zerstören und uns die nötige Energie, Kraft und Gesundheit rauben. Deswegen ist es wichtig, den Körper zu reinigen, damit sich dein inneres Leben, wieder wohl fühlt.

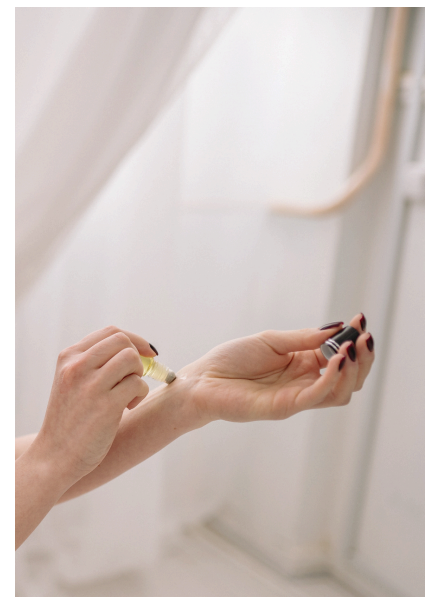
Starte mit uns unsere Erfolgreiche Detoxkur.

ÄTHERISCHE ÖLE GRUNDKURS

Wir nutzen ätherische Öle als natürliche Hausapotheke. Bei Kopfschmerzen, Fieber, Verletzungen, Schmerzen, Hormonprobleme, Periodenschmerzen, Allergien und vielem mehr.

Du möchtest mehr über ätherischen Öle erfahren und wie man sie Einsetzen kann, dann sei bei unserem ätherische Öle Grundkurs dabei.

Du hast noch keine ätherischen Öle? Dann kann ich dir natürlich hochwertige Öle empfehlen, mit einem sensationellen Preis-Leistungsverhältnis.



“ÄTHERISCHE ÖLE SIND EIN GESCHENK GOTTES,
DIE ER IN DIE NATUR GESETZT HAT, UM UNSERE
GESUNDHEIT ZU UNTERSTÜTZEN.”

Vanessa Rusezki

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle sind eine konzentrierte Form von natürlichen Ölen aus Wurzeln, Rinden, Stängeln, Blättern, Samen, Fruchtschalen und anderen Pflanzenbestandteilen. Werden die Öle extrahiert und konzentriert, behalten sie ihren charakteristischen Duft – die natürliche Essenz der Pflanze. Seit Jahrtausenden verwenden Kulturen überall auf der Welt ätherische Öle wegen ihrer angenehmen, manchmal starken Aromen und heilsamen Eigenschaften.

Viele Pflanzen sind so erschaffen, dass ihre Bestandteile positive, gesundheitliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben können.

Ätherische Öle sind Geschenke von Gott, für uns. Somit können wir anhand der Natur unsere Gesundheit unterstützen.

„Und Gott sprach: Die Erde lasse Gras sprießen und Gewächs, das Samen hervorbringt, fruchttragende Bäume auf der Erde, von denen jeder seine Früchte bringt nach seine Art, in denen ihr Same ist!“ – (Bibel: 1. Mose 1,11)

Nicht jedes ätherische Öl was wir auf dem Markt bekommen ist rein und weisen somit nicht die Wirkung auf, wo wir kennen. Oft sind sie verdünnt oder nicht rein. Ich kann dir da gerne hochwertige, 100% reine Öle empfehlen, die eine unglaublich tolle Wirkung haben. Schreib mir einfach.



WIE KÖNNEN ÄTHERISCHE ÖLE UNSER WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN?

Hochwertige, reine ätherische Öle haben unterschiedliche Eigenschaft, die sich positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken können. Sie wirken belebend, energiespendend, beruhigend, entspannend und sind eine Unterstützung gegen Entzündungen, Viren und Bakterien. Sogar auf unser Nervensystem haben ätherische Öle einen positiven Einfluss und unseren Hormonhaushalt können sie unterstützen.



Zum Beispiel durch den Diffuser, gelangen die Aromen der ätherischen Öle über die Raumluft in unsere Nase und werden dort über den Riechnerv direkt in einen Teil unseres Gehirns transportiert, der sich "limbisches System" nennt. Dort werden unter anderem unsere Emotionen verarbeitet und auch unsere Erinnerungen abgespeichert. Daher verbinden wir auch mit einigen Gerüchen bestimmte Situationen oder Orte.

Unsere Haut ist das größte Organ, mit unzählbar vielen Zellen und darunter viele verschiedenen Nervenbahnen. Beim auftragen auf die Haut, brauchen ätherische Öle nur wenige Minuten, um in unseren Blutkreislauf zu gelangen und können dann dort ihre positive Wirkung entfalten. Dadurch kann auch unser Nervensystem unterstützt werden, um sich besser Entspannen zu können.



Da jeder Körper anders ist, können auch ätherische Öle bei jedem anders wirken. Allerdings hat unsere jahrelange Erfahrung gezeigt, dass unsere ätherischen Öle individuell eingesetzt werden können.

REZEPTIDEEN

DIFFUSER



GUTEN MORGEN

2 Tropfen Orange
1 Tropfen Bergamotte
2 Tropfen Pfefferminz

Gleich am Morgen im Diffuser laufen lassen.



EMOTION BALANCE

1 Tropfen Geranium
3 Tropfen Weihrauch
1 Tropfen Ylang Ylang
2 Tropfen Bergamotte

Während der Hausarbeit im Diffuser laufen lassen..
Bring deine Emotionen in



ENERGIEBOOSTER

3 Tropfen Sharpen
1 Tropfen Pfefferminz
1 Tropfen Zypresse

Nachmittags für eine bessere Konzentration im
Diffuser laufen lassen



RUH DICH AUS

3 Tropfen Lavendel
1 Tropfen Manderine
3 Tropfen Weihrauch

Zum runterkommen und zur Meditation.

ROLL ON REZEPTE

POWER FRAU ROLL ON

12 Tropfen Muskat Salbei

10 Tropfen Lavendel

5 Tropfen Geranie

5 Tropfen Zedernholz

Roll on mit Basisöl auffüllen und mehrmals am Tag auftragen.

STRESS WEG ROLL ON

5 Tropfen Bergamotte

5 Tropfen Weihrauch

4 Tropfen Lavendel

2 Tropfen Orange

Roll on mit Basisöl auffüllen und mehrmals am Tag auftragen.

ENERGIEBOOSTER ROLL ON

5 Tropfen Shalpen

13 Tropfen Pfefferminz

5 Tropfen Zypresse

7 Tropfen Zitrone

Roll on mit Basisöl auffüllen und mehrmals am Tag auftragen.

SCHLAF SCHÖN

10 Tropfen Lavendel

4 Tropfen Manderine

10 Tropfen Weihrauch

Roll on mit Basisöl auffüllen und vor dem schlafengehen auftragen.

Für einen Erholsameren Schlaf.

JETZT BIST DU DRAN...

Stehe nur 10 Minuten früher auf, glaub mir, es wird dein Leben positiv verändern - und nein, diese 10 Minuten schlaf, werden dir nicht fehlen!

- Schau nicht aufs Handy!
- Atme 3x tief ein und aus

1. Starte morgens mit einem warmen Glas wasser (Ich mache mir gerne 1 Tropfen Zitronen Ö und einen halben Teelöffel Steinsalz dazu)
2. Sprich mit Jesus (auch wenn es nur kurz ist... lade ihn ein, den Tag mit dir zu verbringen.
Am besten ließt du noch einen Vers in der Bibel oder BibelApp und denk kurz darüber nach.
3. Schalte deinen Diffuser an, mit einer tollen Morgenmischung, die dir mehr Power und Energie gibt.
4. Jetzt kannst du in deinen Alltag starten.

Wenn du aus dem Haus musst, mache dir einen Power Roll on für die Arbeit oder für Termine.



IN MIR DRIN FÜHLE ICH MICH....



WIE GEHT ES DIR?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und
fühl tief in dich rein.

Wie geht es dir?

Schreibe dir auf, wie dein seelisches und
gesundheitliches Befinden ist.

Wenn du dir täglich die Zeit nimmst
aufzuschreiben und mit Gott zu reden,
kannst du die Veränderungen besser
sehen.

*Sprich mit Gott
wie es dir geht*

Gott liebt es, wenn du mit ihm ehrlich über deine
Gefühle, Gedanken und Befinden sprichst.

TIPPS

- Hast du einen stressigen Tag vor dir, lass Nachmittags eine Beruhigende Mischung im Diffuser laufen. Atme tief ein und aus.
 - dein Nervensystem wird dadurch Entspannter und kann sich besser fokussieren
- Versuch Termine so zu planen, dass du einiges Verbinden kannst und plane dir immer wieder Zeiten ein, wo du paar Minuten zur Ruhe kommen kannst.
- Fühlst du dich müde und kraftlos, kann ich dir ans Herz legen, deinen Nährstoffhaushalt anzusehen. Ich kann dir da auch die Vitamine empfehlen, die ich genommen habe. Unser Körper braucht Nährstoffe, um funktionieren zu können.
- Du kannst unsere ätherische Öle auch für viele andere "WehWehchen" und als Hausapotheke einsetzen.



DU BIST ES WERT, IN DEINE GESUNDHEIT UND DEIN WOHLBEFINDEN ZU INVESTIEREN!



VANESSA RUSEZKI
• DIPLOM AROMATHERAPEUT.
• VITALITY CHOACH.

WWW.JOYFULGRACE.DE
@_JOYFULGRACE_
Email: vanessa@joyfulgrace.de
Handy: +4917681111780

