

## Ätherische Öle am Arbeitsplatz, 3 dufte Tipps fürs Home-Office

Als Unternehmerin bist du es gewohnt von Zuhause oder in deinem eigenen Studio zu arbeiten – die derzeitige Lage bringt immer mehr Menschen in diese Situation. Du sehnst dich nach mehr Produktivität, Konzentration, Fokus oder Kreativität? Dann werden dich die nachfolgenden Zeilen interessieren. Wir möchte dir nun 3 ätherische Öle fürs Home-Office vorstellen.

### 1 Lemon

Das Fokus-Öl, Energiespender und ein toller Stimmungsaufheller. Du könntest deinen Arbeitstag damit beginnen, ein Glas Wasser mit einem Tropfen Zitronenöl zu trinken. Das klärt dich gleich einmal von Innen und schafft ein schönes Ritual. Aromatisch kann Lemon bspw. dann zum Einsatz kommen, wenn du Müdigkeit verspürst, von etwas überwältigt bist oder wenn du dir mehr Konzentration & Fokus auf eine Sache wünschst.

### 2 Wild Orange

Das Öl der Fülle. Dieses Öl ist sehr vielfältig in seiner Wirkungsweise. Es kann eine positive Stimmung fördern, hilft dir, Gefühle von Unruhe und eine Workaholic-Einstellung loszulassen und stattdessen mehr Spontanität, Spaß und Freude in dein Leben einzuladen. Außerdem unterstützt es die Kreativität in uns und inspiriert uns dazu neue Wege zu gehen und frische Lösungsansätze zu finden.

### 3 Peppermint

Das Öl der Lebensfreude – belebend & konzentrationsfördernd. Mit Pfefferminze kannst du durch die Arbeit gleiten. Es stimuliert das Gehirn und kann dir einen richtigen Frische- oder Aufmerksamkeitskick verleihen. Wenn du deine Stimmung heben möchtest, probiere unbedingt mal Pfefferminze zusammen mit Wild Orange oder Lemon aus.

Wenn du noch mehr hochwertige ätherischen Ölen für diesen Bereich und deren sichere Anwendung interessiert bist, melde dich bei uns unter:

[kontakt@dufteschwestern.de](mailto:kontakt@dufteschwestern.de)