

ACEITES ESENCIALES SEGÚN TU ESTADO

**Sinergias para calmar la mente,
despertar la energía o recuperar
el enfoque**



Volver a lo esencial

Empecé a interesarme por los aceites esenciales en un momento en el que necesitaba simplificarlo todo. Menos ruido, menos estímulos, menos prisa. No buscaba “arreglarme”, sino sentirme un poco más en equilibrio en medio del caos diario.

Recuerdo perfectamente una noche concreta. De esas en las que te metes en la cama cansada, pero la mente no se apaga. Probé a poner unas gotas de lavanda en el difusor, apagué el móvil y respiré. No pasó nada extraordinario... y, al mismo tiempo, pasó algo importante: mi cuerpo entendió que podía descansar.

Con el tiempo comprendí que el verdadero valor de la aromaterapia no está en acumular aceites ni en hacer rituales complicados. Está en usar poco, pero bien. En elegir ingredientes naturales, sostenibles, de calidad, y utilizarlos con intención y respeto.

Este ebook nace desde ahí. Desde una forma de entender el bienestar más lenta, más consciente y más conectada con la naturaleza. Aquí no encontrarás mezclas interminables ni aceites exóticos difíciles de conseguir. Solo sinergias sencillas, de dos o tres aceites como máximo, pensadas para acompañarte según lo que estés viviendo hoy.

Porque cuidarte también puede ser simple.
Y sostenible.

Aromaterapia sencilla y sostenible

Usar aceites esenciales es también una elección ética. Cada gota concentra una gran cantidad de planta, de tierra, de sol y de tiempo. Por eso, menos es más.

Elegir aceites de origen responsable, bien extraídos y usados en dosis adecuadas no solo es mejor para tu cuerpo, sino también para el planeta. Las sinergias que encontrarás en este ebook están pensadas desde esa filosofía: mínimo impacto, máximo respeto y uso realista en el día a día.



CAPÍTULO 1

CALMA Y RELAJACIÓN

Para cuando necesitas bajar el ritmo

Hay días en los que el cuerpo va por delante de ti. La respiración se vuelve superficial, la mente no se calla y todo pesa un poco más de lo normal. En esos momentos, no hace falta hacer nada extraordinario. Solo crear un espacio seguro donde el cuerpo pueda soltar.

Los aceites esenciales pueden ayudarte a marcar ese cambio de ritmo, como una señal suave que le dice a tu sistema nervioso: ya puedes descansar.

SINERGIA 1

Lavanda + Bergamota

Una mezcla clásica, honesta y profundamente reconfortante.

La lavanda calma, relaja y suaviza la tensión física y mental.

La bergamota aporta luz emocional y sensación de alivio.

Dosis recomendada (difusor):

- 3 gotas de lavanda
- 2 gotas de bergamota

Ideal para el final del día, momentos de ansiedad leve o rituales nocturnos.

SINERGIA 2

Lavanda + Incienso

Más introspectiva, perfecta para meditar o simplemente estar en silencio.

El incienso ayuda a centrar la mente y a crear una sensación de estabilidad interior.

Dosis recomendada (difusor o roll-on):

- 3 gotas de lavanda
- 2 gotas de incienso

Una mezcla que invita a bajar al cuerpo y respirar con más presencia.



SINERGIA 3

Manzanilla romana + Mandarina

Suave, envolvente y emocionalmente muy cálida.

Ideal para días de sensibilidad, nerviosismo o cuando necesitas sentirte cuidada.

Dosis recomendada:

- 2 gotas de manzanilla romana
- 3 gotas de mandarina

Perfecta para la tarde o antes de dormir.



CAPÍTULO 2

ENERGÍA, VITALIDAD Y LEVANTAR EL ÁNIMO

Para cuando te sientes apagada

No siempre es cansancio físico. A veces es falta de ilusión, de motivación o de ganas. Y forzarte solo empeora la sensación.

Aquí buscamos una energía amable, que despierte sin agotar y que te devuelva las ganas poco a poco.

SINERGIA 1

Naranja dulce + Menta

Fresca, alegre y revitalizante.

La naranja eleva el ánimo y aporta optimismo.
La menta despeja la mente y activa con claridad.

Dosis recomendada:

- 3 gotas de naranja dulce
- 2 gotas de menta

Ideal para las mañanas o momentos de bajón.

SINERGIA 2

Pomelo + Romero

Energía clara y enfocada.

Perfecta para días productivos en los que necesitas activarte sin nerviosismo.

Dosis recomendada:

- 3 gotas de pomelo
- 2 gotas de romero

Muy útil en difusor durante la mañana.



SINERGIA 3

Limón + Lavanda

Energía equilibrada, sin exceso.

El limón aporta frescor y claridad.

La lavanda evita la sobreestimulación.

Dosis recomendada:

- 3 gotas de limón
- 2 gotas de lavanda

Ideal si eres sensible a los estimulantes fuertes.



CAPÍTULO 3

CONCENTRACIÓN Y PRODUCTIVIDAD

Para cuando la mente se dispersa

Vivimos rodeadas de estímulos constantes. A veces cuesta sentarse y enfocarse en una sola cosa. Estas sinergias están pensadas para ayudarte a crear un entorno mental más ordenado.

No para producir más, sino para estar más presente en lo que haces.

SINERGIA 1

Romero + Limón

Clara, directa y funcional.

Dosis recomendada:

- 3 gotas de romero
- 2 gotas de limón

Ideal para estudiar, trabajar o planificar.

SINERGIA 2

Menta + Romero

Cuando hay fatiga mental o sensación de bloqueo.

Dosis recomendada:

- 3 gotas de menta
- 2 gotas de romero

Usar en sesiones cortas para no saturar.



SINERGIA 3

Incienso + Naranja

Concentración suave y sostenida, perfecta para tareas creativas.

Dosis recomendada:

- 3 gotas de naranja dulce
- 2 gotas de incienso

Aporta foco sin rigidez.

Una forma más consciente de cuidarte

No necesitas hacerlo todo perfecto.

No necesitas usar aceites todos los días.

No necesitas tenerlos todos.

Escoge uno. Escucha cómo te sientes. Usa solo lo que necesitas.

Eso también es sostenibilidad.

Eso también es autocuidado real.

Los aceites esenciales son naturaleza concentrada. Son potentes, y por eso merecen respeto.

Las mezclas que encontrarás aquí están pensadas para un uso seguro, cotidiano y accesible, siempre diluidas y con sentido común.

Este ebook no sustituye consejo médico. Escucha tu cuerpo. Si algo no te sienta bien, se deja. El bienestar también es saber parar.

Como integrarlos en tu día a día

Un difusor mientras trabajas.

Un roll-on en el bolso.

Un aroma que te acompaña mientras respiras.

Eso también es autocuidado.

La clave no está en cuántos rituales haces, sino en la presencia que pones en ellos.

Escucha lo que necesitas hoy

Habrás días para calmar.

Días para activar.

Y días para enfocar.

No eres la misma cada día, y eso está bien.
Los aceites esenciales no vienen a cambiarte, sino a acompañarte.

A recordarte que puedes parar.
O avanzar.
O concentrarte.

Según lo que hoy te pida el cuerpo.

Si este ebook te ha acompañado en algún momento,
aunque solo haya sido para parar y respirar, ya ha cumplido su función.

Si te apetece seguir explorando la aromaterapia desde un lugar consciente, sencillo y respetuoso con la naturaleza, te espero en mis redes y en la web. Allí comparto rituales reales, sin prisas, productos naturales y pequeñas ideas para cuidarte mejor cada día.

Cuando quieras, estás invitada 🌿

Sonia



natukey.es