

Una guía de Nidore Essentia

Iniciación a la Aromaterapia Energética

TRANSFORMA TU EXPERIENCIA CON LOS ACEITES ESENCIALES



NIDORE ESSENTIA

Índice

La Aromaterapia	03
Aromaterapia Energética	06
Cómo Comenzar	09
Consejos	19
Recetas	25
Nidore Essentia	30
Copyright & Disclaimer	33



LA AROMATERAPIA

Los aceites esenciales son instrumentos de trabajo interior: tan versátiles como tu conciencia, tan profundos como tu intención.





El comienzo

La práctica de usar esencias aromáticas se remonta a civilizaciones antiguas como Egipto, India, China y Grecia. Los egipcios utilizaban resinas y aceites en rituales de sanación y embalsamamiento; en la medicina ayurvédica, las plantas aromáticas se consideraban portadoras de prana (energía vital); y en Grecia, Hipócrates ya hablaba de los beneficios terapéuticos de los aromas.

El término “aromaterapia” como lo conocemos hoy fue acuñado por el químico francés René-Maurice Gattefossé en 1937, después de experimentar en sí mismo los efectos cicatrizantes del aceite de lavanda tras una quemadura.



¿Qué dice la ciencia?

Los aceites esenciales no solo huelen bien: actúan directamente sobre tu sistema nervioso. Cuando inhalas un aroma, las moléculas aromáticas llegan al cerebro a través del sistema olfativo, impactando zonas clave como el sistema límbico, responsable de las emociones, la memoria y el estado de ánimo.

Así, está comprobado que los aromas tienen efectos específicos sobre la función cognitiva y emocional. La menta mejora la memoria y la alerta, mientras que el ylang-ylang promueve la calma (*Int J Neurosci*, 2008)

Además, los aromas evocan recuerdos más intensos y emocionales que imágenes o sonidos. Esto se debe a la conexión directa del olfato con el hipocampo y la amígdala, que gestionan la memoria y la emoción (*Chemical Senses*, 2004 – Herz)



AROMATERAPIA ENERGÉTICA

Durante años nos enseñaron a ver el cuerpo como algo físico. Pero hoy sabemos que el cuerpo también es energía, y que nuestras células responden a información energética, aunque la mente aún no lo comprenda del todo.



¿Qué es la aromaterapia energética?

La aromaterapia energética es una técnica integrativa que emplea aceites esenciales como agentes moduladores de la energía vital del ser humano, actuando sobre los niveles físico, emocional, mental y sutil mediante mecanismos olfativos, tópicos o ambientales.

La aromaterapia energética incorpora principios de bioenergética, psicología transpersonal, medicina vibracional y tradiciones ancestrales para facilitar procesos de transformación interior, armonización de campos energéticos y alineación con estados de conciencia elevados.



La dimensión energética de los aceites esenciales

Los aceites esenciales, al ser extractos concentrados del alma de una planta, se convierten en portadores de información energética. Se asume que los aceites contienen patrones energéticos específicos que pueden resonar con estructuras sutiles del cuerpo humano (chakras, meridianos, campos electromagnéticos).

Como su aroma, su vibración y su composición química actúan en distintos niveles (físico, emocional, mental y espiritual), el uso de la aromaterapia energética se orienta a desbloquear emociones, apoyar procesos espirituales, armonizar espacios o activar capacidades latentes (creatividad, intuición, claridad, autoconfianza).



CÓMO COMENZAR





En **Nidore Essentia** estamos convencidos de que los aceites esenciales se comunican contigo en un lenguaje en el que las palabras no siempre son necesarias. En su lugar, estas maravillosas esencias te cuentan historias, te despiertan recuerdos y evocan sensaciones que van más allá del lenguaje. Cada una de estas plantas, dentro de su presencia líquida y oleosa, tiene su propia voz y su carácter, y es así como conectan con tus sentidos.

Esto es la aromaterapia energética y eso es lo que hacen los aceites esenciales: transmiten información energética pura, que tu cuerpo, sin que nadie lo entrene, ya sabe cómo interpretar.





Así, los aceites esenciales dejan de ser meras sustancias para convertirse en vivencias que **despiertan tus sentidos y cambian tu forma de ver el mundo**. Más allá de sus componentes químicos, cada aroma te invita a descubrir una nueva dimensión de tu día a día.

Te acompañamos a explorar tu propia experiencia energética. Los aceites de Young Living, para Nidore Essentia, son más que un simple producto para comprar. Puede que empieces buscando un poco de alivio para el estrés, pero pronto descubrirás que son, también, un vehículo de **autoconocimiento**, un recurso para revitalizarte y hasta una herramienta de conexión con tu interior.



Paso 1

Un aroma que se vive

La aromaterapia energética empieza en la imaginación consciente, que utilizamos como forma para conectar con la parte del aceite esencial que no se ve, la energía invisible.

Cierra los ojos, e imagina el aceite esencial e imagina que te habla. Esto lo logras al estar en una posición como para meditar. Las primeras veces, seguro que imaginarás que el aceite esencial de lavanda te habla sobre cómo enfrentar algunas cosas en tu vida. Este enfoque no es “fantasía”. Es una manera simbólica de conectar con la vibración del aceite, con su alma.



En la aromaterapia energética, imaginar es una herramienta espiritual.

Ejercicio

Ejercicio de Intuición: "Tu Mundo Interior"

Aceite recomendado:

Salvia o mirra.

Paso a paso:

- Pon unas gotas del aceite en un difusor o en tus muñecas.
- Cierra los ojos y respira lentamente.
- Visualiza una puerta que se abre frente a ti, permitiendo que el aroma te guíe hacia tu interior.
- Permanece en silencio unos minutos, preguntándote: ¿Qué mensaje o sensación emerge desde mi interior con este aroma?

Propósito:

Permite que el aroma despierte tu intuición y revela mensajes sutiles que guardas en tu interior.



Paso 2

Tu cuerpo como receptor

El aroma no se queda solo en tu nariz: se integra en tu cuerpo. Al frotar unas gotas de aceite en tus muñecas o difundirlo en el ambiente, percibes un cambio en tu postura, en tu respiración y en la forma de moverte. Esa sensación de “estar distinto” refleja cómo el cuerpo actúa como un puente entre la fragancia y tu experiencia vital. Así que después de imaginar, necesitas integrar: La mente no puede quedarse fuera del proceso.

Por eso, este paso consiste en crear un puente entre lo simbólico y lo real, dándole un lugar a los aceites en tu rutina: Medita con ellos, úsalos mientras escribes tus pensamientos, asócialos con frases o afirmaciones.



Tu mente necesita rituales que le den estructura al cambio. Así que medita, reflexiona y observa, como actos de anclaje.



Ejercicio

Ejercicio de Presencia: "Aquí y Ahora"

Aceite recomendado:

Lavanda o incienso.

Paso a paso:

- Pon una gota de aceite en tus manos y frota suavemente.
- Cierra los ojos y lleva tus manos cerca de la nariz.
- Inspira lentamente, percibiendo cómo el aroma llena tu cuerpo.
- Pregúntate internamente: ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo? ¿Qué existe dentro de mí justo en este instante?

Propósito:

Conecta profundamente con el presente, experimentando tu existencia inmediata de forma consciente y plena.



Paso 3

Destapa nuevos sentidos

El mundo que te rodea está lleno de matices, y un solo aroma puede ayudarte a descubrirlos. Un toque de incienso, por ejemplo, puede abrirte a un estado introspectivo: notas cómo tu mente se hace más receptiva a ideas profundas y a momentos de conexión contigo mismo. Cada aceite es una llave que desbloquea rincones de tu percepción.

Habla de tus experiencias con otras personas que también usan aceites esenciales para normalizar tu despertar energético.

Compartir que “la lavanda me habló”, o que “sentí algo extraño con el romero” puede parecer una locura... hasta que alguien te dice: “a mí también me pasó”.

Utiliza los grupos de aromaterapia de los que seas parte o chats que tengas a tu disposición para compartir tu experiencia con los aceites esenciales.




Paso 4

Recuerdos que laten

Los aromas tienen el poder de traer recuerdos con intensidad. El perfume de una rosa puede transportarte a un jardín de tu infancia, pero no como un simple recuerdo lejano: lo revives en el aquí y ahora, con el mismo color y la misma emoción. Esa “memoria viva” convierte cada aplicación en un viaje personal a tu propio pasado.

Esta es la parte en la que el aceite ya no es solo un frasco bonito, después de muchas, muchas conversaciones con la lavanda, empiezas a imaginártela como una persona, aprendiendo a hacer que los aceites formen parte de la solución:

- Lo pones en tu difusor con una intención clara al despertar.
- Te lo aplicas con intención en un baño.
- Limpias tu casa con él, sabiendo que estás limpiando más que polvo.
- Lo honras mientras cocinas, te duchas o meditas.



Tu vida cotidiana se vuelve espiritual. Y ese, en realidad, es el verdadero propósito de la aromaterapia energética.



Ejercicio

Ejercicio de la Memoria Viva: "Regreso al Origen"

Aceite recomendado:

Rosa o jazmín.

Paso a paso:

- Pon unas gotas en un pañuelo o algodón.
- Inhala lentamente y deja que la fragancia te transporte hacia atrás en tu memoria.
- Permítete revivir un recuerdo significativo con todos los sentidos.

No solo pienses, sino vuelve a vivirlo por completo. Al terminar, pregúntate: ¿Qué parte de ese recuerdo necesito traer al presente para enriquecer mi vida actual?

Propósito:

Reconecta vivamente con momentos esenciales de tu vida, aportando claridad y valor emocional al presente.



NUESTROS CONSEJOS

Baila con la energía, siembra ideas, encuentra armonía interior, y siéntete más libre a la hora de soñar y de luego, crear esa vida.

—@nidoreessentia





Con estas claves podrás **aprovechar al máximo tus aceites esenciales**: vive cada aroma, elige aquellos que mejor se adapten a tu estado de ánimo, siéntelos en tu cuerpo y deja que te sorprendan con nuevos sentidos y recuerdos. Integra estas prácticas en tu rutina diaria y descubre el poder de transformar tu entorno y tu interior con solo un par de gotas.

Puedes usarlos para calmar la mente, reconectar con el cuerpo, o incluso para descubrir partes de ti que creías dormidas.

Recuerda que cada esencia tiene una “misión” en tu bienestar. El limón o la naranja, con su frescura, ayudan a arrancar el día con energía y optimismo. El eucalipto limpia tu mente y favorece la concentración. Así, **cada fragancia orienta tu estado de ánimo**, como si tuvieras un pequeño botón interior para reactivar el entusiasmo o la claridad mental.





Diluciones

Los aceites esenciales **no deben usarse** sobre la piel sin dilución, salvo en casos excepcionales y siempre con orientación profesional.

Se recomienda siempre hacer una prueba en una pequeña zona del antebrazo, algunos aceites pueden causar irritación o fotosensibilidad.

- **Uso corporal general (adultos):** 6–7 gotas por cada 10 ml de aceite vegetal
- **Uso facial o piel sensible:** 2–3 gotas por cada 10 ml
- **Niños, ancianos o embarazadas:** 2–3 gota por cada 10 ml, consulta siempre primero con tu médico.



Consejos

Los aceites esenciales son concentrados de conciencia vegetal, memorias vivas de la tierra y del espíritu de la planta. Y como todo lo sagrado, merecen respeto, presencia y propósito. Trátales como aliados sagrados, escúchalos, siente su energía, pregunta qué vienen a mostrarte. Ellos no vienen a hacer el trabajo por ti, vienen a caminar contigo mientras tú haces tu trabajo.

- No te dejes llevar demasiado por las propiedades del aceite en lugar de conectar con él.
- Usa pocos, con intención, y evita mezclas sin propósito.
- Úsalos para acompañar tus afirmaciones diarias.
- No recomendamos usarlos en tu práctica espiritual sin una intención clara, intentando forzar emociones o estados de paz, forzar a otras personas a hacer lo que tu quieres, o involucrarte en rituales de magia negra.



Precauciones

Aunque los aceites esenciales son naturales, no significa que sean 100% seguros en todos los casos o para todas las personas. Son concentrados muy potentes, y hay que usarlos con respeto y conocimiento.

- Nunca uses aceites esenciales en los ojos, oídos internos ni mucosas.
- No ingieras aceites esenciales a menos que estén específicamente recomendados para ello.
- Usa solo aceites esenciales de alta calidad (como los de Young Living).
- No reemplazan tratamientos médicos.
- Si estás embarazada o padeces condiciones médicas específicas, consulta a tu médico antes de utilizar aceites esenciales.



Cómo usar los aceites

La aromaterapia energética es una práctica intencional, consciente y profunda que implica presencia, escucha interna y respeto por la energía de las plantas y la tuya propia.

Existen tres formas principales de uso:

- **Olfativa:** estimulación del sistema límbico y estructuras cerebrales asociadas a la memoria, emoción y percepción sutil.
- **Tópica:** aplicada en puntos reflejos, chakras o zonas energéticas del cuerpo.
- **Ambiental:** difusión en entornos terapéuticos o rituales.

NUESTRAS RECETAS



Receta

bruma **Abundancia**

Ingredientes para 100 ml:

90ml Agua Destilada
10ml De Alcohol oVodka
7 Gotas De Bergamota
6 Gotas De Naranja
4 Gotas De Pícea Negra
4 Gotas De Incienso

Afirmación:

*Conecto con la abundancia
infinita con alegría y
firmeza interior.*

Paso a paso:

Agrega primero el alcohol (10 ml) para dispersar los aceites de forma más uniforme en la mezcla. Luego añade los aceites esenciales, uno por uno. Añade el agua destilada (90 ml) y agita bien para que se integren todos los componentes. Agita antes de usar y rocía tu aura frecuentemente a lo largo del día, repitiendo la afirmación.



Receta

perfume roll-on **Bienestar y Conexión**

Ingredientes para 10 ml:

Aceite Vegetal De Coco Fraccionado o Jojoba

3 Gotas De Árbol Del Té

2 Gotas De Menta

2 Gotas De Palo Santo

Afirmación:

Protejo mi energía desde el amor; solo me nutro de lo que soy en esencia.

Paso a paso:

Añade los aceites esenciales, uno por uno, en un roll-on de 10ml. Luego, rellena con aceite vegetal de coco fraccionado o jojoba. Ciérralo bien y agita suavemente para integrar la mezcla. Aplica en muñecas, nuca o sienes a lo largo del día, repitiendo la afirmación.



Receta

bruma **Autoestima**

Ingredientes para 100 ml:

90ml Agua Destilada
10ml De Alcohol oVodka
7 Gotas De Bergamota
4 Gotas De Ylang Ylang
6 Gotas De Geranio
4 Gotas De Incienso

Afirmación:

Elijo pensamientos que nutren y expanden mi ser.

Paso a paso:

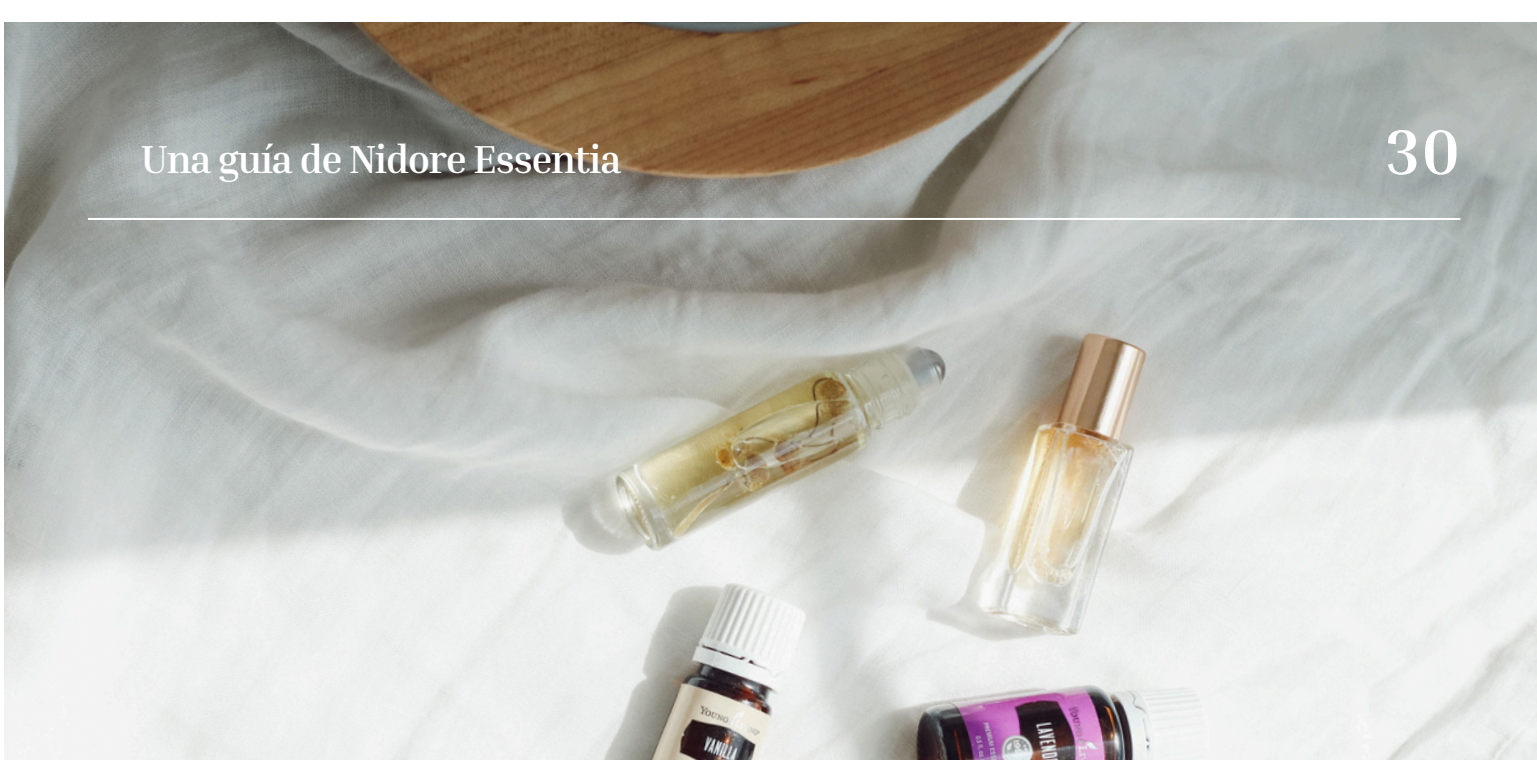
Agrega primero el alcohol (10 ml) para dispersar los aceites de forma más uniforme en la mezcla. Luego añade los aceites esenciales, uno por uno. Añade el agua destilada (90 ml) y agita bien para que se integren todos los componentes. Agita antes de usar y rocía tu aura frecuentemente a lo largo del día, repitiendo la afirmación.



Tu experiencia

Con los aceites esenciales se abren múltiples interpretaciones, lo que implica que puedes utilizarlos como una herramienta de relajación o revitalización, pero también como una forma de autodescubrimiento.





Nuestra filosofía

Estamos comprometidos con impulsar tu crecimiento personal y tu bienestar energético, desde una perspectiva honesta, moderna y humana.

Queremos que **cada cliente de Nidore Essentia** sienta la libertad de cuestionar lo convencional, de encontrar su propia forma de usar los aceites y de construir un proyecto con propósito, autonomía y energía genuina.

Sabemos que la **verdadera transformación** ocurre cuando una persona tiene el espacio y la libertad para pensar por sí misma, cuestionar lo establecido y crear nuevas formas de hacer las cosas. Por eso no usamos fórmulas repetitivas ni copiamos lo que ya está hecho —te enseñamos a usar los aceites esenciales más allá de las recetas de siempre, y a construir **un proyecto vivo, con pensamiento original y propósito real.**



¿Qué buscamos en ti?

Que te unas con un propósito claro:

- Adquirir tu Kit de Inicio y llevarlo a tu hogar.
- Descubrir sus beneficios con guía, formación y acompañamiento continuo.
- **Conectar con nuestra comunidad**, donde no estamos para “duplicar” sin consciencia, sino para pensar y evolucionar.
- Hacer de la aromaterapia energética una práctica sostenible, consciente y verdadera, en tu vida y en la de otros.

Si buscas solo productos... esto no es para ti.
Si buscas una comunidad viva, formación pensada para tu día a día y el espacio para crear tu propio camino... entonces Nidore Essentia es tu lugar.

Haz clic en “Kit de Inicio” para comenzar.

Kit de Inicio



Únete a nuestra comunidad

Síguenos en  [Instagram](#) / [Facebook](#)

Suscríbete a nuestra newsletter

 [gratuita](#) / [de pago](#)

Compra tu primer Kit de Inicio de
aceites esenciales [aquí](#), para acceder a
nuestra formación gratuita.



Copyright & Disclaimer

Copyright 2025 Jasmin Palenzuela. Este documento está protegido bajo la licencia 2507082436430. Bajo esta licencia, no está permitido:

- Distribuir copias del material a otras personas o grupos.
- Utilizar los materiales con fines no personales, como usos comerciales/exhibiciones públicas/contenido propio de redes sociales.
- Emplearse para entrenamiento de IA

Debe otorgar el **crédito correspondiente al autor (Jasmin de Nidore Essentia)**. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o a su uso.

Por favor, comparta este recurso únicamente a través del enlace por el que lo obtuvo. Queda prohibido copiar, distribuir o vender este material a otras personas o grupos.

Bases de trabajo:

Esta guía recoge nuestro conocimiento profesional de más de 30 años.

- Terapias energéticas (reiki, sanación cuántica, terapia floral)
- Saberes alquímicos y aromaterapia espiritual
- Neurociencia olfativa (por su relación con estados afectivos y cerebrales)
- Cosmovisiones tradicionales (ayurveda, taoísmo, etnomedicina)

Gracias por apoyar nuestro trabajo a través de esta guía —Jasmin Palenzuela & David Flores.

