

AVE PURE

Deja atrás el estrés con aceites esenciales

Tu plan de 7 días



Descubre cómo reducir la tensión y sentirte más ligera en solo una semana, sin complicados rituales.

www.avepure.com

Índice

Introducción

Módulo 1: Fundamentos del Aroma

Módulo 2: Aplicando aceites esenciales en tu vida diaria

Módulo 3: Tu rutina de 7 días con aceites esenciales

Tu ritual comienza aquí

Contactos

INTRODUCCIÓN

Un viaje hacia la quietud, la presencia y el poder del aroma.

La vida moderna rara vez ofrece una pausa. Entre listas de tareas, responsabilidades y ruido constante, es fácil sentirse desconectada de una misma.

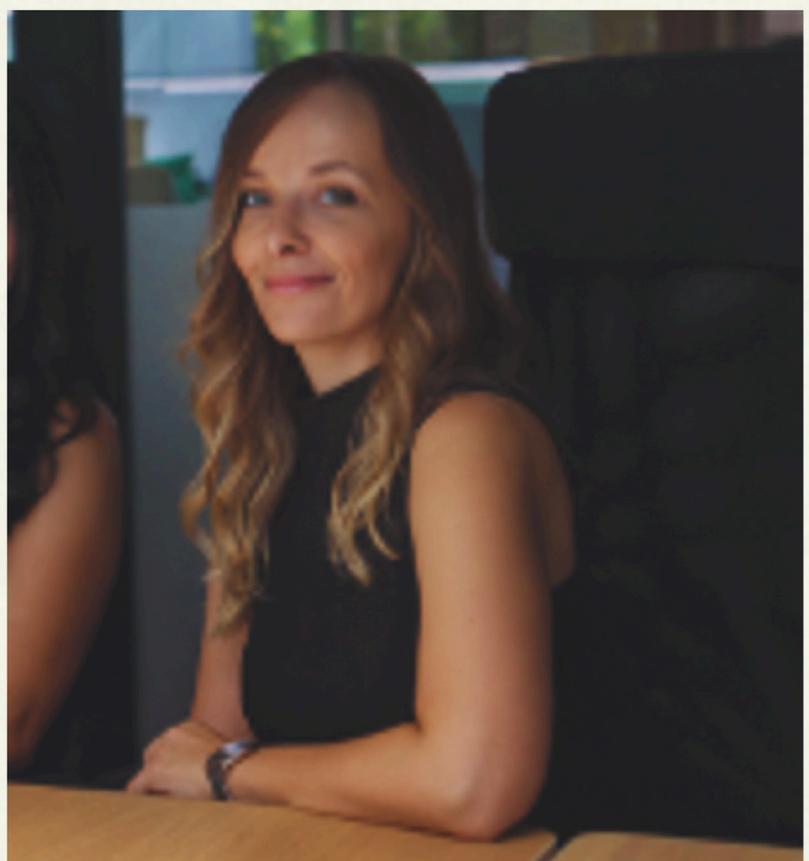
Esta guía es una invitación a volver.

A respirar. A notar. A reconectar – contigo misma, con tu cuerpo, tu respiración y el momento presente.

Me llamo Angelika, y creé AVE Pure después de años buscando equilibrio en mi propia vida.

Como muchas mujeres, vivía constantemente en “modo acción”, tratando de mantener todo bajo control mientras anhelaba en silencio un poco de calma y espacio. Los aceites esenciales se convirtieron en más que un aroma: se volvieron un ancla.

Una forma de desacelerar, respirar más profundo y volver a sentirme yo misma.



Así que creé mezclas que hacen justamente eso: apoyar tu sistema nervioso, tus rituales y tu reconexión contigo misma.

En las páginas siguientes, descubrirás cómo los aceites esenciales pueden apoyar suavemente tu bienestar emocional, **crear micro-momentos de calma en la vida cotidiana y ayudarte a soltar el peso del día.**

No importa si eres completamente nueva en los rituales con aromas o si simplemente buscas agregar más intención a tu rutina, no necesitas mucho: solo tu respiración, unas gotas de aceite natural y la disposición a estar presente para ti.

Esto no se trata de hacer más. Se trata de estar presente con menos. Bienvenida a tu espacio de quietud. Empecemos.

Angie





Módulo 1

Fundamentos del Aroma

AVE PURE

Cómo los Aceites Esenciales Influyen en tu Bienestar

Imagina el reconfortante aroma de naranja dulce cuando llegas a casa después de un día largo, o el abrazo calmante del lavandín antes de dormir. No son solo aromas agradables: son sanadores silenciosos.

Cuando inhalas un aceite esencial, estás involucrando tu cuerpo y mente de una manera sutil y hermosa.

La magia comienza en el cerebro. Específicamente, en el sistema límbico, que cumple un rol central en el procesamiento de emociones y recuerdos.

En el momento en que las moléculas aromáticas alcanzan esta parte del cerebro - a través del nervio olfativo - pueden influir instantáneamente en cómo te sientes. Por eso una sola respiración de lavanda puede suavizar la ansiedad o por qué los aceites cítricos pueden levantar tu ánimo después de un día largo y agotador.



Los aceites esenciales no son solo compañeros aromáticos; son herramientas poderosas de apoyo emocional y bienestar. Pueden calmar tu sistema nervioso, agudizar tu enfoque, aliviar la inquietud y guiar suavemente a tu cuerpo hacia el equilibrio.

Estos efectos explican por qué el aroma es un apoyo tan valioso para tu bienestar diario — ya sea que inhales directamente un aceite esencial o lo difusas suavemente en tu espacio.

Veamos algunos ejemplos de cómo aromas específicos influyen en tu paisaje interior:

- Lavanda (*Lavandula angustifolia*): Conocida por sus propiedades calmantes y equilibrantes. Favorece una sensación de tranquilidad, ayuda a liberar tensiones y prepara al cuerpo y la mente para el descanso o la reflexión.
- Naranja dulce: Brillante, alegre y útil para elevar el ánimo. Promueve una sensación de seguridad y ligereza.
- Clavo de olor: Cálido y reconfortante, aporta una energía de arraigo que te hace sentir sostenida.
- Limón: Fresco y limpio, a menudo usado para estimular la claridad, la atención y un reinicio mental.
- Citronela: Fresca y estimulante. Favorece la alerta y ayuda a despejar la niebla emocional.

Ejemplos cotidianos:

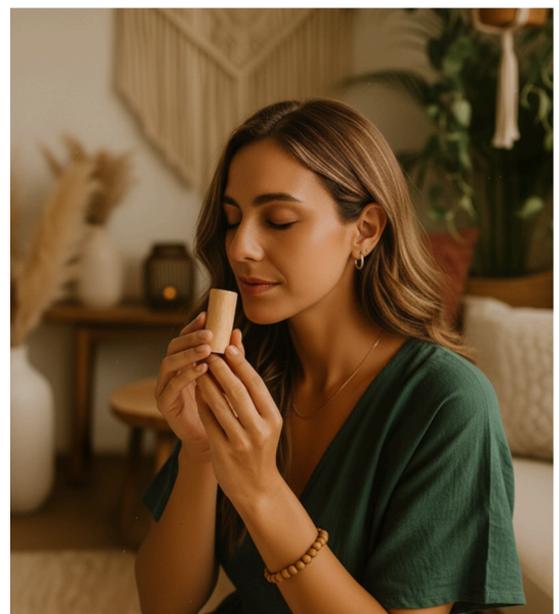
Aceites esenciales no son solo para momentos especiales. Puedes usarlos en los intervalos de la vida diaria—esas pequeñas pausas que a menudo pasan desapercibidas pero que son profundamente importantes:

- Por ejemplo, mezcla una gota de aceite de lavanda relajante con un aceite portador y aplícalo en la muñeca antes de afrontar un día agotador.

🌿 Importante: nunca apliques aceites esenciales directamente sobre la piel sin diluirlos en un aceite portador.

- Inhala una mezcla energizante antes de comenzar un proyecto creativo.
- Difunde una mezcla de arraigo mientras cocinas o te relajas con un libro.

Cada una de estas pequeñas prácticas es un momento de pausa. Una invitación a volver a tu centro.



Módulo 2

Aplicando aceites esenciales en tu vida diaria



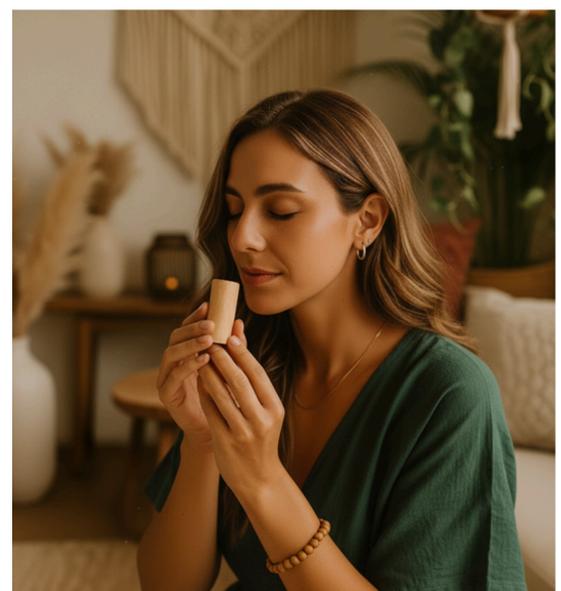
AVE PURE

Aplicando aceites esenciales en tu vida diaria

Aplicaciones de aceites esenciales en el día a día

No necesitas ser experta para comenzar. Aquí tienes formas fáciles y seguras de incorporar aceites esenciales a tu rutina:

- **Difusor ultrasónico:** Añade de 5 a 7 gotas de tu mezcla preferida antes de la práctica. Deja que el aroma cree un ambiente suave con intención.
- **Difusor pasivo:** Usa materiales porosos como piedras de lava, madera o colgantes de cerámica. Liberan aroma lentamente sin calor ni agua - ideales para uso personal o para llevar.
- **Aplicación sobre la piel:** Mezcla siempre 1-2 gotas de aceite esencial con un aceite portador (por ejemplo, jojoba o almendra dulce) antes de aplicarlo en la piel, ya sea en las muñecas, el pecho o las sienes. Importante: nunca uses aceites esenciales puros directamente sobre la piel.



Aromas con intención: cómo crear tu ancla emocional

Un aroma puede ir más allá de lo sensorial cuando lo unes a una afirmación o mantra.

Estudios muestran que los aromas crean recuerdos y emociones más intensos que imágenes o sonidos. Por eso, un simple olor puede convertirse en un ancla emocional que te devuelve a un estado de calma o alegría en cuestión de segundos.*

Hay momentos cotidianos especialmente poderosos en los que invitar a los aceites esenciales puede marcar la diferencia:

Al comenzar el día:

Mientras preparas tu café o revisas tu agenda, respira una sinergia de aceites esenciales suave como “Paz interior”



(Aceite esencial puro de naranja dulce y lavandín). Una señal clara para tu cuerpo de que puedes empezar el día con más calma y claridad, sin acelerarte de inmediato.

*Ejemplo: Herz & Cupchik (1992) demostraron que los olores evocan memorias autobiográficas con mayor carga emocional que estímulos visuales o verbales.

Durante una pausa consciente

En medio del ajetreo, basta con detenerte un minuto, cerrar los ojos y respirar un aroma cítrico como limón o naranja. Ese gesto sencillo puede ayudarte a despejar la mente y recuperar energía para lo que sigue.



Si lo que necesitas es bajar el ritmo, la lavanda es perfecta para soltar tensión y volver a tu centro.

Al final del día:

Antes de dormir, difunde una mezcla calmante en tu habitación o aplica una gota diluida en tus muñecas. El aroma le envía a tu sistema nervioso un mensaje claro: “Es momento de soltar y descansar.”

Así transformas el final del día en un ritual que marca la diferencia entre dormir inquieta o entregarte al descanso profundo.

Los aromas no solo despiertan sensaciones; también se asocian fácilmente con emociones y recuerdos.

Cuando unes un aceite esencial con una frase sencilla como “Hoy me permito soltar”— tu mente crea un ancla emocional.

Eso significa que, con el tiempo, cada vez que vuelvas a oler ese aroma, tu cuerpo recordará esa sensación de calma, energía o claridad.

Es una forma práctica y poderosa de entrenar a tu mente para volver más rápido al estado que necesitas.

AVE PURE

Módulo 3

Tu rutina de 7 días con
aceites esenciales



AVE PURE

Módulo 3

Tu Plan de Rituales de 7 Días

Crear un ritual con aromas no tiene que ser complicado. A veces, los gestos más simples son los más poderosos.

Este plan de 7 días ofrece una introducción suave al uso de aceites esenciales en tu ritmo diario - sin presión, sin perfección, solo presencia.

Cada día incluye un enfoque (lo que estás invitando), un ritual sencillo (lo que harás) y una sugerencia de aroma (lo que usarás). Puedes seguir el plan tal como está o usarlo como inspiración y adaptarlo a tu estilo de vida.



7 Días de Calma

Día 1: Arraigo

Ritual: Aplica **Paz interior** en tus palmas. Siéntate en silencio durante 3 minutos, respirando profundamente.

Intención: "Estoy enraizada. Estoy segura." Deja que el aroma calmante del lavandín lleve tu atención de vuelta a tu cuerpo.

Día 2: Claridad

Ritual: Difunde un aceite cítrico (como aceite de limón o nuestra mezcla **Despierta tu mente**) durante la respiración matutina.

Intención: "Veo con claridad." Utiliza este ritual para preparar tu mente para el día - ligera, brillante y enfocada.

Día 3: Alegría

Ritual: Inhala **Equilibrio emocional**, luego escribe tres cosas por las que te sientes agradecida.

Intención: "Doy la bienvenida a la alegría." Deja que el aroma guíe tu atención hacia lo bueno y nutritivo en tu vida.

Día 4: Calma

Ritual: Aplica un aceite calmante en el centro del pecho antes de dormir. Susurra las palabras: "Suelto el día."

Intención: "Me entrego a la paz." Perfecto para relajarte y señalar a tu cuerpo que es momento de descansar.

Día 5: Enfoque

Ritual: Coloca una gota de aceite cítrico en una pulsera de piedra volcánica. úsala mientras lees, escribes o trabajas.

Intención: "Estoy presente y atenta." Este gesto mantiene los beneficios del aroma cerca de ti mientras avanzas entre tareas, ayudando a tu mente a mantenerse anclada.

Día 6: Soltar

Ritual: Realiza una práctica de respiración de 3 minutos con la mezcla Paz interior. Con cada exhalación, visualiza cómo la tensión abandona tu cuerpo.

Intención: "Suelto con facilidad." Una práctica útil para esos momentos donde el cuerpo está, pero la mente se ha llenado de ruido o peso emocional.

Día 7: Reflexión

Ritual: Difunde tu mezcla favorita mientras suena música suave. Toma unos minutos para escribir: ¿Qué he notado en mí esta semana?

Intención: "Honro mi camino." No es necesario grandes revelaciones. El simple hecho de haber creado este espacio para ti ya es un avance digno de reconocimiento.

Complementos opcionales:

- Música suave que refuerce el ambiente de recogimiento.
- Una vela encendida como símbolo de tu espacio sagrado.
- Úsalos como inicio suave del día o como cierre consciente.

Cada ritual dura solo unos minutos. Pero con constancia, estos pequeños actos se convierten en patrones de apoyo reales.

Es probable que algunas mezclas resuenen más contigo, o que ciertas intenciones se sientan más urgentes. Eso es lo bello de un ritual: evoluciona contigo.

El poder no está en la complejidad del gesto, sino en la regularidad con la que te das ese espacio. Con el tiempo, no solo incorporas estos momentos: empiezas a caminar con más atención... y más ligereza.

Encuentra tu momento de calma.

Aceites esenciales de alta calidad para pausas conscientes.



Tu ritual comienza aquí

Ya exploraste los fundamentos del aroma y su vínculo directo con el cuerpo, la respiración y el equilibrio interno.

Pero un ritual, por sencillo que sea, solo cobra fuerza con la repetición.

Empieza pequeño. Repite con intención.

Deja que estos instantes de pausa modelen tu forma de estar en el día: con más presencia, menos prisa.

Los blends y aceites esenciales de **AVE Pure** fueron creados justo para esto:

Apoyarte cuando necesitas reconectar, recuperar el foco o simplemente hacer una pausa con sentido - ya sea en la esterilla, frente al cuaderno o entre tareas.



Opiniones de clientes satisfechos:



Más de 1000
personas confían en
AVE Pure®

sobre 3 x 10 ml Kit de inicio aromaterapia con mezclas de aceites esenciales 100% puros - «Sweet...



 Rosa Molina **Verificado**

Encantada con este producto

Sin duda alguna he escogido la mejor opción para tener mi casa oliendo de la mejor manera, con el sweet lavender, el olor es refrescante, y muy duradero. Lo recomiendo a todos, y muy buena atención de este maravilloso equipo



sobre 3 x 10 ml Kit de inicio aromaterapia con mezclas de aceites esenciales 100% puros - «Sweet...



 Rosa Blanco **Verificado**

Estoy encantada

Me encanta!!!! Los recomiendo sin duda!
Son olores que perduran y huelen increíble.
Me encanta utilizarlos por la mañana y así que huelen la casa bien todo el día
Además, el trato es genial, recomendación y asesoramiento en todo momento.
Gracias 🙌🏻

sobre 3 x 10 ml Kit de inicio aromaterapia con mezclas de aceites esenciales 100% puros - «Sweet...



 Jasmin Morales **Verificado**

Excelentd

Excelente producto... Buena atención...embalaje precioso...



Sobre nosotros:

En AVE Pure creemos que el bienestar empieza en los pequeños rituales del día a día. Creamos mezclas de aceites esenciales 100 % puros para ayudarte a soltar el estrés, reconectar contigo misma y encontrar momentos de calma en medio del ritmo acelerado.

Nuestro compromiso es ofrecerte aromas auténticos, sin aditivos ni artificios, inspirados en la naturaleza y pensados para mujeres que buscan equilibrio, serenidad y un estilo de vida más consciente.

Si quieres conocer más sobre nuestra historia, visita nuestra página web: www.avepure.com

Conéctate con nosotras



[.@ave_pure_es](https://www.instagram.com/ave_pure_es)



[AVE Pure](https://www.facebook.com/AVEPure)



[.@avepure_españa](https://www.youtube.com/avepure_espana)



www.avepure.com



