

LET'S YL

Panduan Awal 30 Hari

For a Lighter, Brighter
and HAPPIER You!

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS





01

MARI KITA MULAI!

SELAMAT DATANG DI KELUARGA YOUNG LIVING!

Langkah pertama Anda menuju gaya hidup sehat dimulai hari ini. Sambil merasakan kemurnian dan keaslian produk-produk kami, Anda akan mempelajari lebih dalam tentang berbagai manfaat *essential oil* dan bagaimana mereka dapat menjadi alternatif dari produk-produk yang beredar di pasar. Setiap produk kami dikembangkan dengan standar-standar keaslian dan kemurnian tertinggi untuk mendukung gaya hidup sehat Anda. Mari kita mulai dari:

“*Mengapa YL?*”

PREMIUM EXPERIENCE PACKAGE (PEP)

Premium Experience Package memperkenalkan Anda kepada dunia gaya hidup sehat bebas racun dan bahan kimia berbahaya di seluruh aspek hidup Anda. Jika Anda benar-benar ingin mengubah hidup, maka ini adalah cara terbaik untuk memulainya. Meliputi beberapa *essential oil* favorit, paket ini dirancang untuk membawa Anda ke dalam pengalaman baru bersama kebaikan-kebaikan *essential oil* berkualitas tinggi.

02

Mari kita jawab

Pertanyaan Anda

1. Apakah *essential oil* itu?

Essential oil adalah ekstrak tumbuhan terkonsentrat aromatik yang dihasilkan melalui distilasi uap, *cold press*, atau sadap resin. Kami menawarkan *essential oil single* dan *blend*, serta produk-produk dengan kandungan *essential oil* dengan unsur-unsur alami dalam jumlah optimal untuk memaksimalkan potensinya.

2. Bagaimana cara menggunakan *essential oil*?

Di Young Living, kita berfokus pada dua cara umum dalam menikmati manfaat *essential oil*, yaitu:

Aromatik

Hirup langsung dari botolnya, atau pada telapak tangan, atau melalui difusi.

Topikal

Aplikasikan langsung pada kulit, dengan atau tanpa pengenceran dengan *carrier oil*.

3. Apakah *diffuser* itu?

Premium Experience Package Anda dilengkapi dengan satu buah *diffuser*. Difusi adalah cara yang baik untuk memaksimalkan manfaat dari *essential oil* karena cara ini secara efektif mendistribusikan molekul *essential oil* ke udara. Ada beberapa cara men-*diffuse*, dan kami akan menunjukkan bagaimana cara menemukan metode favorit Anda. Yang penting untuk Anda ketahui adalah memanaskan *essential oil* menggunakan lampu atau lilin aroma dapat mengurangi manfaat *essential oil*, jadi kita hanya akan berfokus pada metode-metode difusi yang menggunakan udara dingin.



Give it

03

Mari kita berkenalan dengan *essential oil*



Semua *essential oil* di atas hadir dalam kemasan botol 5 ml dan V-6 dalam botol 58 ml

Tentang ☀️

fotosensitivitas

Saat diaplikasikan pada kulit dan terpapar sinar matahari, *essential oil* tertentu dapat memberikan reaksi yang berbeda-beda. Hal ini disebut fotosensitivitas. Mohon perhatikan *essential oil* mana yang akan Anda pakai saat Anda akan beraktivitas di luar ruangan. Di dalam panduan ini, kami menempatkan simbol fotosensitivitas sebagai indikasi bahwa *essential oil* tertentu dapat menyebabkan fotosensitivitas dan tidak untuk dipakai saat Anda terpapar sinar matahari.

Tentang 💧

noda

Valor dapat meninggalkan noda pada kain. Pastikan *essential oil* terserap dengan baik.





04

Mari kita mulai tantangan

30 Harinya!

Kunci dari hasil yang memuaskan adalah memulai. Mulai gunakan *essential oil* secara konsisten. Sebagai anggota baru dari keluarga Young Living, Ini adalah cara yang baik bagi Anda, anggota baru dari keluarga Young Living, untuk merasakan langsung manfaat-manfaat *essential oil* termurni. Produk-produk Young Living aman dan bebas dari bahan kimia berbahaya, jadi baik sebagai bagian dari rumah tangga dan hidup Anda sehari-hari. Manfaatkan Premium Experience Package semaksimal mungkin, ambil tantangan 30 hari ini, dan lihat sendiri hasilnya!

Tantangan

30 Hari

Ada banyak cara untuk merasakan manfaat *essential oil* dengan Premium Experience Package. Kita akan mulai dengan ide-ide penggunaan *essential oil single* yang sederhana di minggu pertama sebelum menjelajahi dunia *essential oil blend* dan formula-formula lain yang juga akan memukau Anda. Beberapa resep ini memerlukan *diffuser*.



Hari 1-3

Santai, rileks, dan tingkatkan fokus

Pilih satu atau dua slot waktu dalam satu hari untuk mencoba resep-resep ini dalam tiga hari pertama:

ENAM PILIHAN DIFUSI

Menenangkan:	5 - 8 tetes Lavender	+ Air distilasi & Diffuser 
Menyegarkan:	5 - 8 tetes Lemon	
Membangkitkan semangat:	5 - 8 tetes Peppermint	
Meningkatkan fokus:	5 - 8 tetes Frankincense	
Melegakan:	5 - 8 tetes R.C.	
Menetralisir aroma	5 - 8 tetes Purification	

Saran

Pijat refleksi dengan Lavender sepulang kerja dan *diffuse* Lavender sebelum tidur. Jika Anda perlu bangun pagi dan merasa segar keesokan harinya, coba *diffuse* Lemon, lalu pijat refleksi dengan Peppermint sebelum Anda berangkat.

Pijat Refleksi

Cara:

1. Pijat kaki dengan lembut dan tarik jari-jari
2. Pijat dengan kedua ibu jari di telapak kaki dan kedelapan jari di punggung kaki
3. Pijat dari telapak kaki depan ke lengkungan kaki sampai ke tumit
4. Tambahkan *essential oil* pilihan di bawah ini:



Menenangkan:	3 tetes Lavender
Membangkitkan semangat:	3 tetes Peppermint
Memanjakan:	3 tetes Frankincense

Hari 4-7

Fokus pada pernapasan

Ada dua metode inhalasi. Gunakan salah satunya bersama *essential oil* pilihan Anda selama tiga hari ke depan.

Inhalasi Normal

Tetaskan 2 tetes *essential oil* pada telapak tangan, gosokkan kedua telapak tangan, lalu satukan di depan hidung dan mulut dan hirup.

Membangkitkan semangat:	2 tetes Peppermint
Mengilhami:	2 tetes Valor

Inhalasi Uap

Tambahkan *essential oil* ke dalam semangkuk air panas (bukan air mendidih) dan hirup uapnya.

Menenangkan:	2 tetes Lavender
Menyegarkan:	2 tetes Lemon
Menentramkan:	2 tetes Frankincense

Hari 8-14

Kombinasikan *essential oil* untuk spa dan pijat

Ini adalah minggu yang seru karena kita akan bereksperimen dengan mencampurkan beberapa jenis *essential oil* dan mengaplikasikannya pada bagian tubuh yang berbeda-beda.

Ada enam ide untuk *diffuser* dan tubuh Anda. Coba satu kombinasi setiap hari dan dapatkan rasa segar kembali!

Men-*diffuse* dengan lebih dari satu *essential oil*

Siapkan air distilasi dan *diffuser* untuk menggunakan resep-resep di bawah ini:

1. Menyegarkan: 3 tetes Lavender + 3 tetes Purification
2. Menyegarkan udara: 3 tetes R.C. + 3 tetes Purification
3. Menetralkan aroma: 3 tetes Purification + 3 tetes Thieves
4. Membersihkan udara di kamar: 4 tetes Thieves + 2 tetes Lemon
5. Menenangkan: 3 tetes Frankincense + 3 tetes White Angelica*
6. Mengembalikan semangat: 4 tetes Stress Away* + 2 tetes Lemon

***Essential oil* ini tidak termasuk di dalam paket

Penggunaan *essential oil* secara topikal

Pijat Refleksi Menenangkan	Pijat Refleksi Menyegarkan	Body Serum Memanjakan
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tetes Lavender • 1 tetes Frankincense 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tetes Lemon • 1 tetes Peppermint 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tetes DiGize • 1 tetes V-6
<p><u>Cara:</u> Campur rata. Oleskan <i>essential oil</i> ke kaki, gunakan kedua ibu jari untuk memijat lembut telapak kaki, jari-jari kaki dan antara jari-jari kaki, putar dan pijat lembut area pergelangan kaki.</p>		<p><u>Cara:</u> Campur rata. Pijat otot-otot secara lembut untuk mengurangi ketegangan.</p>

Pijat Olahraga Menyegarkan	Pijat Olahraga Menenangkan	Throat & Chest Rub Melegakan
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tetes Valor • 1 tetes Peppermint • 30 tetes V-6 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 tetes Deep Relief 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 tetes R.C. • 30 tetes V-6
<p><u>Cara:</u> Campur rata. Oleskan pada pelipis, leher, atau bagian tubuh yang membutuhkan rasa tenang dan sejuk.</p>		<p><u>Cara:</u> Oleskan pada tenggorokan, dada, atau leher untuk menikmati rasa segar aromaterapi.</p>



Hari 15-22

Perawatan kulit tanpa bahan kimia berbahaya

Pernahkah Anda berpikir untuk meracik sendiri produk-produk perawatan kulit agar Anda yakin bahan apa saja yang terkandung di dalamnya? Dengan *essential oil* Young Living, Anda tidak hanya dapat membuat sendiri serum, masker wajah, produk perawatan rambut, dan lain-lain yang bebas toksin, tapi juga mengendalikan bahan-bahan apa saja yang Anda gunakan untuk membuatnya.

Coba buat dua produk setiap hari dari resep-resep di bawah ini. Anda bisa memulai dengan serum wajah dan parfum atau masker wajah dan *scrub* bibir. Kemungkinannya tak terbatas!

Essential oil untuk wajah

Beauty face serum (Kulit normal)	Beauty face serum (Kulit kering)	Beauty face serum (Kulit Kering)
<ul style="list-style-type: none">• 1 tetes Lavender• 1 tetes Frankincense• 30 tetes V-6• Botol <i>roll-on</i> 5 ml	<ul style="list-style-type: none">• 1 tetes Lavender• 1 tetes Frankincense• 1 tetes Geranium*• 30 tetes V-6• Botol <i>roll-on</i> 5 ml	<ul style="list-style-type: none">• 1 tetes Lavender• 1 tetes Frankincense• 1 tetes Rose* atau Jasmine*• 30 tetes V-6• Botol <i>roll-on</i> 5 ml

Cara:

Campur rata dan masukkan ke dalam botol *roll-on*. Aplikasikan pada wajah dan leher.

**Essential oil* ini tidak termasuk di dalam PEP



DIY sederhana untuk wajah dan tubuh*

Soothing face mask	Moisturizing face mask
3 tetes Lavender 10 gr madu asli	1 tetes Lavender 2 tetes Frankincense 10 gr madu asli
Cara: Aduk rata, aplikasikan pada wajah, diamkan selama 10-15 menit, lalu bilas dengan air suam-suam kuku. Harus dipakai dalam 14 hari.	
Awakening face mist	After-sun care
1 tetes Lavender 10 ml air distilasi Botol kaca <i>spray</i> kecil	3 tetes Lavender 1 tetes Frankincense 10 ml gel aloe vera <i>food grade</i>
Cara: Kocok sempurna dan semprotkan pada wajah dengan jarak 30 cm.	Cara: Kocok sempurna dan aplikasikan pada wajah; diamkan selama 10-15 menit, lalu bilas dengan air suam-suam kuku.
Lip scrub	Hair detangler
1 tetes Lavender 10 tetes V-6 1/6 gula aren halus	2 tetes Lavender 2 tetes Rosemary* 2 tetes Geranium* 30 tetes V-6
Cara: Campur rata. Aplikasikan pada bibir, pijat dengan lembut, lalu bilas.	Cara: Aplikasikan sedikit pada rambut bersih dan kering, hindari akar rambut.

Parfum	Outdoor Fun
5 tetes Frankincense atau Geranium* sebagai <i>base note</i> 5 tetes Ylang Ylang* atau Rose* sebagai <i>middle note</i> 5 tetes Lavender sebagai <i>top note</i> 30 tetes V-6 Vegetable Oil Complex Botol <i>roll-on</i> 5 ml	2 tetes Lavender 2 tetes Purification 1 tetes Peppermint 30 tetes V-6 V-6 Vegetable Oil Complex Botol <i>roll-on</i> 5 ml
Cara: Masukkan semua bahan ke dalam botol, gulungkan botol di telapak tangan untuk mencampur semua bahan. Oleskan pada pergelangan tangan dan belakang telinga.	Cara: Oleskan pada bagian tubuh yang membutuhkan rasa nyaman saat berada di luar ruangan.

*tidak termasuk di dalam PEP



Hari 23-31

Rumahku Istanaku

Rumah seharusnya menjadi tempat nyaman dan teraman bagi seluruh anggota keluarga dan kami akan membantu Anda mewujudkannya. Mengurus rumah jadi lebih mudah dan ramah lingkungan dengan beberapa ide ini.

Coba satu resep di bawah ini setiap hari untuk menyegarkan suasana di rumah:

Essential oil untuk di rumah

Penyegar Mesin Cuci	Penyegar Kulkas	Penyegar Kasur
10 tetes Thieves	5 tetes Lemon 5 tetes Peppermint ½ cup/125 gr baking soda	10 tetes Thieves 10 tetes Lemon 1 cup/250 gr baking soda
Cara: Tambahkan Thieves ke dalam mesin cuci dan nyalakan mode bilas.	Cara: Campurkan bahan dan masukkan ke dalam kontainer terbuka. Letakkan di dalam kulkas dan ganti setiap 2 minggu.	Cara: Campurkan bahan, sebarkan di atas Kasur. Diamkan selama 1 jam, lalu angkat dengan vacuum cleaner.

Penyegar Sepatu	Penyegar Tas Gym	Penyegar Ruangan
5 tetes Purification Kapas	2 tetes Purification 2 tetes Peppermint ½ cup/125 gr baking soda	6 tetes Purification 4 tetes Thieves 4 tetes Lavender 4 tetes Lemon 50 ml air distilasi Botol kaca spray kecil
Cara: Teteskan Purification pada kapas, letakkan di dalam sepatu selama semalam.	Cara: Campur semua bahan. Masukkan ke dalam tas, goncangkan untuk menyebarkan. Diamkan setidaknya semalam, lalu bersihkan tas dari campuran baking soda.	Cara: Campurkan semua bahan di dalam botol spray, kocok sebelum disemprotkan ke seluruh ruangan.





share it



05

AYO, BELAJAR LEBIH BANYAK LAGI!

Untuk Anda yang mencintai diri dan gaya hidup sehat Anda yang baru, kami masih punya banyak ide!

Panduan keamanan yang akan menjaga Anda di sepanjang perjalanan bersama Young Living:

1. **Selalu baca label.** Setiap *essential oil* memiliki manfaat dan kegunaan yang berbeda. Untuk memanfaatkan potensi mereka, pelajari properti-propertinya dan cara penggunaan yang tepat.
2. **Gunakan secara hati-hati.** Hindari terkena mata, atau masuk ke dalam telinga, serta area-area sensitif lainnya. tepat.
3. **Uji sebelum pakai.** Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap *essential oil*. Saat memakai *essential oil* Young Living pada permukaan kulit, uji dulu pada area kecil, seperti leher atau lengan bagian dalam, sebelum mengoleskannya pada wajah atau tubuh.
4. **Encerkan sesuai kebutuhan.** Hentikan penggunaan *essential oil* jika terjadi iritasi atau ketidaknyamanan pada kulit. Jangan bersihkan area dengan air; oleskan *carrier oil* seperti V-6 atau minyak zaitun.
5. **Utamakan keselamatan.** Jika Anda hamil, menyusui, mengonsumsi obat-obatan, atau dalam kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan terlebih dulu dengan dokter sebelum menggunakan *essential oil*.
6. **Hindari fotosensitivitas.** *Essential oil single* mau pun *blend* yang mengandung sitrus dapat menyebabkan fotosensitivitas sementara. Ikuti instruksi pada label produk dan hindari paparan sinar matahari langsung selama 12-48 jam.

Tips Memperluas Pengalaman Ber-*Essential Oil*

1. **Sesuaikan dengan preferensi Anda sendiri.** Setiap orang memiliki cara favoritnya sendiri dalam menggunakan *essential oil*. Jika *essential oil* tertentu terasa terlalu kuat untuk Anda, encerkan dengan *carrier oil* seperti V-6.
2. **Jangan batasi diri.** Premium Experience Package memang terdiri dari produk-produk yang membantu Anda untuk mengawali perjalanan gaya hidup baru Anda, tapi masih banyak *essential oil* lain di luar paket ini. Setiap *essential oil*-nya diperkaya manfaat masing-masing dan dapat membantu Anda bertransformasi. Silakan coba berbagai produk dan temukan mana yang akan menjadi favorit Anda!
3. **Patuhi jadwal.** Seperti halnya tantangan 30 hari pertama ini, menetapkan jadwal penggunaan *essential oil* dapat membantu Anda membiasakan diri dengan rutinitas baru ini, sekaligus mempermudah antisipasi saat *essential oil* kesayangan Anda hampir habis. Jadwal juga akan membantu Anda melacak kemajuan dan transformasi.
4. **Bagikan pengalaman Anda dengan orang lain.** Tranformasi gaya hidup sehat ini adalah perjalanan yang patut Anda bagikan. Berikan sampel dan produk kepada beberapa teman sehingga mereka juga bisa mulai menjalani gaya hidup bebas toksin juga.
5. **Nikmati!** Yang terpenting, nikmati setiap hal yang Anda pelajari dan alami di dalam perjalanan Young Living Anda. Ingat bahwa transformasi adalah tentang mengambil langkah-langkah signifikan menuju gaya hidup sehat yang Anda inginkan.



06

MARI KITA JELAJAHI

Young Living menawarkan rangkaian kategori produk untuk berbagai kebutuhan dan kegunaan. Misi kami adalah menyediakan pilihan otentik bebas bahan kimia berbahaya untuk Anda, rumah tangga, dan orang-orang tersayang. Beberapa rangkaian produk terpopuler kami adalah:

NingXia Red®

Selama lebih dari 700 tahun, wilayah China di sebelah barat laut yang dikenal dengan nama Ningxia memiliki reputasi sebagai penghasil *wolfberry* atau *goji berry* premium yang kaya akan nutrisi. NingXia Red® adalah minuman *superfruit* yang kaya nutrisi. Rasanya yang lezat dan segar berasal dari perpaduan *essential oil* murni, *puree wolfberry* Ningxia, serta berbagai *superfruit* lainnya.



Thieves®

Kami melengkapi berbagai produk perawatan diri, mulut, dan pembersih rumah tangga dengan *essential oil blend* Thieves®. Rangkaian Thieves memberikan Anda kebaikan murni botani tanpa bahan-bahan kimia berbahaya untuk mengisi suasana tempat tinggal Anda dengan aroma rempah hangatnya. Anda dapat mengurangi jejak racun dengan menggunakan produk-produk Thieves yang lembut dan efektif.



Kids Care

Sejajar dengan misi kami menjaga kesejahteraan seluruh anggota keluarga, kami memiliki rangkaian produk khusus untuk anak-anak. Kids Care terdiri dari produk-produk ramah anak yang mengandung *essential oil* dan dirancang untuk memenuhi kebutuhan anak-anak. Kami memformulasikan produk-produk ini agar Anda memiliki pilihan yang lebih aman bagi anggota keluarga.



Kami harap Anda menikmati perjalanan
30 hari bersama *essential oil* Young Living.





Gedung Agro Plaza,
Jalan H.R. Rasuna Said
Kav. X-2 No.1, Jakarta 12950



+62-21-80825999



www.youngliving.com/id_ID



Young Living Indonesia



[youngliving_indonesia](https://www.instagram.com/youngliving_indonesia)