



33 Aceites Esenciales

para Trabajo Onírico y Exploración del Subconsciente

Listado con sus propiedades.....	3
Abeto balsámico.....	3
Abeto negro.....	3
Angélica.....	3
Anís estrellado.....	4
Artemisa blanca.....	4
Cedro del Atlas.....	4
Ciprés de Provenza.....	4
Dhavana.....	4
Hipérico Balear.....	5
Incienso carterii.....	5
Jazmín.....	5
Katrafay.....	5
Lavanda officinalis.....	6
Manzanilla azul.....	6
Manzanilla romana.....	6
Melisa.....	6
Mirra.....	6
Mirto Balear.....	7
Palmarosa.....	7
Palo de Siam.....	7
Palo santo.....	7
Pino marino trementina.....	8
Pino silvestre.....	8
Rosa de Damasco.....	8
Salvia blanca.....	8



Salvia hojas de lavanda.....	8
Salvia officinalis.....	9
Salvia romana.....	9
Sándalo de las Indias.....	9
Verbena exótica.....	9
Vetiver.....	10
Ylang Ylang.....	10

Importante: Los aceites esenciales descritos en este documento se proponen como herramientas de acompañamiento en procesos personales, energéticos y oníricos. No sustituyen en ningún caso tratamientos médicos, psicológicos ni psiquiátricos. Antes de utilizar cualquier aceite esencial, especialmente en casos de embarazo, lactancia, condiciones médicas específicas o alergias, consulta con un profesional de la salud. El uso consciente, respetuoso y seguro es responsabilidad del usuario.



Este documento reúne los aceites esenciales que he seleccionado especialmente para el **trabajo con sueños lúcidos, la apertura del subconsciente** y el acompañamiento emocional profundo. Todos ellos provienen de plantas con mucha luz y potencia. Puedes usarlos durante la práctica de meditación, antes de dormir, en rituales nocturnos o para anclar una intención antes de soñar. Se pueden aplicar en los puntos energéticos del cuerpo (muñecas, cuello, corazón, plexo solar, plantas de los pies), en difusores o en tu altar onírico.

Listado con sus propiedades

Abeto balsámico

- *Emocional:* Estimula la confianza interior y libera la tristeza contenida.
- *Onírico:* Aporta claridad respiratoria y profundidad meditativa.
- *Energético:* Activa el flujo de energía del corazón hacia el tercer ojo, permitiendo que la respiración guíe el acceso al mundo interior.

Abeto negro

- *Emocional:* Tonificante en estados de fatiga o dispersión emocional.
- *Onírico:* Refuerza la sensación de presencia dentro del sueño.
- *Energético:* Enraíza el cuerpo sutil, aportando una firmeza vibracional para sostener la lucidez.

Angélica

- *Emocional:* Acompaña procesos de duelo y transformación.
- *Onírico:* Favorece el contacto con guías espirituales en el sueño.
- *Energético:* Activa el canal central energético, facilitando el viaje entre dimensiones con protección. Libera el canal energético del cuello y garganta para permitir la expresión del alma. Muy indicada para quienes sienten que no pueden “decir lo que necesitan”.



Anís estrellado

- *Emocional:* Estabiliza emociones agitadas y alivia el miedo subconsciente.
- *Onírico:* Estimula sueños vívidos, sensoriales y sinestésicos.
- *Energético:* Abre el plexo solar y lo armoniza con la visión onírica.

Artemisa blanca

- *Emocional:* Limpia patrones de pensamiento repetitivo.
- *Onírico:* Facilita sueños lúcidos y visiones proféticas.
- *Energético:* Despierta el ojo interno y fortalece el cuerpo astral.

Cedro del Atlas

- *Emocional:* Brinda seguridad en momentos de cambio.
- *Onírico:* Sostiene sueños estables y prolongados.
- *Energético:* Ancla la energía espiritual en el cuerpo físico, permitiendo descender mensajes del alma.

Ciprés de Provenza

- *Emocional:* Ayuda a soltar lo viejo y cerrar ciclos.
- *Onírico:* Facilita sueños de transición y transformación.
- *Energético:* Purifica el campo áurico y armoniza la respiración energética nocturna.

Dhavana

- *Emocional:* Aporta ligereza en situaciones intensas y ayuda a soltar el control.
- *Onírico:* Induce estados de ensueño placentero y creativo.
- *Energético:* Estimula el chakra corona, facilitando conexiones muy elevadas.



Hipérico Balear

- *Emocional:* Protege contra influencias externas y fortalece el ánimo.
- *Onírico:* Previene pesadillas y estabiliza el cuerpo emocional.
- *Energético:* Activa la luz interna, irradiando claridad durante los sueños.

Incienso carterii

- *Emocional:* Eleva el espíritu en momentos de confusión.
- *Onírico:* Amplifica el contenido espiritual de los sueños.
- *Energético:* Eleva la vibración del entorno y sella el campo energético con luz. Facilita el tránsito entre pensamiento y palabra. Conecta la mente con el verbo sagrado. Muy útil para meditaciones donde se necesite canalizar o expresar con verdad.

Jazmín

- *Emocional:* Despierta el deseo del alma y la apertura al amor.
- *Onírico:* Estimula sueños sensuales y simbólicos.
- *Energético:* Expande el chakra corazón y facilita el amor propio durante el descanso.

Katrafay

- *Emocional:* Fortalece la resiliencia emocional y el empoderamiento.
- *Onírico:* Proporciona un anclaje onírico que permite viajar sin perderse.
- *Energético:* Enraiza la conciencia y protege de interferencias externas.



Lavanda officinalis

- *Emocional:* Calma la ansiedad y favorece la entrega emocional.
- *Onírico:* Mejora la calidad del sueño y facilita el recuerdo.
- *Energético:* Suaviza el aura y la prepara para experiencias oníricas suaves. Armoniza la garganta emocional. Libera la necesidad de controlar, ayudando a hablar con autenticidad y calma.

Manzanilla azul

- *Emocional:* Alivia en momentos de irritación emocional profunda.
- *Onírico:* Disuelve bloqueos subconscientes durante el sueño.
- *Energético:* Trabaja sobre el campo emocional, facilitando el acceso a sueños sanadores.

Manzanilla romana

- *Emocional:* Sana heridas emocionales de la infancia.
- *Onírico:* Favorece sueños apacibles y reconfortantes.
- *Energético:* Abre el corazón a los sueños puros y dulces del alma.

Melisa

- *Emocional:* Libera del estrés crónico y de la sobrecarga emocional.
- *Onírico:* Aporta armonía al mundo interno del sueño.
- *Energético:* Restaura la paz interior y genera una atmósfera de contención luminosa.

Mirra

- *Emocional:* Conecta con heridas antiguas para ser sanadas.
- *Onírico:* Facilita el acceso a sueños arquetípicos y sagrados.
- *Energético:* Protege el alma durante los viajes oníricos profundos.



Mirto Balear

- *Emocional:* Suaviza la mente agitada y apacigua el ego.
- *Onírico:* Estimula la claridad del subconsciente.
- *Energético:* Alinea el campo energético con las memorias del alma. Sella heridas de traición o traumas vinculados a no poder hablar. Apoya en la recuperación de la voz propia tras experiencias dolorosas.

Palmarosa

- *Emocional:* Equilibra emociones cambiantes y restaura la ternura.
- *Onírico:* Estimula sueños románticos o de conexión con el alma.
- *Energético:* Su frecuencia floral eleva la vibración emocional.

Palo de Siam

- *Emocional:* Calma la hiperactividad mental y la ansiedad energética.
- *Onírico:* Aporta profundidad sensorial a los sueños.
- *Energético:* Establece un campo sutil de introspección luminosa. Despierta el poder personal dormido, especialmente cuando la expresión ha sido silenciada por miedo o sumisión. Estimula una voz firme y compasiva.

Palo santo

- *Emocional:* Disuelve cargas emocionales ajenas.
- *Onírico:* Limpia el espacio onírico de presencias invasivas.
- *Energético:* Actúa como escudo de luz para el viaje interior.



Pino marino trementina

- *Emocional:* Estimula la vitalidad y el coraje interior.
- *Onírico:* Aporta energía fresca a los paisajes oníricos.
- *Energético:* Libera congestiones energéticas del pecho y del campo áurico, despejando bloqueos antiguos. Es un activador sutil que despierta el alma adormecida y devuelve el impulso vital cuando ha sido apagado por el miedo o la rutina. Potente regenerador de la energía estancada.

Pino silvestre

- *Emocional:* Despierta la fuerza ancestral y la dignidad personal.
- *Onírico:* Estimula sueños de renacimiento y conexión con la naturaleza.
- *Energético:* Refuerza los pilares energéticos del cuerpo sutil.

Rosa de Damasco

- *Emocional:* Acompaña procesos de duelo, sanación y amor.
- *Onírico:* Facilita sueños de belleza, reconciliación y conexión espiritual.
- *Energético:* Expande el corazón y lo abre al lenguaje simbólico del alma.

Salvia blanca

- *Emocional:* Elimina pensamientos parásitos y apegos emocionales.
- *Onírico:* Protege el espacio del sueño y limpia memorias densas.
- *Energético:* Brinda una purificación intensa del aura previa al sueño.

Salvia hojas de lavanda

- *Emocional:* Aúna la fuerza clarificadora de la salvia con la suavidad de la lavanda.
- *Onírico:* Crea una atmósfera propicia para el sueño consciente.
- *Energético:* Favorece el equilibrio entre mente y corazón antes de dormir.



Salvia officinalis

- *Emocional:* Disipa la confusión mental y aporta perspectiva.
- *Onírico:* Favorece el enfoque e intención clara dentro del sueño.
- *Energético:* Sintoniza el campo mental con la sabiduría ancestral. Ayuda a liberar la voz interior y romper bloqueos ancestrales ligados al linaje femenino o a la autoexpresión reprimida.

Salvia romana

- *Emocional:* Profunda purificadora del ego herido.
- *Onírico:* Aclara los sueños cargados y simbólicamente complejos.
- *Energético:* Actúa como catalizadora de procesos de transformación energética.

Sándalo de las Indias

- *Emocional:* Aporta paz profunda y devoción.
- *Onírico:* Estabiliza la entrada al sueño lúcido prolongado.
- *Energético:* Une el chakra raíz con el corona, facilitando la integración espiritual.

Verbena exótica

- *Emocional:* Libera de tensiones mentales y conecta con el gozo.
- *Onírico:* Aclara el sueño para visiones significativas.
- *Energético:* Sintoniza el cuerpo sutil con la vibración de un corazón ligero. Limpia la mente de pensamientos repetitivos que impiden hablar con claridad. Abre el corazón y la garganta simultáneamente, ayudando a comunicar desde un lugar más centrado.



Vetiver

- *Emocional:* Restaura el equilibrio tras procesos emocionales intensos.
- *Onírico:* Enraíza el viaje onírico para evitar la dispersión.
- *Energético:* Ancla y protege el campo energético durante sueños profundos.

Ylang Ylang

- *Emocional:* Abre a la sensualidad, alegría y expresión emocional.
- *Onírico:* Aporta color y emoción intensa a los sueños.
- *Energético:* Eleva la frecuencia del aura y conecta con el placer sagrado. Deshace tensiones emocionales que se alojan en la garganta y pecho, especialmente por temas de represión afectiva o vergüenza al comunicar.

Puedes **elegir entre 1 y 3 aceites esenciales** según tu **propósito para esa noche**. Recuerda siempre aplicar con respeto, atención y con una intención clara ya que **son el alma de las plantas**. Aplica **siempre diluído en algún aceite vegetal**, nunca los apliques en la piel puros.