

JOM YL

Panduan Mula 30-HARI

Untuk anda yang lebih
riang, ceria, GEMBIRA!



YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS



01

AYUH MULAKAN!

SELAMAT DATANG KE
KELUARGA YOUNG LIVING!

Kami sangat gembira dengan penyertaan anda! Langkah pertama anda ke arah kesejahteraan hidup yang menyeluruh bermula hari ini. Apabila anda menikmati produk tulen dan asli kami, anda akan mempelajari tentang kuasa minyak pati dan alternatif semula jadi yang kami tawarkan untuk pelbagai produk komersial. Setiap produk kami dihasilkan untuk membantu anda memperoleh kesejahteraan menyeluruh dan dihasilkan dengan standard ketulenan dan keaslian tertinggi.

Mari mulakan dengan:

“Kenapa YL?”

PREMIUM EXPERIENCE KIT ANDA

Premium Experience Kit merupakan pengenalan untuk menerokai kesejahteraan dalam setiap bahagian hidup anda, bebas daripada bahan kimia dan toksin berbahaya. Jika anda serius tentang mengubah hidup anda, ini adalah cara paling hebat untuk bermula. Kit yang mengandungi beberapa kegemaran asas Young Living ini merupakan pilihan yang akan memberikan anda pengalaman mengasyikkan dengan kebaikan minyak pati berkualiti tinggi.

02

Mari Menjawab

SOALAN ANDA

1. Apa itu minyak pati?

Minyak pati ialah ekstrak tumbuhan yang beraroma dan pekat yang didapatkan secara berhati-hati menerusi penyulingan wap, penekanan sejuk, atau penorehan resin. Kami menawarkan minyak pati, campuran, dan produk diseduh minyak dengan tahap optimum unsur minyak pati spesifik, yang terhasil secara semula jadi bagi memaksimumkan keberkesanannya.

2. Bagaimana cara menggunakan minyak pati?

Kami memfokuskan pada dua cara umum untuk menikmati manfaat minyak pati:

Secara aromatik

Hidu aroma tersebut terus daripada botol, pada tapak tangan anda, atau titikkan beberapa titis ke dalam pembaur.

Secara topikal

Sapu terus pada kulit (sebelum disapu secara topikal, minyak pati selalunya dicairkan dengan minyak pembawa).

3. Apa itu pembaur?

Premium Experience Kit anda disertakan dengan pembaur. Pembauran merupakan cara hebat untuk menikmati manfaat aromatik minyak pati. Ia boleh mengubah mana-mana bilik dengan menyebarkan aroma minyak pati ke udara secara berkesan. Ada pelbagai cara berbeza untuk menghasilkan suasana aromatik; kami akan tunjukkan cara mencari gaya pembauran kegemaran anda. Penting untuk difahami yang memanaskan minyak pati secara berlebihan menggunakan lampu atau lilin aroma boleh menyebabkan minyak tersebut menjadi kurang bermanfaat. Jadi, kita akan memfokuskan pada cara pembauran udara sejuk yang berbeza.



live it



03

KENALI MINYAK ANDA



Lavender



Lemon ☺



Peppermint



Frankincense



Thieves™ ☺



R.C.™



Purification™



V-6®



Deep Relief ☺



DiGize™



Valor™ ☺

Minyak Sayuran
Kompleks V-6® Yang
Dipertingkatkan

Semua botol di atas bersaiz 5ml dan 58ml untuk V-6®

Label produk berbeza mengikut pasaran.

Tentang fotosensitiviti



Apabila disapu pada kulit, minyak tertentu mungkin mempunyai reaksi berbeza apabila didekahkan kepada matahari. Ini digelar fotosensitiviti. Sila berhati-hati dengan minyak mana yang anda gunakan apabila anda merancang untuk meluangkan seharian di luar atau di bawah sinaran matahari terus. Untuk panduan ini, kami meletakkan ikon fotosensitiviti ☀️ bagi memberi isyarat yang minyak tersebut sangat sensitif terhadap cahaya mahatari dan tidak boleh digunakan jika anda akan terdedah kepada sinaran matahari terus.

Tentang nyahwarna



Valor mungkin meninggalkan kesan berwarna pada cadar atau pakaian. Sila pastikan minyak tersebut menyerap sepenuhnya.





04

Mari mulakan Cabaran 30-HARI

Kunci untuk mendapatkan hasil ialah mula menggunakan minyak pati dan gunakan mereka secara konsisten. Sebagai ahli baharu keluarga Young Living, mewujudkan kebiasaan menggunakan produk kami merupakan cara terbaik untuk menikmati sendiri kuasa minyak pati paling tulen. Produk Young Living selamat dan bebas daripada bahan kimia berbahaya, menjadikan mereka sempurna untuk disepadukan dalam kediaman dan kehidupan seharian anda. Gunakan Premium Experience Kit anda sebaik mungkin dan sahut cabaran 30-hari ini untuk lihat sendiri kesannya!

Cabarau 30-HARI ANDA

Ada banyak cara untuk menikmati manfaat minyak pati dengan Premium Experience Kit anda. Kita akan mulakan dengan beberapa idea penggunaan minyak pati tunggal untuk minggu pertama dan kemudian meneruskan kembala kita dengan campuran dan formula lain yang akan memberi kesan menakjubkan. Beberapa resepi ini memerlukan Pembaur Young Living anda.





Hari 1 - 3

Mari hilangkan tekanan, bersantai atau tambah baik fokus

Pilih satu atau dua slot masa dalam sehari dan cuba mana-mana idea ini untuk tiga hari pertama:

6 PILIHAN AROMATIK UNTUK HARI ANDA

Menyantaikan	5 - 8 titis Lavender
Menyegarkan	5 - 8 titis Lemon
Mencergaskan	5 - 8 titis Peppermint
Membantu Fokus	5 - 8 titis Frankincense
Menyokong Sistem Pernafasan	5 - 8 titis R.C.
Menenangkan	5 - 8 titis Purification



Cadangan

Cuba lumuran kaki Lavender pada penghujung hari anda dan gunakan beberapa titis bersama pembaur sebelum waktu tidur. Jika anda perlu cergaskan diri dan mula bekerja, cuba segarkan udara dengan Lemon, diikuti dengan lumuran kaki Peppermint untuk memastikan anda kekal bertenaga.

LUMURAN KAKI

Arahan:

1. Mulakan dengan mengurut lembut dan menarik-narik jari kaki.
2. Gunakan ibu jari anda pada tapak kaki dengan jari lain direhatkan pada bahagian atas kaki.
3. Urut daripada bahagian pangkal jari kaki hingga ke lengkung kaki dan turun ke tumit.
4. Tambahkan pilihan minyak berikut:



Menyantaikan	3 titis Lavender
Mencergaskan	3 titis Peppermint
Memanjakan	3 titis Frankincense

Hari 4-7

Fokuskan pada pernafasan

Ada dua kaedah menarik nafas. Gunakan salah satu antara yang berikut dengan minyak pati pilihan anda untuk tiga hari seterusnya.

Penarikan nafas normal

Letak 2 titis minyak pati pada tapak tangan anda, gosokkan tapak tangan anda bersama, dan kemudian tekup tangan anda pada hidung dan mulut dan tarik nafas.

Mencergaskan	2 titis Peppermint
Memberi Galakan	2 titis Valor

Penarikan nafas dengan wap

Tambahkan minyak pati ke dalam semangkuk air panas (bukan air mendidih) dan sedut wap tersebut.

Menyantaikan	2 titis Lavender
Menyegarkan	2 titis Lemon
Menenangkan	2 titis Frankincense

Hari 8-14

Mari hasilkan campuran untuk spa dan urutan

Minggu ini akan menjadi minggu yang mengujakan memandangkan kita akan mula membaurkan campuran dan menyapu minyak pati pada bahagian tubuh yang berbeza.

Ada enam idea campuran untuk pembaur dan tubuh anda. Setiap hari, cuba satu kombinasi dan nikmati rasa lebih cergas!

Baurkan lebih daripada satu minyak pati

Anda akan memerlukan minyak suling dan Pembaur Young Living anda dengan salah satu campuran berikut:

1. Menyegarkan: 3 titis Lavender + 3 titis Purification
2. Menyegarkan udara: 3 titis R.C. + 3 titis Purification
3. Menyerikan ruang bilik: 3 titis Purification + 3 titis Thieves
4. Membersihkan udara: 3 titis Thieves + 2 titis Lemon
5. Menenangkan: 3 titis Frankincense + 3 titis White Angelica*
6. Menceraskan: 4 titis YL Haven* + 2 titis Lemon

*Minyak ini tidak disertakan bersama dalam Premium Experience Kit



Penggunaan topikal untuk minyak pati

Lumuran Kaki (Menyantaikan)	Lumuran Kaki (Menyegarkan)	Serum Badan (Memanjakan)
<ul style="list-style-type: none">• 2 titis Lavender• 1 titis Frankincense	<ul style="list-style-type: none">• 2 titis Lemon• 1 titis Peppermint	<ul style="list-style-type: none">• 2 titis Frankincense• 1 titis Lavender• 30 titis V-6
<p>Arahan:</p> <p>Campur sebatи. Sapu minyak pada kaki, pegang dan tarik kedua-dua kaki ke arah luar, dan ulang pergerakan ini bagi membiarkan kaki terbuka.</p>		<p>Arahan:</p> <p>Campur sebatи. Urut lembut untuk melegakan otot.</p>



Urutan perut (Menyelesakan)	Urutan sukan (Melegakan)	Urutan leher dan dada (Sokongan pernafasan)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 titis DiGize • 1 titis V-6 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 titis Deep Relief 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 titis R.C. • 30 titis V-6
<p>Arahan:</p> <p>Campur sebatи. Urut secara topikal pada perut untuk pengalaman aromatik yang menenangkan.</p>	<p>Arahan:</p> <p>Campur sebatи. Sapu secukupnya pada pelipis, belakang leher, atau otot letih untuk sensasi dingin dan melegakan.</p>	<p>Arahan:</p> <p>Gosok pada leher, dada, atau belakang leher untuk menggalakkan sensasi pernafasan yang dalam.</p>



Hari 15-22

Ayuh bebas bahan kimia untuk penjagaan kulit

Pernahkah anda terfikir untuk menghasilkan sendiri produk penjagaan kulit yang berkesan supaya anda tahu apa sebenarnya yang terkandung dalam produk tersebut? Dengan minyak pati Young Living, anda bukan sahaja boleh menghasilkan serum, pupur muka, formula penjagaan rambut, dan pelbagai produk bebas toksik, tetapi anda juga boleh mengawal bahan yang anda masukkan untuk menjadikan mereka berkesan untuk anda!

Cuba hasilkan dua produk setiap hari daripada mana-mana resepi berikut. Anda boleh mulakan dengan serum muka dan wangian atau pupur muka dengan skrub bibir. Kemungkinannya tidak terbatas!

Minyak untuk muka

Serum kecantikan muka (Kulit normal)	Serum kecantikan muka (Kulit berminyak dan kombinasi)	Serum kecantikan muka (Kulit kering)
<ul style="list-style-type: none">• 1 titis Lavender• 1 titis Frankincense• 30 titis V-6• Botol berbuli 5ml	<ul style="list-style-type: none">• 1 titis Lavender• 1 titis Frankincense• 1 titis Geranium*• 30 titis V-6• Botol berbuli 5ml	<ul style="list-style-type: none">• 1 titis Lavender• 1 titis Frankincense• 1 titis Rose* atau Jasmine*• 30 titis V-6• Botol berbuli 5ml

Arahan:

Campur sebatи dan penuhkan botol berbuli.
Sapu lembut pada bahagian muka dan leher.

*Minyak ini tidak disertakan bersama dalam Premium Experience Kit



DIY ringkas untuk muka dan badan

Pupur muka melegakan	Pupur muka melembapkan
<ul style="list-style-type: none">• 3 titis Lavender• 10g madu mentah	<ul style="list-style-type: none">• 1 titis Lavender• 2 titis Frankincense• 10g madu mentah

Arahan: Kacau sebatи dan sapu pada muka; biarkan 10-15 minit, kemudian bilas dengan air suam. Pupur muka hendaklah dihabiskan dalam masa 14 hari.

Semburan muka menyegarkan	Penjagaan selepas aktiviti luar
<ul style="list-style-type: none">• 1 titis Lavender• 10ml air suling• Botol penyembur kaca kecil	<ul style="list-style-type: none">• 3 titis Lavender• 1 titis Frankincense• 10ml gel aloe vera makanan

Arahan:
Goncang sebatи dan semburkan pada muka dengan jarak 30 cm.

Arahan:
Kacau sebatи dan sapu pada muka; biarkan 10-15 minit, kemudian bilas dengan air suam.

Skrub bibir	Pelerai rambut kusut
<ul style="list-style-type: none">• 1 titis Lavender• 10 titis V-6• 1/6 sudu teh gula perang halus	<ul style="list-style-type: none">• 2 titis Lavender• 2 titis Rosemary*• 2 titis Geranium*• 30 titis V-6

Arahan:
Campur sebatи. Sapukan campuran pada bibir, urut lembut, kemudian bilas.

Arahan:
Lurutkan sedikit pada rambut kering yang bersih. Elakkan terkena akar rambut.

Minyak wangi (Romantik)

- Bau Asas: 5 titis Frankincense atau Geranium*
- Bau Tengah: 5 titis Tlang Ylang* atau Rose*
- Bau Atas: 5 titis Lavender
- 30 titis V-6
- Botol berbuli 5ml

Berbuli Anti-Gatal

- 2 titis Lavender
- 2 titis Purification
- 1 titis Peppermint
- 30 titis V-6
- Botol berbuli 5ml

Arahan:

Isikan botol berbuli dengan minyak dan goncang lembut untuk sebatikan. Gelek campuran pada pergelangan tangan dan bahagian belakang leher.

Arahan:

Isikan botol berbuli dengan minyak dan goncang lembut untuk sebatikan. Gelek campuran pada gigitan serangga untuk kelegaan segera.

*Minyak ini tidak disertakan bersama dalam Premium Experience Kit



Hari 23-31

Jadikan rumahku syurgaku

Kediaman anda merupakan kawasan perlindungan penting, dan kami tahu yang menjadikan ia selamat dan terjaga adalah salah satu keutamaan anda. Jadikan penjagaan kediaman lebih mudah dan lebih mesra alam dengan idea-idea ini.

Cuba salah satu daripada yang berikut untuk menyegarkan kediaman anda:

Kegunaan di rumah

Pembersihan mesin basuh	Deodoran peti sejuk	Cucian tilam
<ul style="list-style-type: none">• 10 titis Thieves	<ul style="list-style-type: none">• 5 titis Lemon• 5 titis Peppermint• ½ cawan/125g soda penaik	<ul style="list-style-type: none">• 10 titis Thieves• 10 titis Lemon• 1 cawan/250g soda penaik
<p><u>Arahan:</u></p> <p>Masukkan Thieves ke dalam mesin basuh anda dan mulakan kitaran membilas.</p>	<p><u>Arahan:</u></p> <p>Campurkan semua bahan-bahan dan letakkan dalam balang yang terbuka. Letakkan balang dalam peti sejuk dan gantikan kandungan balang setiap 2 minggu.</p>	<p><u>Arahan:</u></p> <p>Campur sebatи dan sapu campuran pada tilam. Biarkan 1 jam, kemudian vakum.</p>

Deodoran kasut	Deodoran beg gim	Semburan menyegarkan bilik
<ul style="list-style-type: none"> • 5 titis Purification • Bebola kapas organik 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 titis Purification • 4 titis Peppermint • ½ cawan/125g soda penaik 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 titis Purification • 2 titis Thieves • 4 titis Lavender • 4 titis Lemon • 50ml air suling • Botol penyembur kaca kecil
<p>Arahan: Titiskan Purification pada bebola kapas, letakkan di dalam kasut, dan biarkan semalam.</p>	<p>Arahan: Campur sebatи. Sudukan campuran ke dalam beg dan gonicang supaya campuran tersebar rata. Biarkan semalam atau lebih lama, kemudian, keluarkan campuran dengan menggoncang beg.</p>	<p>Arahan: Campurkan bahan-bahan dalam botol penyembur dan gonicang untuk campurkan sebelum semburan pada ruangan bilik.</p>





A close-up photograph of a woman with long dark hair, smiling broadly. She is wearing a large, round, brown straw hat and a light-colored kimono with a delicate orange and yellow floral pattern over a white t-shirt. The background is blurred green foliage, suggesting an outdoor setting like a park or garden.

share it



05

MARI BELAJAR LEBIH LANJUT

Jika anda menyukai diri baharu anda dan kesejahteraan menyeluruh dalam hidup yang anda nikmati, kami ada lebih banyak idea!

Ini panduan keselamatan untuk anda meneruskan kembara:

1. **Sentiasa rujuk pada label.** Setiap minyak mempunyai manfaat dan kegunaan berbeza. Untuk mendapatkan potensi penuh produk-produk ini, ketahui sifat mereka dan cara penggunaan yang betul.
2. **Berhati-hati.** Elakkan daripada menyapu minyak pati pada mata, lubang telinga dan kawasan sensitif lain.
3. **Uji dahulu.** Setiap individu boleh mempunyai reaksi berbeza terhadap minyak pati. Apabila menggunakan minyak pati Young Living secara topikal, uji minyak pada bahagian kecil di sisi leher atau bahagian bawah lengan sebelum menyapu mereka pada muka atau badan.
4. **Cairkan dengan betul.** Berhenti menggunakan minyak pati jika berlakunya iritasi kulit atau rasa tidak selesa. Jangan bilas bahagian tersebut dengan air. Sebaliknya, sapu minyak pembawa seperti Minyak Sayuran Kompleks V-6 Yang Dipertingkatkan atau minyak zaitun pada bahagian yang terkesan.
5. **Utamakan keselamatan.** Jika anda hamil, menyusu, mengambil ubat, atau mempunyai keadaan perubatan, sila rujuk pada pakar kesihatan sebelum menggunakan minyak pati.
6. **Elakkan fotosensitiviti.** Minyak dan campuran berdasarkan sitrus boleh menyebabkan fotosensitiviti sementara. Ikti label arahan setiap botol dan elakkan sinaran matahari terus selama 12-48 jam.

Berikut adalah beberapa tips untuk meluaskan lagi pengalaman anda:

1. **Suaikan dengan kegemaran anda.** Kita semua mempunyai kegemaran berbeza dalam menggunakan minyak pati. Jika minyak tertentu terlalu kuat bagi anda, cairkannya dengan Minyak Sayuran Kompleks V-6 Yang Dipertingkatkan atau minyak pembawa lain.
2. **Jangan hadkan diri anda.** Ketika kami menyediakan Premium Experience Kit anda dengan kegemaran terkenal untuk memulakan perjalanan kesejahteraan anda, ada pelbagai minyak pati lain di luar sana. Setiap minyak pati kaya dengan manfaat dan boleh membantu mengubah kesejahteraan menyeluruh anda. Cuba produk kami yang pelbagai dan cari yang mana anda paling gemari!
3. **Ikut jadual.** Sama seperti cabaran 30-hari anda, mempunyai jadual penggunaan minyak pati boleh membantu anda menghasilkan rutin yang menggalakkan kesejahteraan, sementara menjadikan ia mudah dijangka bila minyak kegemaran anda serta isian semula. Jadual juga akan membantu anda mengawasi perubahan dan perkembangan anda!
4. **Kongsi perjalanan anda dengan orang lain.** Perubahan anda ke arah kesejahteraan adalah satu perjalanan yang patut dikongsikan. Berikan beberapa sampel minyak dan produk kepada kawan-kawan anda supaya mereka juga boleh merasai kuasa hidup bebas toksin!
5. **Berseronoklah!** Paling penting, nikmati apa yang anda pelajari dan lalui dalam perjalanan Young Living anda. Ingat yang perubahan anda bermakna anda mengambil langkah besar ke arah kesejateraan menyeluruh dalam hidup.



06

AYUH MENEROKA

Young Living menawarkan pelbagai kategori produk yang memenuhi keperluan dan kegunaan khusus. Misalnya kami ialah memberikan anda alternatif tulen, bebas bahan kimia berbahaya untuk anda, kediaman anda, dan insan yang anda sayangi. Lihat beberapa koleksi paling popular kami:

NingXia Red

Lebih dari 700 tahun, kawasan barat laut China yang dikenali sebagai Ningxia terkenal dalam menghasilkan dan menanam wolfberry premium. Wolfberry yang juga dikenali sebagai goji beri mempunyai profil khasiat yang kaya. NingXia Red® kami adalah suplemen buah unggul hebat yang memanfaatkan khasiat untuk memberi tenaga, melindungi, dan mencergaskan kedua-dua minda dan tubuh badan. Campuran proprietari lazat ini menampilkan minyak pati tulen, puri wolfberry Ningxia, dan pelbagai buah unggul lain untuk membekalkan tubuh dengan fitonutrien.





Thieves

Kami seduhkan campuran minyak pati proprietari Thieves kami dalam koleksi produk penjagaan peribadi, penjagaan gigi dan pembersihan. Koleksi Thieves kami memberikan alternatif tulen berasaskan tumbuhan yang diformulasikan untuk bekerja keras tanpa bahan kimia bertoksik dan untuk memenuhi kediaman anda dengan aroma pedas, mesra daripada campuran terkenal kami. Kurangkan jejak toksin anda dan penuhi hidup dan kediaman anda dengan gantian berkesan, selamat dan lembut.

KidScents

Seiring dengan misi kami untuk menjaga kesihatan seluruh keluarga, kami menghasilkan produk khas untuk si kecil. Koleksi Penjagaan Kanak-Kanak kami menampilkan produk mesra kanak-kanak yang diseduh dengan minyak pati dan direka untuk menyelesaikan kerisauan paling biasa berkenaan kanak-kanak. Kami formulasikan produk proprietari ini untuk memberikan pilihan selamat kepada produk komersial yang ditemui di rak kedai-kedai lain.



Kami berharap anda menikmati perjalanan 30-hari anda dan anda dapat memahami apa yang minyak pati kami tawarkan.

Anda boleh membaca panduan mula ini dalam versi Bahasa Inggeris dan Bahasa Cina dengan mengimbas kod QR.



Bahasa
Inggeris



Bahasa
Cina





Nota

—

Nota —



GF & L1, Tower 7 Avenue 3,
Bangsar South, No. 8 Jalan Kerinchi,
59200 Kuala Lumpur, Malaysia



1800 189 889



www.youngliving.com/en_MY



YLMYOfficial



younglivingmy



39398