

Cyklický magnet



Pamatuj, že každá fáze má své světla i stíny.
Je to jen fáze, a dřív nebo později pomine.
Buď trpělivá a vnímej svůj dech.



PANNA - Jsem čerstvě po menstruaci:

Potřebuji hodně pracovat.
Mám spoustu nápadů.
Jsem hodně energická, aktivní a zaměřuji pozornost na budoucnost.

Nejsem otevřená spolupráci.
Práce je pro mě přednější, než rodina a kamarádi.
Snadno přecením své síly a pak se cítím vyčerpaná.

V intimitě toužím po rychlém a prudkém milování.

Vůně pro mě: Rozmarýn lékařský, Máta peprná, Zázvor, Citron, Bazalka

MATKA - Mám ovulaci:

Jsem jemná, něžná a milující.
Zajímají mě potřeby ostatních a ráda jim naslouchám.
Miluji svou rodinu, partnera i děti.

Moje otevřenost pro mě může být zraňující.
Nechci být sama ani být mimo domov.
Nejde mi myslet logicky.

Chci se hodně a často milovat. Toužím po splynutí.

Vůně pro mě:
Geranium růžové, Růže damašská, Levandule, Ylang - Ylang



KOUZELNICE - Čekám menstruaci:



Skvěle dotahuji věci do konce.
Ráda a hodně uklízím - dočista a do hloubky.
Zbavuji se věcí, které mě v životě nebaví a neslouží mi.

Mám problém zvládat své emoce.
Jsem vzteklá, prudká, protivná, křičím na děti i na muže.
Skáču z jedné věci na druhou. Jsem roztěkaná.

Nemám chuť se milovat. A pokud ano, potřebuji uvolnit.

Vůně pro mě:
Eukalyptus, Bergamot, Pomeranč, Cedr, Heřmánek

VĚDMA - Mám menstruaci:

Snadno odpouštím.
Žiji teď a tady.
Vnímám souvislosti a ráda odpočívám.

Jsem pomalá. Nezvládám být aktivní a čilá.
Těžko se rozhoduji.
Nemám zájem o společnost.

Miluji se ráda, potřebuji cítit hloubku a přijetí.

Vůně pro mě:
Majoránka, Myrha, Jasmín, Benzoe, Šalvěj muškátová.



Aromaterapie v kostce:

KOŽNÍ METODY:

Dokážou mě uvolnit do hloubky, potřebuji na ně čas i prostor. Dopřávám si je, když jsem unavená, vyčerpaná a potřebuji nabrat síly.
Co mohu zvolit: masáž, potírání těla, aroma koupel, osobní olejový parfém

INHALAČNÍ METODY:

Rychle a přímo ovlivňují mé emoce a to, jak se psychicky cítím. Sahám po nich, když se potřebuji rychle srovnat, udržet pozornost, být tady a teď.
Co mohu zvolit: inhalační tyčinka, aromalampa, difuzér (se zvlhčovačem vzduchu i bez), aromašperk

VNITŘNÍ METODY:

Místo éterických olejů volím bezpečné hydroláty. Jemně mě osvěží, ožíví, poléčí bolístky.
Co mohu zvolit: hydrolátová kúra (29 dní), hydrolát vnitřně do úst, hydrolát vnějškově kolem sebe - osvěžovač vzduchu, hydrolátová mlha.