

Checklist:

Aromaterapie pro archetyp Panny



Aromaterapie
Nabibi

VŮNĚ PRO PODPORU SILNÝCH STRÁNEK V PANNĚ:

logické, analytické myšlení	Rozmarýn lékařský - vybavit si naučené, věřit si, cítit radost z poznávání nového, na zkrocení Egoušků a podporu "tiché vody" Pačuli - propojuje chtění (mysl), intelekt (rozum) i ladění se na vlastní tělo (fyzično) Citron - když máme mysl plnou dotěrných myšlenek, které nás svádějí z cesty.
radost z plánů do budoucna, vize	Máta peprná nebo klasnatá - vize, stanovit si záměr, vydržet si za ním jít. "Nemám na to žaludek." Zázvor - vidět cíl a přijmout, že k němu vede cesta - na cestě setrvat. Umění ocenit se za drobné krůčky. Sebe-vědomí. Pomeranč sladký - radost, lehkost, uvolnění. Nelpět na dokonalosti. Práce se vztekem - "zuřím, když není po mém." Mandarinka červená - radost ze života, lehkost, rozpouštění melancholie. Přijímat druhé i sebe ve větší lehkosti. Podpora emočního trávení.
nová energie, síla, životní elán	Tea tree (čajovník) - vede nás do kontaktu s tělem, rekonvalescence po ne-moci či F nebo P vyčerpání, když práci zajídáme jídlem (emoční jezení), síla přicházející skrze uvolnění + ukotvení. Jasmín (pravý nebo sambac) - vůně do nových začátků, přináší elán, jasnost myšlení, odráží depresi + působí afrodiziakálně, podporuje kreativitu, originální myšlení, lehkost.
efektivita, pracovní výkonnost	viz video č. 3.: " Aromaterapie pro podporu pozornosti " Rozmarýn lékařský (b.s. verbenon nebo cineol) - CNS, učení Máta peprná nebo klasnatá - vize, záměr, emoční žaludek Bazalka - neurotonikum, CNS Zázvor - dojít k cíli a umět se ocenit Citron - stahující síla myšlenek Santal - ponořit se do přítomnosti Černý pepř - podpořit výdrž
změny v životním stylu (jídlo, cvičení, detox, digi detox)	Bachova esence: Larch - konečně realizuji to, co jsem tak dlouho chtěla. Vypnutá prsa, ramena dolů, brada nahoru >> nádech, výdech, jdeme na to :-) Hornbeam - proti prokrastinaci >> "to nepříjemné dělám jako první", při syndromu podnělního rána, dodává sílu Impatiens - netrpělivost >> "vím, že úspěch nepřichází hned"
růst sebevědomí, víra ve vlastní schopnosti a dovednosti	Rozmarýn - zdravé Ego, podpoora i stáhnutí sobectví, já x my, umět říct ano, když chci říct ano, umět říct ne, když potřebuji ne Vavřín - cítit se jako vítěz Růže - esence sebelásky, sebe-důvěry, vnitřní čistoty, léčení i osobních hranic

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

VŮNĚ PRO VNITŘNÍ PROVÁZENÍ STÍNY PANNY

Neschopnost / nechuť spolupracovat s ostatními	Růže damašská - uvolnit se, otevřít své srdce i náruč Jasmín - odstranit to, čeho se bojíme, při strachu o svou kreativitu Bergamot - uvolnění z křeče, při pocitech ohrožení, neschopnost dělit se (také ÉO grapefruit bílý)
přepálení tempa	Cedr atlas - přináší zpomalení skrze uzemnění a ukotvení >> stažení pozornosti dolů (materiální záležitosti / domov / rodina / péče), opečovává ledviny = oblast mezilidských vztahů a práce se strachem, uleví, pokud se cítíme hned ze startu pod tlakem povinností Pačuli - vede nos do kontaktu s tělem - při zahlcenosti povinnostmi a rychlém tempu bez ohledu na své potřeby, učí obrátit "antény zvnějšku dovnitř," pomáhá vytýčit si hranice, antidepressivum + afrodiziakum >> znovu získat chuť do života Myrha - nepřehlížet svoje potřeby, vnímat, že si potřebuji nechat pro sebe, pomáhá přepsat chování "<i>kašlu na sebe</i>," vidět ve spolupráci možnost, jak se "vymotat" z pocitů osamocení Levandule - cítit bezpečný prostor a jít bezpečně do komunikace, přináší a ukotvuje. v sebe-vědomí.
menší zájem o rodinu a děti	Geránium růžové - přetavuje sobectví v souznění s rodinou, s těmi, na kterých nám nejvíce záleží. Hormon-like >> předcházet a/nebo zvládat výkyvy (moc práce x neschopnost odpočinout si >> vyčerpání a nezájmu). Podobně jako levandule i geránium podporuje komunikaci, zj. S partnerem. Vykomunikovat s partnerem to, proč nemáš teď zájem, ale že bude líp (už za týden :-)) Kadidlo - transformační ÉO >> chce po Tobě změnu, nenechává ustrnout v tom nefunkčních chování (aby sis nezájem nepřenesla do dalších fází), otevírá dech = rovnováha přijímání / dávání Mandarinka - lehkost, svěžest, hravost, vidět, že za týden bude líp :)
přílišná urputnost v práci	BE Vervain stejně jako ÉO Sporýš - pomáhají rozpustit urputnost, přílišnou zanícenost, svěřepost, tvrdohlavost, cílevědomost, která se zvrhla. Přináší uvolnění.
vmitřní zpomalení	Cedr atlas - uzemnění, ukotvení, propojení sebe, ledviny a močových měchýř = rovnováha ve vztazích >> mindfulness praxe se zaměřením na uzemnění do vlastního středu >> poznáš vůně, které potřebuješ, abys dokázala zpomalit (<i>ylang - ylang, benzoe, myrha, levandule...</i>)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.