



AROMATERAPIE PRO SVĚTLA MATKY

POSÍLENÍ EMPATIE, NASLOUCHÁNÍ A LÁSKA BEZ PODMÍNEK

Empatii podporuje:

Vůně pro naslouchání:

Vůně podporující bezpodmínečnou lásku:

Vhodné metody k tomuto tématu:

LEVANDULE (Lavandula angustifolia):

Ochrana proti zlu - bezpečí, jemnost, nové návyky, ujasnění vl. myšlenek, podpora komunikace skrze vědomí bezpečí

GERÁNIUM (Pelargonium graveolens):

Když jsou emoce silnější, než my - hysterie, plačtivost, úzkosti, nedoceněnost. Hormonální ÉO, ulevuje při perfekcionismu

POMERANČ SLADKÝ (Citrus sinensin):

Nelpět na výsledku, uvolnit se do toho, neočekávat, zvládnout stres a napětí, přináší radost, lehkost
Mindfulness tip: mysl začátečníka (viz. Úvodní týden kurzu ČVJŽ)

BOROVICE LESNÍ (Pinus sylvestris):

řešit problémy moudře - bez vítězů a poražených, protože podporuje nesobeckost v jednání a přemýšlení o sobě i druhých lidech
BE Pine (borovice) - nedostatečnost, obviňování, méněcennost

pro vnitřní posílení sebe sama doporučuji inhalační tyčinku / aroma šperk / osobní olejový parfém do roll-onu

Bezpodmínečná láska je hlubokým tématem a otevírá staré rány - je potřeba časoprostoru >> masáž, inhalace pro uvolnění bloků, Bachovy esence, mindfulness praxe

Domácí atmosféru uvolní + podpoří:

difuzéry / aromalampa
osvěžovač vzduchu = ÉO + vysoceprocentní alkohol 1 PL + destilovaná voda

SNADNĚJŠÍ PŘIZPŮSOBENÍ SE

PÉČE O DĚTI, PARTNERA I DOMOV

Závěrečné tipy ke sledování:

- On-line kurz Aromapsychologie - charakteristika ÉO
- On-line program Kongres plný vůní - AUTENTICITA