

STANOVENÍ A DODRŽENÍ OSOBNÍCH HRANIC

NEMOŽNOST UVOLNIT SE A BÝT

POCITY VINY,
vystředění se mimo

Pocit viny souvisí se sebe-
vědomím a vztahem k sobě,
který se přímo dotýká vztahu k
druhým lidem. Které vůně nás
podpoří ke zdravému a
funkčnímu nastavení?

BOROVICE LESNÍ
(*Pinus sylvestris*)

v aromateapii i Bachově terapii **základní esence pro pocit viny a obviňování**

mechanismus viny:

Pocit viny v nás původně vzbuzuje touhu vidět + přiznat si vlastní chybu >> **poučit se z ní**. Pokud tuto moudrost emoce viny nepochopíme, objevujeme se **stud nebo pocit viny či obviňování**

TIP: webinář o autentických vůních - Emoce - pozornost vztek, strach, smutek, radost, hnus, vina, hrozd

Borovice učí rozpoznat + uvolnit + zpracovat pocit viny, na základě kterého obviňujeme sebe a/nebo ostatní

Pracuje také s pocity vlastní nedostatečnosti a ubohosti

BE Pine (*borovice*)

GRAPEFRUIT
(*Citrus paradisi*)

Podporuje zdravý vztah k sobě i druhým, pokud **máme v sobě hodně potlačených emocí**

Přirozenou reakcí při potlačení je pak **“hodit to na druhého”** >> grep zahání **obviňování ostatních z vlastních problémů**

Podporuje při nešťastném vnitřním dítěti s pocity **zklamání, destrukce, opomíjení**

Tlumí touhu po okamžitém uspokojení a splnění našich potřeb = časté vnitřní motivace pro pocit zklamání a vnitřní naštvanosti

Výborně se zde kombinuje s ÉO heřmánkem (římským nebo pravým, viz. předchozí video)

Vhodné metody:

Doporučuji **inhlační tyčinku nebo osobní vůni** - aroma šperk >> pro rozpoznání, že se takové pocity mě samé týkají
(důležité je nerušit tímto ostatní v okolí)

Závěrečné tipy ke sledování:

Základy aromaterapie - **vhodné metody a jejich bezpečné použití** v on-line kurzu ***Přičichněte k aromaterapii***



AROMATERAPIE PRO STÍNY MATKY