



STANOVENÍ A DODRŽENÍ OSOBNÍCH HRANIC

Vůně, které nás podpoří ke **stanovení i dodržení hranic** a pomohou nám ukázat cestu, **jak se nenechat zneužívat ostatními:**

YZOP
(*Hyssopus officinalis*):

- Top ÉO na **stanovení a dodržování hranic** - chrání před působením negativním lidí a prostředí kolem nás
- Ideální pro lidi, kteří **snadno podléhají názorům druhých lidí a jsou tak snadno ovlivnitelní**
- Probouzí v nás schopnost **zastat se sám sebe** (osobní angažovanost)

LEVANDULE
(*Lavandula angustifolia*):

- Dovoluje vymezit si hranice díky vědomí, že **je všechno v pořádku a já jsem v pořádku** - taková, jaká jsem, je a bude v pořádku, když to řeknu, můžu si to dovolit
- TIP: Bachova esence **Centaury** (*Zeměžluč*) - když neumím říct “NE”, nechám se sebou vláčet a pak se divím, že jsem v rukou manipulantů

JALOVEC
(*Juniperus communis*):

- Je zdrojem **ochrany před působením negavitních lidí**, vlivů, prostředí a také, když **škodíme sami sobě** - nejčastěji, když setráváme na jednom místě, byť nefunkčním (vadné vztahy, přesvědčení, práce apod.)
- Velmi silně nás **opatruje:**
 - ochranou proti zlu
 - detoxikací od vlivu negativních lidí i prostředí
 - Svou povahou **transformační vůně** - vyžaduje od nás změnu smýšlení i chování
- Je nositelem **mužské energie** - boří psychickou stagnaci, podporuje vůli i akčnost, mění stagnaci a izolaci za akčnost a pohyb

VAVŘÍN
(*Laurus nobilis*):

- Výrazně vnitřně posiluje **sebe-vědomí** ve smyslu řešení pochybností o sobě, které nás srážejí a nedovolují nám posunuout se vpřed
- Je oporou, pokud trpíme **trémou a stydíme se >>** nedokážeme si pak říct o to, co potřebujeme
- Probouzí v nasty pocit “*Jsem vítěz*” = schopnost docenit vlastní schopnosti a dovednosti

MODŘÍN (*Larix decidua*):

- Jemný ÉO, který přináší **hlubokou ochranu**
- Zdroj **mužské energie** - obnovuje naše síly, přináší vnitřní sílu ukrytou v jemnosti

Vhodné metody k tomuto tématu:

Osobní hranice a vymezení se je ideální podpořit **inhalační tyčinkou**

NEMOŽNOST UVOLNIT SE A BÝT ...

POCITY VINY,
vystředění se mimo ...

Závěrečné tipy ke sledování: Základy aromaterapie - **vhodné metody a jejich bezpečné použití** v on-line kurzu **Přičichněte k aromaterapii**