

“Jsem plná energie a vychutnávám si tyhle boží recepty”

Stáhni si 10 voňavých receptů, které Ti pomohou propojit své tělo, mysl i Duši v jeden celek tak, aby ses dokázala dostat od únavy a vyčerpání do bodu, kdy sice jsi unavená, ale víš, jak si můžeš jednoduše a přitom efektivně pomoci, aby Ti bylo líp.

Pamatuj – Tvůj nos cítí nejlépe.

Nezapomeň si proto vůně nejdříve očichat, navnímat a až potom použít do směsi. A na ničem nelpi. To ti taky ušetří energii. **Napiš mi, jaký recept se Ti líbí nejvíce.** Držím Ti palce!



Ráno plné energie

7 kapek Rozmarýnu bs. cineol

7 kapek Citronu

3 kapky Zázvoru

do inhlační tyčinky

Směs používej, když jsi unavená hned po ránu
(a ani dávka kafe Tě nenapruží). Pomáhá získat energii pro sebe,
udržet tempo i s aktivními dětmi.



www.terezakrcmarova.cz

Jsem vyrovnaná

*10 kapek Rozmarýnu bs. cineol
10 kapek Levandule lékařské
do inhalační tyčinky*

Tato směs vyrovnává potřebu odpočinou si a současně dobít baterky a získat pro sebe energii. Stabilizuje krevní tlak.

Dodává sebevědomí a odvahu překonávat nástrahy a nepříjemnosti běžného dne. Zklidňuje a dodává pocit bezpečí.



Jídlo mi dává energii

5 kapek Máty klasnaté (Nany)

5 kapek Bergamotu

5 kapek Koriandru

do 30 ml meruňkového

a sezamového oleje

Namíchej si tuto směs a využij ji pro jemnou, laskavou masáž bříška ve směru hodinových ručiček.

Směs urychluje trávení, odvádí tíhu, plynatost, pomalost trávení, které přichází, když jíš jídlo, které Ti sice chutná, ale tělu nesedí.



www.terezakrcmarova.cz

Soustředím se

7 kapek Citronu

7 kapek Rozmarýnu bs. cineolu

3 kapky Mandarinky červené

do inhalační tyčinky

Inhaluj tuto vůni, kdykoliv se potřebuješ soustředit
a neutíkat od toho, co zrovna děláš.

Směs pomáhá dělat méně a získat více – pracovat skutečně
efektivně. Mandarinka odhání tíhu, tlak a napětí.



www.terezakrcmarova.cz

Spím jako špalek

5 kapek Levandule lékařské

5 kapek Bergamotu

3 kapky Benzoe

3 kapky Ylang – ylang

do 30 ml mandlového oleje

Namíchej si tuto směs a vychutnej si krásnou masáž těla (nebo jemné, všímavé potírání od nohou směrem k srdci), například po koupeli nebo sprše. Směs pomáhá uvolnit napětí z těla, více vnímat signály těla a vede ke snadnějšímu usínání.

Pokud voní všem ve Tvém prostoru, můžeš takto použít také do difuzéru.



Děti mi pijou krev

5 kapek Eukalyptu

5 kapek Mandarinky červené

7 kapek Levandule lékařské

1 kapka Vetyveru

do inhalační tyčinky nebo 10 ml

roll-onu s jojobovým olejem

Díky této směsi dokážeš přijmout a ustát – pokud umíš z těla dostat napětí – stálé hádky mezi dětmi, to, že se dožadují Tvé pozornosti a Ty za celý den nezastavíš. Tahle směs krásně uvolňuje, pomáhá rozdýchat to a nechtít dětem pořád zasahovat do toho, jak se mají.



www.terezakrcmarova.cz

Potřebuju čas pro sebe

5 kapek Geránia bourbon

5 kapek Levandule lékařské

2 kapky Myrhy

1 kapka Santalu

do 10 ml jojoby v roll-onu

Abys měla energii na sebe, partnera, děti, práci, domácnost, potřebuješ mít nejdříve čas sama pro sebe. Tato směs ti pomůže poznat + pojmenovat a následně vykomunikovat, co potřebuješ.

O co si neřekneš a co si neuvědomíš, to nemáš. A mít sebe na prvním místě je akt sebelásky, ne sobectví. Mysli na to.



Mám toho moc

3 kapky Levandule lékařské

3 kapky Ylang – Ylangu

3 kapky Mandarinky červené

do 1 lžíce hydrofilního oleje

Namíchej si tuto směs a dopřej si uvolňující aroma koupel.

Tato směs Ti pomůže do hloubky zrelaxovat, vypnout mysl, uvolnit celé své krásné tělo a přitom se na něj naladit (a taky se otevřít smyslnosti – protože tady pramení Tvá síla, ve 2. čakře, v podbřišku).

Směs je krásná také v roll-onu jako osobní vůně nebo v difuzéru pro zklidnění na večer.



Tělo, co bys chtělo

3 kapky Ylang - Ylang

2 kapky Myrhy

1 kapka Citronu

do inhalační tyčinky

Díky této směsi pro Tebe bude jednodušší vnímat, co Tvé tělo i v nabitém dni potřebuje, abys nebyla věčně unavená a uměla se zazdrojovat (opčeoovat) dříve, než budeš totálně ko. Čichání vůní Ti pomůže zklidnit silné emoce, pocit tlaku a ustát odpojení od vlastních potřeb. Ideální, když je toho na Tebe hodně a Ty nevíš, co dřív.



www.terezakrcmarova.cz

Říkám, co potřebuji

10 kapek Geránia růžového

10 kapek Levandule

3 kapky Myrhy

3 kapky Citronu

do inhalační tyčinky

Tato vůně Ti pomůže poznat, co potřebuješ a umět si to vykomunikovat s ostatními (například s partnerem).

Tahle schonpost Ti dává příležitost se dosytit a být pohodovější – sama se sebou, manželka, máma, podnikatelka.



www.terezakrcmarova.cz