

Voňavý dýchánek JSEM PLNÁ ENERGIE
www.terezakrcmarova.cz

Klíčová otázka: Co pro sebe teď potřebuji, aby mi bylo lépe?

SMYSLUPLNÉ VŮNĚ PŘI ÚNAVĚ:

1) relaxační vůně

- potřebuješ odpočinout, vypnout, dobře se vyspat, nabrat síly
- LEVANDULE: jsem úplně hotová, mám dost, jsem ko
- ÉO:
 - YLANG - YLANG: nedaří se mi vnímat své tělo a dávat mu to, co skutečně potřebuje, nemám na nic chuť
 - BENZOE: vyčerpává mě okolí, neumím se dát na první místo, radši upřednostním druhé (i když vím, že mi to nesedí)
 - MANDARINKA ČERVENÁ: všechno moc řeším a pak mě to vyčerpává, ocením větší odstup a nadhled
 - BERGAMOT: jsem celá napjatá, v křeči, nedokážu se uvolnit
- kdy používat: večer a na noc, ne při aktivní činnosti (práce, řízení)
- metody použití: aroma koupel, osobní vůně v roll-onu, holistická aroma masáž

2) stimulační vůně

- Tvůj záměr je mít dost sil, držet focus na jednu věc, lépe se soustředit, lépe se učit, mít pevnější, odolnější nervy
- ÉO:
 - ROZMARÝN: těžko se soustředím, skáču z jednoho tématu na druhé, prokrastinuju, všechno dělám moc dlouho
 - MÁTA KLASNATÁ: jím to, co mi nesedí, zajídám stres, přejídám se, těžko trávím to, co během dne zažívám
 - CITRON: mám hlavu plnou blbých myšlenek, vůbec mi to nemyslí, jsem jak zpomalený film, jsem plná vody, těžká, tlustá
 - GREP: pořád očekávám, že věci budou tak, jak chci a nedaří se mi to
 - ZÁZVOR: u ničeho nevydržím, snadno se vzdávám, ta cesta k sobě je pro mě příliš náročná
- kdy používat: ráno, dopoledne, odpoledne, ne na večer a na noc
- metody použití: především inhalační tyčinka nebo aromalampa či difuzér při práci

3) adaptogenní

- Jsi ve stresu, máš náročné období, cítíš se pod tlakem, je toho na Tebe hodně
- ÉO:
 - BOROVICE LESNÍ nebo přímořská: když mě tak moc vyčerpávají strachy a pochybnosti, pořád si stěžuju, jsem v roli oběti, těžko se mi dýchá
 - CEDR: mám hlavu v oblacích, připadám si oddělená od sebe, nedokážu se uvolnit
 - GERÁNIUM: nevím, co pro sebe potřebuju, aby mi bylo líp a/nebo si o to nedokážu říct
- kdy používat: kdykoliv
- metody: inhalační tyčinka a osobní vůně v roll-onu

4) harmonizační

- Potřebuješ v životě více harmonie, více klidu, méně propadů
- ÉO:
 - VETYVER: mám ráda věci a lidi pod kontrolou, dokud to nemám perfektní a dokonalé, nemůžu být spokojená, jsem na sebe příliš tvrdá
 - PALMAROSA: mám dost osobního rozvoje, chci mít na chvíli klid, chci jemnost a nadhled
 - SANTAL: furt řeším co bylo a bojím se o to, co bude a tím ztrácím hromadu energie
 - MYRHA: nevím, co potřebuji, pořád se hledám
 - TYMIÁN bs. linalol: unavují mě druzí lidé, nesnáším „upíry“
- kdy používat: kdykoliv
- metody: různé, podle potřeby, většinou skvěle funguje kombo inhalační tyčinka + osobní vůně v roll-onu

SLEVOVÝ KÓD:

- Tereza03 - platí do 30.6.2024
- Tereza04 - platí od 1.7.2024 do 31.12.2024
- www.aroma-atelier.cz

KOMBINACE VŮNÍ
přesně podle toho,
co potřebuješ:

- LEVANDULE pro větší bezpečí, klid, smíření se s tím, že je to tak, jak je
 - + geranium, santal, myrha, benzoe, ylang-ylang, mandarinka, bergamot
 - večerní aroma koupel
 - zklidňující tyčinka během dne na nervy
 - aroma masáž
- ROZMARÝN pro větší focus, proti odkládání sebe, na nervy
 - + máta nana, citron, zázvor
 - inhalační tyčinka na energii a jasný focus
 - + levandule
 - vyrovnávám mezi odpočinkem a nakopnutím, vyrovnávám krevní tlak
- MÁTA při těžkém trávení (fyzickém i emočním)
 - + levandule, bergamot, grep nebo cedr na podporu trávení
 - tělový a masážní olejíček na bříško
 - + citron, rozmarýn, bergamot
 - inhalační tyčinka pro soustředění bez pozornosti na ty druhé lidi
- GERÁNIUM, když se jako žena odstrkuješ na poslední příčky
 - + levandule, myrha, mandarinka pro pocit „mohu si říct, co potřebuji a dostanu to - krok po kroku“
 - osobní vůně v roll-onu, masáž, tělový olejíček večer po sprše
 - + rozmarýn bs. cineol nebo verbenon, tymián bs. linalol a citron
 - inhalační tyčinka pro lepší soustředění
- BERGAMOT při pocitu tlaku a napětí, které Tě dlouhodobě unavuje
 - + vetyver, citron, levandule pro postoj „pouštím kontrolu“
 - osobní vůně v roll-onu, tělový olejíček
 - + levandule, ylang - ylang, madarinka
 - večerní uvolnění při potížích se spánkem

prožitek:

- mindfulness meditace s adekvátní vůní
- sdílení a Q&A

bonusy, které si stáhni:

- mindfulness meditace s Tvou oblíbenou vůní pro uvolnění (živě + ze záznamu)
- 10 voňavých receptů
- mindfulness meditace s vůní rozmarýnu pro Tvé fyzické nakopnutí