

ECHILIBRU EMOTIONAL

Doctorii incep sa recunoasca ca multe boli sunt cauzate de probleme emotionale. Aceste probleme emotionale compromit sistemul imunitar sau structura genetica.

Uleiurile esentiale ne ajuta sa trecem de barierele emotionale. Ele calmeaza si sedeaza centrul nervos si astfel ne relaxam in loc sa fim anxiosi.

Pentru ca uleiurile esentiale afecteaza amigdala si glanda pineala din creier, ele pot ajuta mintea si trupul prin eliberarea traumelor emotionale si a ne ajuta sa ne concentram.

ULEIURI PENTRU SITUATII SPECIFICE

Agitatie: Bergamot, Cedarwood, Clary Sage, Frankincense, Peace & Calming, Joy, Valor, Harmony.

Apatie: Geranium, Marjoram, Jasmine, Rose, Thyme, Ylang Ylang, Joy, Harmony, White Angelica, Motivation.

Confuzie: Cedarwood, Spruce, Cypress, Peppermint, Rosemary, Basil, Clarity, Present Time, Brain Power, Awaken.

Frica: Bergamot, Roman Chamomile, Juniper, Orange, Gratitude, Highest Potential, White Angelica.

Frustrare: Ginger, Lemon, Lavender, Thyme, Sacred Mountain, 3 Wise Men, Live with Passion, Humility.

Cand esti sus-jos, sus-jos: Fennel, Spruce, Ylang Ylang, Gathering, Dragon Time,

Mister, Envision, Magnify Your Purpose, Brain Power.

Cand nu reusesti sa te odihnesti: White Angelica, Cedarwood, Valerian, Sacred Mountain, Acceptance, Valor, Harmony, Surrender.

Trauma: Idaho balsam fir, German chamomile, Rose, Valerian, Present Time, Valor, Release, White Angelica, Christmas Spirit, Citrus Fresh, 3 Wise Men.



Emotiile noastre influenteaza in mod direct cum ne simtim si functionam. Cand suntem in dezechilibru emotional, nu functionam la capacitate maxima si ne afecteaza modul in care ne simtim in fiecare zi, ce decizii luam, cum interactionam cu altii, cum reactionam la evenimentele care se intampla in viata noastra.

Indiferent ce lucru negativ ar veni catre noi, avem nevoie de instrumente care sa ne ajute sa manageriem aceste situatii, altfel vom avea doar de suferit.

Uleiurile esentiale sunt o resursa extraordinara pentru ca ele ne ajuta sa ne calmam, ne dau o stare de bine.

CUM SA LE FOLOSESC PENTRU A MA BUCURA DE BENEFICII?

Maseaza 2-4 picaturi la ceafa Aplica 2-4 picaturi la incheieturi. Pune 5-8 picaturi in diffuser. Aplica 2-4 picaturi in palma si inhaleaza direct de acolo. Pune 2-4 picaturi la inima.

Uleiurile lucreaza diferit pentru fiecare. Testeaza si masoara care este uleiul tau preferat. Inchide ochii si inhaleaza profund si expira cu zgomot. Incorporeaza acel ulei in rutina zilnica. Schimba-l o data la 3-4 zile. Pune-l 5-8 picaturi in diffuser, poarta-l ca si parfum, pune-l in masina, pe haine, in produsele tale cosmetice.

Fii consecvent. Foloseste cantitati mici, dar regulat. Atunci cand aplici o singura data nu poti avea garantia ca-si face efectul ca o pilula magica.

Asigura-te ca dormi fara telefonul la cap si fara laptop in camera, ca mananci sanatos, ca faci exercitii regulat, ca iesi in natura si vei vedea ca te vei simti mai bine si tu vei trai in echilibru.