



Emočná aromatrapia



2025

*6 TIPOV na dosiahnutie
EMOCIONÁLNEJ ROVNOVÁHY*

VYTVORILA MIŠKA
ZAČKOVÁ

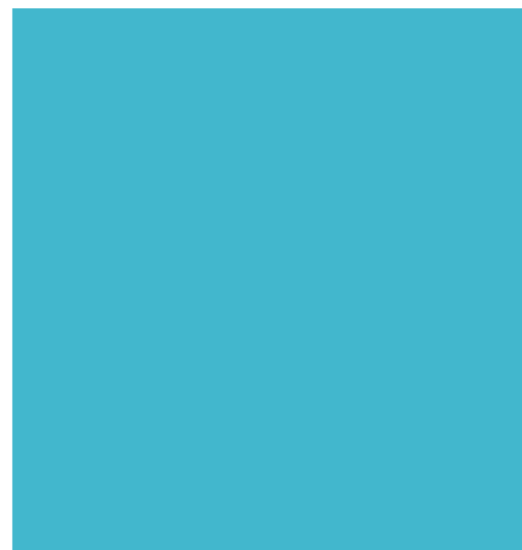




2



6



8

Čo tu nájdete?

- 3 Cheer
- 6 Motivate
- 9 Passion
- 12 Forgive
- 15 Console
- 18 Peace

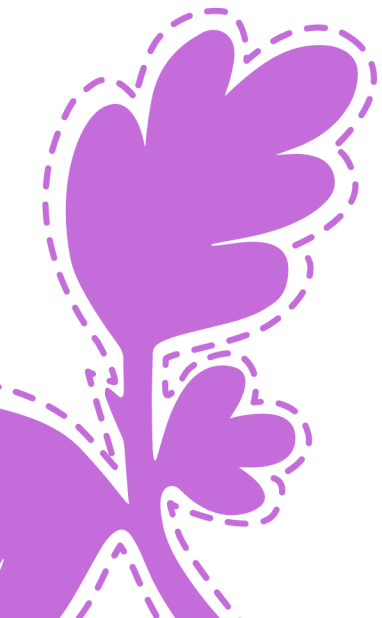


Úvod

Vône nás sprevádzajú celý život. Už po narodení sa vie bábätko orientovať práve cez čuch. Nos rozhoduje aj o výbere nášho partnera. Je až neuveriteľné, ako to funguje.

Toto je objav, ktorý stále vyvoláva údiv a hlavne každý sa vie v sekunde rozhodnúť, ktorá vôňa mu je príjemná, alebo naopak. V našej reči je veľa fráz, ktoré poukazujú práve na čuch ako: "toto mi nevoní", alebo "nemohla som ho ani cítiť".

Keď počúvame náš nos, vieme sa rozhodovať veľmi rýchlo, ktorú vôňu si dnes dáme. Vo všeobecnosti platí, ak ti je vôňa príjemná, použi ju. Ak je ti vôňa nepríjemná, odlož fľaštičku a ak rada bádaš, ponor sa do emocionálnej roviny esenciálnych olejov a zisti, prečo, alebo čo spôsobilo, že niektoré vône nemáš rada. Aj touto cestou vieme pomôcť sebe a ľuďom okolo seba.



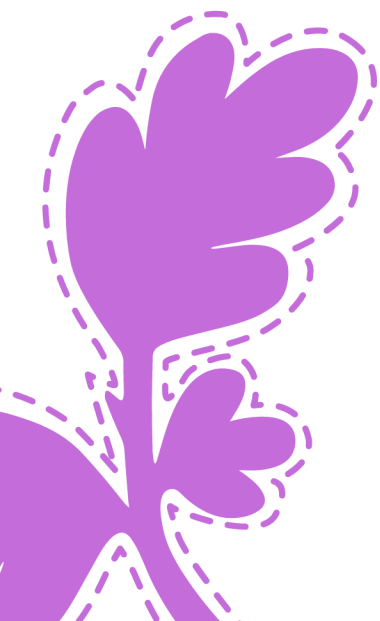
BEZPEČNÉ ZÁSADY POUŽÍVANIA ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Esenciálne oleje nepatria priamo do očí, uší a nosa.

Niektoré tzv. „horúce“ esenciálne oleje, je potrebné vždy riediť podkladovým tukom, prípadne vnútorne užívať v kapsuli.

Horúce oleje: oregano, tymian, klinček, kasia, škoric, zázvor a pre deti do 6 rokov mäta pieporná.

Pred masážnou aplikáciou si vždy vytestujte svoju reakciu na neriedený esenciálny olej na svojom zápästí.





Cheer - Jasot

povznášajúca zmes

Wild Orange

Ylang Ylang

Anise

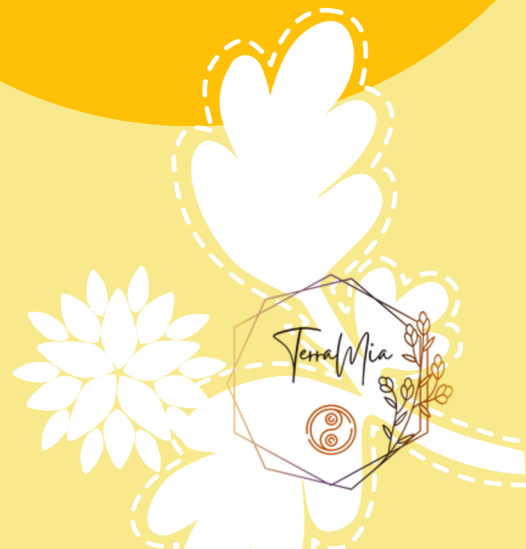
Lemongrass

Ginger

Vanilla

Frankincense

Táto zmes
radosti a nádeje je
magnetom
pre optimistické
myšlienky a smiech.
Pripomína nám,
že na radosť
nepotrebujeme
dôvod a náš život má byť
radostný.



Cheer



Rozprúdi našu energiu a dodá nám elán, povzbudzuje a navodzuje pozitívne rozpoloženie, pomáha pri stavoch nudy a nezájmu, nedostatku energie a odvahy, alebo pri apatii.

Nasmeruje nás objaviť pozitívne postoje k rôznym životným situáciám, dodáva nadhľad, ktorý je potrebný na ich zvládnutie. Dokáže rozjasniť akýkoľvek okamžik Vašeho dňa. Jej vôňa je jako injekcia plná šťastia a optimizmu.

S jej pomocou sa život javí jednoduchší a príjemnejší.



Recepty 

DEŇ NA PLÁŽI

2 KV CHEER

1 KV TANGERINE

1 KV SANDALWOOD

Vyskúšajte difúzovať pre Váš šťastný deň.



SLADKÉ DETSTVO

2 KV CHEER

1 KV CINNAMON

2 KV CARDAMOM

Difúzujte pre sladké spomienky na detstvo.



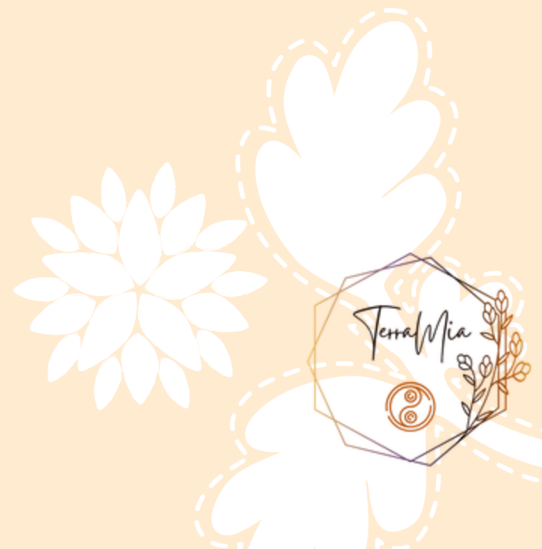


Táto zmes
bylinných olejov s
citrusom je silným
motivátorom.
V okamihu premení
pocity rezignácie na
entuziazmus a
nastavenie: "Ja to
zvládnem."

Motivate - Motivácia

zmes na podporu

Clementine
Peppermint
Rosemary
Basil
Vanilla



Motivate



Pomáha nám postaviť sa a znovu ísť ďalej vo chvíľach, keď rezignujeme a hovoríme si, že už nič nemá cenu, dodáva odvahu a sebedôveru, dôveru pri nových začiatkoch, pri začiatkoch nového projektu a pod. Zlepšuje náladu a dodáva motiváciu.

Pomáha nám pretransformovať rezignujúci až cynický postoj k životu, s jej pomocou sa nám ľahšie resetuje a reštartuje. Pomôže nám nájsť našu kreatívnu silu a dodá ztratenú sebadôveru. Používa sa podľa potreby kvapnutím do dlaní a vdychovaním tejto osviežujúcej zmesi.



Recepty

NAMOTIVOVANÝ PONDELOK

5 KV MOTIVATE

1 pohár grepového džúsu
oblíbená tanečná hudba

Začnite svoj týždeň s Motivate do
difuzéra a tancom na vašu obľúbenú
hudbu, osviežte sa následne džúsom.



NA ODVAHU

3 KV MOTIVATE

3 KV TANGERINE

1 KV SPEARMINT

Dodajte svojmu dňu nádych veselosti a
odvahy práve touto zmesou do difuzéra.



Passion - Vášeň

zmes inšpirácie a kreativity

Cardamom
Cinnamon
Ginger
Bergamot
Sandalwood
Jasmine
Vanilla
Damiana

Oleje inšpirujúce
VÁŠEŇ v tejto zmesi
sú hlavne o tom,
aby sme odstúpili
od sebaodmietania
a našli v sebe silu a
lásku a zobrali na
seba riziko života a
užívali si ho naplno.



Passion



Tato zmes nás vracia do prítomného okamžiku, plného vedomia svojho bytia a potenciálu vo fyzickom tele. Navodzuje pocity šťastia, radosti a odvahy. Zjednocuje naše telo a ducha s naším vyšším vedomím. Posilňuje najmä prvú a druhú čakru: koreňovú a sakrálnu(hara).

Dodáva inšpiráciu a nadšenie do akékoľvek činnosti. Harmonizuje hormonálny systém. Pomôže Vám znovu nájsť Vaše hlboké prečo, vašu vášeň pre život. I keď je príliš veľa dobrých vecí v životě, môže se dostaviť nuda. To je tá pravá chvíľa pre túto zmes. Pomôže zapáliť nový plamienok vašeho nadšenia S vďačnosťou prijímate znovuobjavenie radosti ako požehnania života.

Recepty

BOMBA LÁSKY

5 KV PASSION

1 KV DOUGLAS FIR

Frakcionovaný kokosový tuk
Rozriedte si oleje v primeranom množstve
tuku a použite na masáž počas intímnych
chviliek a do difuzéra pridajte pár kvapiek
Passion.



VÁŠNIVÉ ZAČIATKY

1 KV PASSION

2 KV BERGAMOT

2 KV LIME

2 KV GREEN MANADARIN
Podporte svoju vášeň a kreativitu
touto zmesou do difúzera.





Forgive - Odpustenie

zmes odpustenia a obnovy

Spruce

Bergamot

Juniper Berry

Myrh

Arbovitae

Thyme

Nootka

Táto zmes prináša
prísľub pokoja,
ktorý získavame
odpustením seba a
druhým. Premieňa
posudzovanie a
obviňovanie do
prijateia a
akceptácie, ktoré sú
nevyhnutné pre náš
duchovný rast.

Forgive



Táto dokonale vyvážená zmes pomáha zpracovať a vypustiť pocity viny, strach z neprijatia, hojí hlboké emočné zranenia, pomáha nám odpustiť sami sebe a tým aj životu a všetkým, ktorí nám kedy ublížili, posilňuje sebadôveru, zbavuje stresu a dodáva znovu chuť do života.

Rovnako tak stabilizuje a uzemňuje. Pomáha nám znovu sa postaviť na rovné nohy a ísť ďalej. Podporuje vôľu k životu. Pomáha rozpúšťať ťažký náklad z minulosti, ktorý si nesieme na ramenách. Je vám k dispozícii kedykoľvek sa rozhodnete ísť ďalej bez bremena minulosti, ktoré vás zväzovalo.





Recepty

UVOĽNENIE HANBY A VINY

5 KV FORGIVE

2 KV CLARY SAGE

2 KV MYRRH

Uvoľnite si blokády v oblasti solaru a natrite si naň túto zmes. Hovorte si pri tom: "Milujem ťa, milujem sa, prosím odpusti mi, odpúšťam ti, odpúšťam si, ĎAKUJEM.



PO DAŽDI VYJDE SLNKO

1 KV FORGIVE

2 KV BALANCE

2 KV CITRUS BLISS

Vyskúšajte túto zmes pri pocitoch bezmocnosti.





Console - Utecha

uistujúca a utešujúca zmes

Frankincense
Patchouli
Ylang Ylang
Labdanum
Amyris
Sandalwood
Rose
Osmanthus

Upokojujúca kvalita tejto zmesi vás sprevádza v časoch hlbokého žiaľu, alebo smútku. Uistuje nás, že všetko existuje ako súčasť celku a že všetko sa deje pre najvyššie dobro.



Console



Táto jedinečná zmes vzácných olejov nám pomáha pochopiť a prijať hlbšie súvislosti v situáciách a udalostiach, ktoré nás zasiahli a takpovediac nám obrátili život hore nohami. Cez prepojenie s vlastným telom nám umožňuje emócie prežiť a prepustiť s väčšou ľahkosťou.

Ukludňuje nervy, lieči zranenia srdiečka a pomáha prejsť traumatickými momentami s láskavou podporou a dôverou v to, že všetko čo sa deje, má svoj hlbší význam, aj keď nie vždy ho dokážeme rozoznať a prijať v dobe, keď všetky emócie prehlušuje smútok a žiaľ. Je veľkou oporou v časoch veľkých zmien a aj pri strate najbližších.



GULŔOČKA PROTI ÚZKOSTI

5 KV CONSOLE

9 KV WILD ORANGE

9 KV PEPPERMINT

3 KV MELISSA

Fracionovaný kokosový tuk
Rozriedte si oleje v 10 ML fľaštičke a zalejte
tukom. Natierajte na pulzné body.



ODHOĎ STAROSTI

3 KV CONSOLE

3 KV TANGERINE

2 KV DOUGLAS FIR

Podporte svoju detskú hravosť a odhodte
ťaživé emócie, ktoré vás ťažia, pridaním
týchto olejov do vášho difuzéra.



Peace - Mier

uistujúca zmes pre
zkludnenie a vnútorný mier

Vetiver
Lavender
Ylang Ylang
Frankincense
Clary Sage
Majoram
Spearmint

Upokojujúce oleje v
tejto zmesi nám
pomáhajú, aby sme
sa pohli z miesta,
kde sa cítime
ohrození alebo pod
kontrolou na
miesto, kde je
porozumenie, svetlo
a sloboda.



Peace



Navodzuje pocity klúdu a mieru, pomáha rozpúšťať úzkosť a emócie strachu, napomáha spomaliť tempo a uvoľniť napätie, prehĺbuje náš dych a pomáha zaceliť staré bolesti. Niekoľko kvapiek natrieme podľa potreby na hrudník (stred hrudníka/hrudnú kosť) kvapka do dlaní a nadychujeme niekoľkokrát denne.

Zmes ukludňuje a napomáha zaspávaniu a hlbokému, regeneračnému spánku. Je vhodná, keď máme za sebou ťažké argumentačné momenty, ktoré priniesli rezignáciu alebo obavy. Pomôže nám pochopiť, že nemusíme byť perfektní, aby sme mohli nájsť mier. V prípade kožnej senzitivity nanášajte riedené v nosnom oleji.





Recepty

NOVÁ NÁDEJ

- 3 KV PEACE
- 3 KV BALANCE
- 2 KV BERGAMOT
- 1 KV BLACK PEPPER

Difúzujte túto zmes vždy, keď budete mať potrebu pripomenúť si, že najlepšie príležitosti nie sú v minulosti, ale práve prichádzajú.



ZMES UPOKOJENIA

- 1 KV PEACE
- 2 KV BALANCE
- 2 KV VETIVER

Frakcionovaný kokosový olej
Rozriedte si oleje v 10 ML fľaštičke a
zalejte tukom. Natierajte na pulzné body.





TVOJE POZNÁMKY



“ Zmena je jediná istota v živote.
Nájdí svoju zmenu a ponor sa do
nej, je to tvoj nový začiatok, ako je aj
láska.”

Nájdí svoje odpovede TU:

Miška Začková

WWW.TERRAMIA.SK



www.terramia.sk