

*sladká, hřejivá, zklidňující*



**Způsob aplikace:** **A** **T**

*Vytvořte si kdykoli atmosféru naprostého klidu a míru. Zklidňující směs Serenity je pohlazením pro duši a úlevou pro rozrušenou mysl.*

**Charakteristika:** sladké, teplé aroma se zklidňujícími účinky

**Hlavní složky směsi:** Lavender, Sweet marjoram, Roman Chamomile, Ylang Ylang, Sandalwood, Vanilla

*Upozornění: Tento olej je bezpečné používat k lokální aplikaci neředěný.*

### Působení na psychiku:

Tato zklidňující směs má mocný účinek na srdce. Může uklidnit pocity nevraživosti, strachu, hněvu, žárlivosti, vzteku a zášti. Podpoří lidi, kteří se snaží druhým odpustit jejich zraňující chování a nechtěné ublížení. Kombinace těchto olejů změkčuje zatvrdlé srdce a pomáhá člověku oprostít se od kritiky a odsuzování druhých lidí. Mírní perfekcionistická a přehnaná očekávání od druhých lidí a pomáhá nám dívat se na druhé s něhou a soucítěním. Učí nás, že Boží milost je pro všechny a že nikdo není dokonalý. Potřeba svalovat vinu na ostatní pramení z neštěstí a bolesti ve vlastním životě. Uklidňující směs nás vede k tomu, abychom se podívali především sami na sebe, když budeme mít nutkání obviňovat někoho jiného.

Serenity nás spojuje s kvalitami lásky, otevřenosti a vnímavosti.

Pomáhá zahojit emoční rány v srdci, aby láska mohla volně proudit.

Ve vztazích posiluje něhu a lásku. Uplatňováním zásad odpouštění pomáhá našemu srdci uchovat si svou celistvost.

**Negativní emoce:** Odpor, neochota odpouštět, zahořklost, vztek, smutek, kritičnost, perfekcionismus.

**Pozitivní vlastnosti:** Klid, přijetí, odpuštění, soucítění, vnímavost, měkké srdce.

### Hlavní způsoby použití:

#### Nespavost, potíže se spánkem:

Rozptylujte olej difuzérem nebo ho použijte k lokální aplikaci na kůži pod nosem nebo na chodidla nohou.

#### Stres, úzkost:

V případě potřeby potřete olejem v šíji nebo jej použijte v difuzéru.

#### ADD / ADHD, hyperaktivita:

Rozptylujte olej difuzérem nebo jej vetřete do oblasti šíje.

#### Napětí, rychlé změny nálad:

Použijte olej aromaticky v difuzéru nebo lokálně na oblast šíje.

#### Péče o pokožku:

Použijte olej k ošetření potřebných partií.

#### Uvolnění svalového napětí:

Vetřete olej do problematických oblastí.

#### Parfém:

Olej můžete používat jako parfém. Vetřete jej do potřebných míst na pokožce.

#### Zlost:

Použijte olej aromaticky v difuzéru nebo jej nanášejte v případě potřeby na kůži pod nosem nebo na chodidla nohou.