GESTIONE DELLE EMOZIONI

AROMI ED EMOZIONI

Gestione Emozioni

- RINNOVARSI
  - Desiderare
    - Imparare a volere
    - ricerca consapevole della gioia
      - OE vigore e gioia: Menta, Zenzero, Chiodi di Garofano, Citronella, Ylang Ylang, Coriandolo, Maggiorana
  - acquistare potere personale
  - Autoaffermarsi nel mondo
    - Cercare un progetto
    - Cercare la propria "missione" nel mondo
      - OE di ispirazione: Sandalo, Eucalipto, Lavanda, Ginepro, Cardamomo
  - REALIZZARSI
    - fare del bene al prossimo
- GUARIRE imparando a conoscere le emozioni
  - farle salire - sentirle FINO IN FONDO
  - esprimerle
    - costruire RESILIENZA
    - costruire ASSERTIVITA'
      - OE fortificanti: Timo, Origano, Finocchio, Legno di cedro, Copaiba, Cassia, Basilico, Rosmarino
  - renderle consapevoli più possibile
    - costruire EMPATIA
    - costruire CAPACITA' RIFLESSIVA
      - OE fluidificanti: Pompelo, Cipresso, Rosmarino, Bergamotto, Lavanda, Arancio, Maggiorana
  - LASCIARLE ANDARE
    - perdonare
    - cercare il CAMBIAMENTO
      - OE riparativi profondi: Incenso, Vetiver, Mirra, Cassia, Cannella, Patchouli
  - ELIMINARE BLOCCHI FALSE CREDENZE DEPOTENZIANTI
    - familiarizzare con errori e problemi
      - Tea Tree, Finocchio, Salvia, Lavanda, Geranio

Modalità di assunzione per gestione emotiva

- uso olfattivo
  - collegamenti con aree sistema libico
    - diffusore
    - palmi
    - oggetto
- dermatologico
  - memorie emotive del derma profondo
    - Sotto-argomento 1

www.monicadimauro.it