

Cum folosești acest cadou:

1. Alege zilnic un ulei care te atrage intuitiv.
2. Inspiră adânc aroma timp de câteva secunde.
3. Scrie liber răspunsurile la întrebările propuse, fără a te autocenzura.
4. Recitește ce ai scris și reflectează
5. Repetă ritualul ori de câte ori simți nevoia de reconectare.

1. Portocală Sălbatică (Wild Orange)

Uleiul Abundenței

Sprijin emoțional:

Wild Orange aduce optimism, spontaneitate și capacitatea de a vedea frumusețea și binecuvântările vieții chiar și în momente dificile. Este recomandată în stările de tristețe, pesimism, perfecționism sau lipsă de bucurie.

Ajută la eliberarea:

- Fricii de eșec
- Mentalității de lipsă („nu am destul”)
- Tristeții și greutateii sufletești

Susține:

- Abundența emoțională
- Jocul, creativitatea și copilăria interioară
- Conectarea cu energia vitală a vieții

Mesaj subtil: „Sunt binecuvântată. Viața este generoasă cu mine.”

Exercițiu de Journaling:

- Scrie un domeniu din viața ta unde ai uitat să vezi abundența. Cum ai putea să recunoști darurile deja existente?
 - Ce aspecte mici din viața mea meritau sărbătorite astăzi?
-

2. Lavandă (Lavender)

Uleiul comunicării și al calmului

Srijin emoțional:

Lavanda aduce pace, echilibru și încredere în procesul exprimării autentice. Srijină persoanele care se tem să-și dezvăluie gândurile și emoțiile, din cauza fricii de a nu fi respinse sau judecate.

Ajută la eliberarea:

- Inhibițiilor emoționale
- Nesiguranței în comunicare
- Anxietății relaționale

Suține:

- Libera exprimare
- Acceptarea de sine
- Relaxarea sufletească

Mesaj subtil: „Este sigur să fiu eu însămi. Vocea mea contează.”

Exercițiu de Journaling:

- Care este cel mai mare adevăr pe care l-am păstrat nespus? Ce emoții mă împiedică să-l exprim?
- Scrie un paragraf în care îți exprimi liber o dorință, o nevoie sau un sentiment pe care l-ai reprimat mult timp.

3. Copaiba

Uleiul dezvăluirii și al adevărului

Srijin emoțional:

Copaiba facilitează procesul de introspecție profundă și vindecarea rănilor emoționale vechi. Este ideal pentru momentele de rușine, auto-învinovățire sau reprimare emoțională. Oferă curajul de a privi durerea fără judecată și de a o transforma în putere interioară.

Ajută la eliberarea:

- Autocriticii excesive

- Sentimentului de vinovăție
- Traumelor emoționale nerezolvate

Susține:

- Acceptarea integrală a sinelui
- Eliberarea emoțiilor blocate
- Reconectarea la valoarea personală

Mesaj subtil: „Sunt suficient. Îmi îmbrățișez întregul adevăr.”

Exercițiu de Journaling:

- Ce parte din mine evit să accept? Ce îmi șoptește acea parte?
 - Scrie despre o rană veche. Cum s-ar schimba viața mea dacă aș elibera această durere?
-

4. Mentă (Peppermint)

Uleiul inimii pline de bucurie

Sprijin emoțional:

Menta susține revigorarea mentală și emoțională, aducând claritate și prospețime în perioadele de descurajare sau stagnare emoțională. Este perfectă pentru cei care se simt copleșiți sau „împotmoliți” în rutină sau suferință.

Ajută la eliberarea:

- Sentimentelor de disperare
- Epuizării emoționale
- Lipsa clarității sau motivației

Susține:

- Curajul de a continua
- Inima deschisă către noi începuturi
- Bucuria spontană

Mesaj subtil: „Aleg prospețimea vieții. Respirația mea aduce energie nouă.”

Exercițiu de Journaling:

- În ce domeniu simt cea mai mare stagnare?
 - „Viața mea plină de energie arată așa...”
-

5. Ylang Ylang

Uleiul copilului interior

Sprijin emoțional:

Ylang Ylang ne reconectează cu partea noastră pură, inocentă și autentică. Susține eliberarea poverilor emoționale, a așteptărilor sociale rigide și a nevoii de control, aducând bucurie, libertate și autenticitate.

Ajută la eliberarea:

- Nevoii de perfecționism
- Sentimentului de constrângere emoțională
- Supraresponsabilizării

Susține:

- Reîntoarcerea la autenticitatea copilăriei
- Acceptarea emoțiilor intense fără vină
- Bucuria simplă de a fi

Mesaj subtil: „Îmi dau voie să simt și să trăiesc autentic.”

Exercițiu de Journaling:

- Povestește o amintire din copilărie când te-ai simțit complet liber(ă) și fericit(ă). Ce emoții îți trezește această amintire acum?
- Dacă aș trăi mai des cu inima de copil, ce lucruri aș face diferit?