Mindigjelen - Mindfulness

ILLATLAP: Reggeli szorongás

„Amikor a nap indulna,
de a test még nem áll készen.”

Ajánlott olajok:
• Balance (Földelő keverék)
• Lavender (Levendula)

Miért pont ezek?
A Balance földel, segíthet visszatérni a testbe,
és biztonságérzetet adhat.
A Levendula klasszikusan nyugtathatja az idegrendszert,
csökkentheti az ébredéskori szorongást.
Ez a kombináció segíthet lelassulni,
és megalapozni a reggel első pillanatait.

Hogyan használd a gyakorlás közben?
• 1 csepp Balance vagy Levendula a csuklóra,
majd kezeidből mély belégzés (3x)
• vagy diffúzorba reggeli készülődés közben
• vagy szívtájékra, tarkóra finoman kenve,
mielőtt leülnél a fókuszgyakorlathoz

Kapcsoló mondat:
„Belélegzem ezt az illatot – és visszatérek a testemhez.”
„Itt vagyok. Nem kell mást tennem, csak figyelni.”

Fontos:
A javasolt illóolajokat kizárólag megbízható forrásból
érdemes beszerezni.
A Mindigjelen ajánlása szerint a doTERRA eredeti, bevizsgált minőségű
olajait a hivatalos weboldalon keresztül érdemes megrendelni.
Ez biztosítja, hogy tiszta, hiteles és biztonságosan használható
terméket kapj – gyakorlásod támogatására.

Minden jelenléttel töltött pillanat egy lépés önmagad felé – itt kezdődik a valódi kapcsolódás.
Mindigjelen – Mindfulness | © 2025 www.mindigjelen.hu | Látogass el a weboldalra további gyakorlatokért.

Az oldalon szereplő információk kizárólag tájékoztató jellegűek, és nem minősülnek orvosi vagy pszichológiai tanácsadásnak. Nem szolgálnak diagnózis felállítására, kezelésre vagy gyógyításra. Amennyiben egészségügyi vagy mentális állapotra vonatkozó kérdése merül fel, kérjük, forduljon szakorvoshoz vagy megfelelő egészségügyi szakemberhez.