

КСЕНИЯ КРОКИНА

РАСКРАСКА

МАНДАЛЫ
АРОМАТЕРАПИИ

Вы держите в руках инструмент для работы с самыми разными жизненными вопросами. Даже если вы незнакомы с эфирными маслами и техникой работы с мандалами, процесс раскрашивания и вдыхания аромата пройдет легко и увлекательно.

Все ответы уже заложены в нас. Если вы взяли эту книгу, то, скорее всего, вы слышите свой внутренний голос, но пока не всегда ему доверяете. Вместе с красками и ароматами мы будем обращаться за ответами к интуиции, голосу души и трепету сердца.

Итак, найдите спокойное место, где вас никто не потревожит в течение 30 минут. Зажгите свечу, включите спокойную фоновую музыку и выберите мандалу, опираясь на интуицию или запрос. Теперь выберите инструмент, который лучше всего передаст ваши эмоции и ощущения на бумаге. Это могут быть карандаши, фломастеры, акварель, гуашь и даже пластилин.

В оглавлении вы увидите название масел, разделенных на категории по запросам. Это позволит работать с раскраской не только интуитивно, но и рационально. Например, если вы планируете провести арома-девичник на тему отношений, можете раздать участницам ксерокопии страницы с мандалой «Жасмина», которая идеально подходит для работы с этим запросом.

Далее, слева от каждой мандалы вы найдете вопросы для размышлений и названия масел. Если у вас нет необходимых масел, ничего страшного – вы всегда можете использовать само растение или ароматную альтернативу, которая указана в каждой мандале: вместо эфирного масла лимона, натереть его цедрой и во время раскрашивания вдыхать ее аромат.

Еще ниже будут строки для ваших записей. Отметьте, с каким запросом вы пришли к этой мандале и какие советы получили от аромата в процессе раскрашивания.

Использование эфирных масел сделает работу более глубокой и трансформационной. Для этого достаточно перед раскрашиванием вдыхать аромат, указанный на мандале, в течение двух минут. Также можно капнуть масло на ватный диск, зажечь арома-лампу, включить диффузор или оставить флакон открытым рядом с собой на протяжении всего процесса. Аромат снимет психологический барьер и позволит легко спуститься в глубины чувств и памяти, чтобы вы смогли найти ответы на вопросы.

*Я желаю вам красивого и приятного путешествия
в волшебный мир творчества и ароматов*

КСЕНИЯ КРОКИНС

ОГЛАВЛЕНИЕ ПО ЗАПРОСАМ:

УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

- Перец черный.** Высокий уровень энергии.....4
Гвоздика. Экологичное проявление энергии6
Корица. Доведение дел до конца8

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

- Роза.** Раскрытие творческого источника ..10
Бергамот. Поиск нестандартных решений12
Кардамон. Свобода от критики14

ОТНОШЕНИЯ

- Жасмин.** Соединение противоположностей16
Апельсин. Развитие доверия и игривости ..18
Эвкалипт. Принятие другой точки зрения ..20

КАРЬЕРА

- Кедр.** Развитие внутренней опоры22
Лавр. Проявление смелости24
Мята. Следование своим интересам26

ФИНАНСЫ

- Кориандр.** Чувство достатка и изобилия ..28
Розмарин. Планирование и анализ доходов30
Кипарис. Свобода от излишеств32

РАССЛАБЛЕНИЕ

- Лаванда.** Полное расслабление и отпускание контроля34
Мускатный орех. Эмоциональная поддержка и защита36
Мандарин. Свобода от ожиданий и ответственности38

ЗАБОТА О СЕБЕ

- Ромашка.** Снятие физического и ментального напряжения40
Можжевельник. Очищение от негатива ..42
Сосна. Регулярность в заботе о себе44

САМОПОЗНАНИЕ

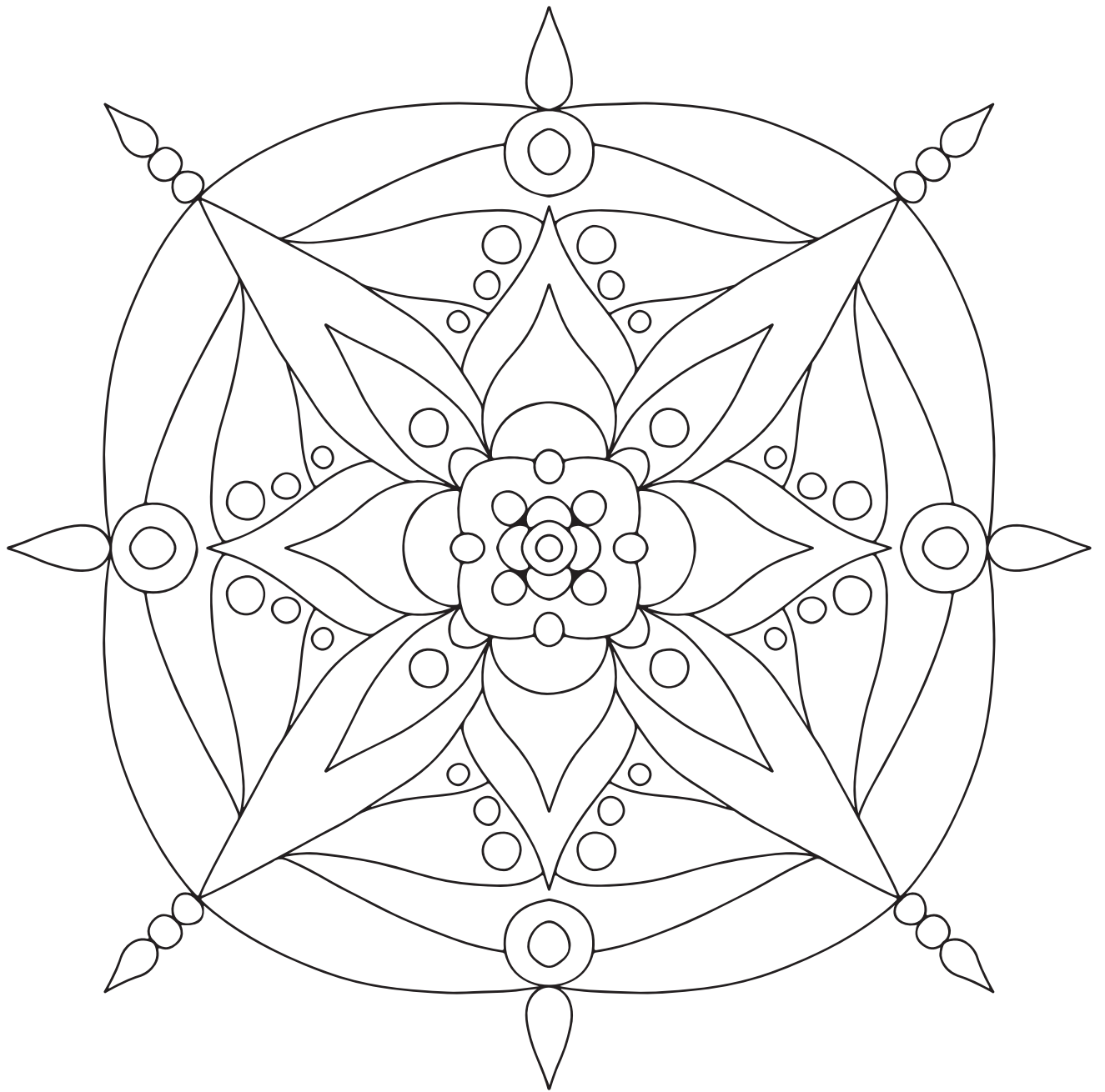
- Ладан.** Поиск вдохновения46
Сандал. Определение смысла жизни48
Имбирь. Поиск глубинных причин и мотивов50

ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС

- Герань.** Баланс между разными интересами52
Пихта. Легкость в соблюдении графика и плана54
Грейпфрут. Радость жизни во всех проявлениях56

СЕМЬЯ

- Лимон.** Радость в сфере материнства58
Ваниль. Создание уютного пространства60
Базилик. Баланс заботы о себе и других ..62





ГВОЗДИКА

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАБОТЫ С МАНДАЛОЙ:

- Какие чувства я держу в себе и боюсь показать окружающим?
- Каким творческим способом я могу выражать горячие эмоции?
- Где я могу проявлять свою страстную натуру безопасно для других?

ЭФИРНОЕ МАСЛО ГВОЗДИКИ:

Eugenia caryophyllus

АРОМАТНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА:

сушеные бутоны гвоздики (специя)

Запрос _____

Ответ _____

