

VEJLEDNING FOR NYBEGYNDERE

Først skal du vide, at du IKKE kan gøre noget forkert. Hav tillid til dine egne fornemmelser. Du kan altså roligt "tegne udenfor stregerne", og påføre olierne andre steder, hvis du føler for det.

Rigtig god fornøjelse.

Kom 2-4 dråber i hånden og gnid hænderne mod hinanden, hvorefter du kan fordele på et eller flere af disse områder:

Smøres ved håndled, nakke/skuldre, brystet/hjertet/lungerne, solar plexus, under fødder.

Under fødderne, sidder alle vores meridianbaner, og derfor er dette sted særligt godt at påføre olierne.

Nakke/skuldre er det sted vi ofte bærer for meget. Derfor også godt her. Oplagt med Deep Blue.

Brystet/hjertet er vores kærlighedscenter. Derfor også godt med heling her.

Solar plexus er vores følelsescenter, og et super godt sted at påføre olier. Oplagt med ZenGuest.

Afslut altid med at indånde duften, ved at placere begge hænder samlet foran ansigtet, luk øjnene og træk vejret dybt et par gange. Jeg oplever dette som meget helende.

Indånd også gerne direkte fra flasken.

Mange af olierne findes i en Touchudgave (rollers med kokosolie), en lidt a la "to-go". Dette er en smagssag. Min datter er eksempelvis vild med disse udgaver. Jeg er mere til flaskerne. Dog har jeg altid PastTense som touch i min taske.

Alle olier kan bruges i diffuseren. Afslappende olier om natten. Opkvikkende om dagen. Frankinsence døgnet rundt.

Man kan vælge 1-3 forskellige i sin diffuser. Ca 9 dråber i alt. Bliv inspireret her: <https://lookaside.fbsbx.com/file/diffuserblends.pdf...>

Olier der kan drikkes er typisk 1-2 dråber til et glas vand. Lemon og pebermynte er oplagte til det. Men der findes masser af andre citrus-blends. Det er bare at udvide sit olie-register.

Olier til ganen, er eksempelvis Frankinsence ud af mange andre. Kom en dråbe i din ene håndflad, dyp med den modsatte hånds tommelfinger og sæt den direkte op i ganen. Det er ikke altid det smager godt, men det er særdeles effektivt, da det går "direkte op".

Når du har øvet dig lidt, vil du opdage, at du begynder at bruge olierne INTUITIVT. Du ved, det her med at tegne udenfor stregerne!

Min erfaring er, at jeg ville prøve det hele! Hvilket vist er helt klassisk. Det skal vi nok allesammen igennem. Men måske er det ikke så hensigtsmæssigt at "kysse" med så mange på en gang 😊

Nu oplever jeg, at være landet i at vælge forskellige olier helt intuitivt, alt efter humør, SAMTIDIG med at jeg har udvalgt nogle få som en slags kur. Men dybest set kan man ikke gøre noget forkert. Vid det