

10 СЪПКИ КЪМ ВЪТРЕШНА ХАРМОНИЯ с Австралийските ЦВЕТНИ ЕСЕНЦИИ

“Знаем ли наистина какво е хармония? Думата „хармония“ идва от древногръцки и означава разбирателство, съгласуване, свързване в едно цяло. Когато нещо е хармонично, то е красиво и подредено. Ние, хората, търсим и се нуждаем от хармонията в света, но рядко се замисляме, че търсенето на външната хармония трябва да започне с изграждането на хармонията вътре в нас. Когато усетим единението в себе си, можем да усетим и единението със света, можем да изпитаме истинска любов и състрадание, да намерим смисъла на живота и да го заобичае. Докато изучавах Австралийските цветни есенции осъзнах, че имам още един прекрасен и нежен инструмент за постигане на тази вътрешна хармония. Ще го споделя и с вас.”

Д-р Ирена Маждракова



1. Емоционална и физическа детоксикация

Освен да прочисти организма ни от натрупани вредни елементи и субстанции, **Purifying essence** може да бъде използвана и за освобождаване от емоционалния багаж, който ни тежи. **Bottlebrush essence** пък спомага да се отървем от ненужни емоции като тъга и мъка и работи добре в посока отказване от вредни навици.

2. Добро храносмилане

Ако се храните прекалено бързо, в стрес и извън баланс, то за вас е подходяща **Calmand Clear essence**– 7 капки преди ядене. Ако имате силен стресов фактор, който повлиява на апетита ви, като например проблеми в работата, любовна мъка, лоши новини или някакъв тип криза– **Emergency essence**.

3. Физическа активност

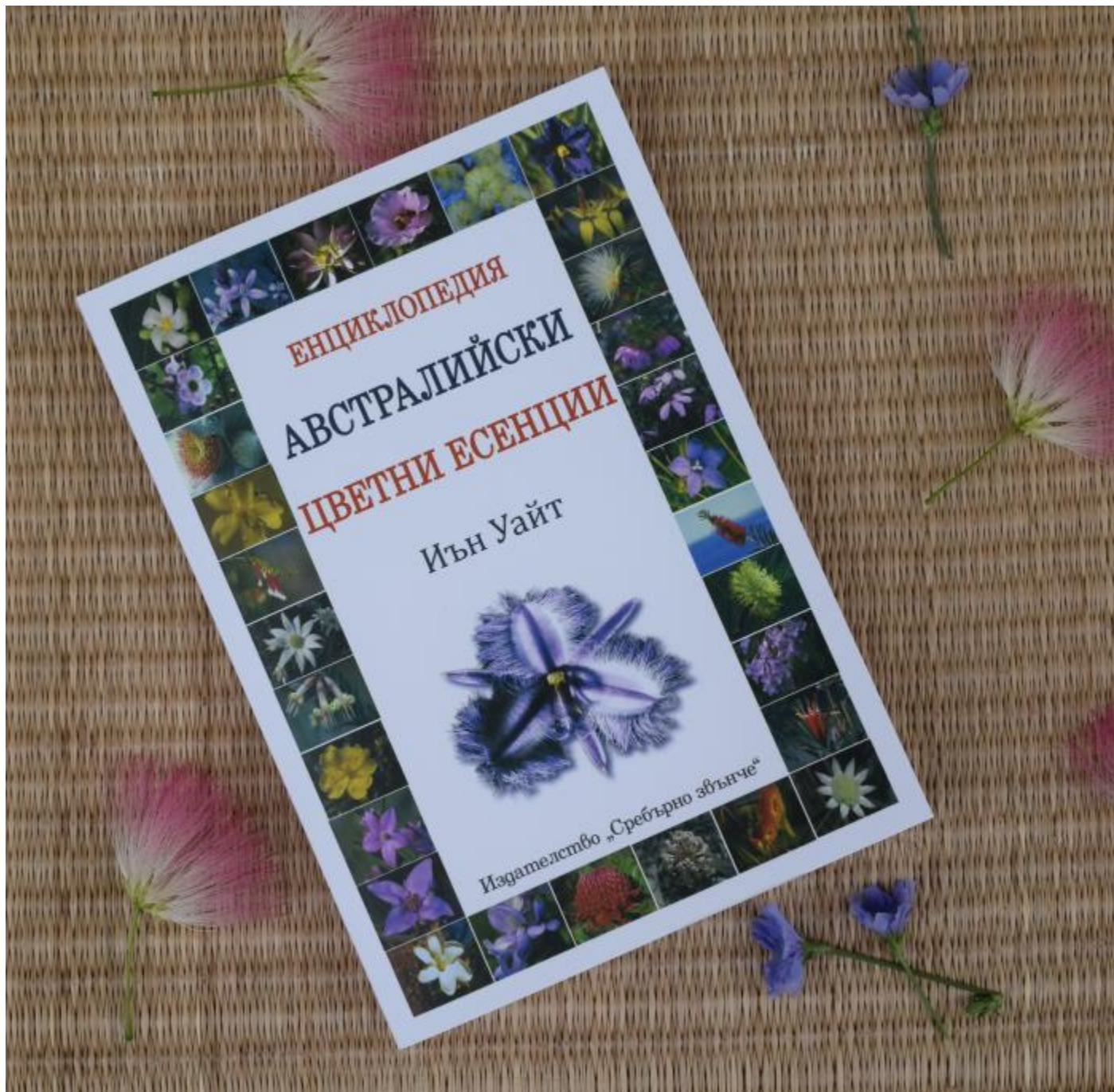
При липса на мотивация за раздвижване на тялото, **Flannel Flower** е най-добрия ви помощник. В комбинация с **Hibbertia**, която е отговорна за самодисциплината, ще преоткриете радостта от спорта. Има множество случаи, в които подобно нежелание за движение идва от някакво физическо ограничение на тялото, което ни ядосва или обременява. За да се справим с това чувство можем да приемем **Wild Potato Bush**.

4. Пълноценен сън

За хора, чието темпо е забързано и са постоянно неспокойни, сънят не винаги идва лесно и рядко е пълноценен. В тази посока могат да ни помогнат следните две цветя – **Crowea** и **Black-eyed Susan**. Можем да се доверим разбира се и на познатата ни вече **Calm and Clear**. С **Boronia** пък можем да се борим с натрапчивите мисли, които възпрепятсват пълноценната почивка. А ето и две комбинации, които ще помогнат с прочистването на средата, в която спим: **Electro essence**, поставена в ъглите на стаята, намалява вредния ефект от електрониката в помещението, а **Space clearingessence** е чудесна за възрастни и деца, чувствителни към чужди енергии.

5. Семейни модели и нагласи

Ако сте си поставяли въпроса: -Има ли нещо, което да ме спаси от наследствени предубеждения или модели, които подсъзнателно следвам, противно на вярванията си? – Нашия отговор е цвета на растението **Boab**.



6. Изразяване на чувствата

Flannel Flower може да бъде много добър помощник при създаването на емоционална интимност, ако това представлява трудност за вас. С две думи може да ни помогне да говорим за чувствата си. Възможно е обаче първо да се нуждаете от терапия с **Bluebell**, ако проблемът е, че не знаете или не разбирате какво чувствате.

7. Благодарност

Едно от най-важните и прекрасни усещания е да си благодарен и да виждаш благодарността на другите. **Pink Flannel Flower** е цветето, което ти помага да бъдеш признателен и да не приемаш нещата за даденост.

8. Цел в живота

За всеки е важно да разбере какво иска да прави в живота си и да открие своето прозвище и страст. Ако изпитвате затруднение в това, помощник може да ви бъде **Silver Princess**. Ако пък сте от тези, които знаят много добре какво искат, но постоянно си намират оправдание да не го изпълнят и се чувстват „заседнали“, тогава ви препоръчваме цветето **Red Grevillea**. Много трудоемко в този контекст може да бъде и правенето на голяма промяна, стъпка в неизвестното. Макар мотивите да са себеусъвършенстване и търсене на подходящо поприще, често страха от несигурността ни спира. Тук успешно се прилага терапия с **Bottlebrush**.

9. Медитация

За всеки е важно да може да се освободи от стреса и да прочисти ума си. Започнете да медитирате и ще видите сами ползите за сетивата и тялото. Ако имате нужда от помощ да се отпуснете и съсредоточите ума си там, където го искате, да не блуждае – вземете есенция **Meditation**. За мястото, на което ще правите медитациите си, можете да използвате и познатия ви вече **Space Clearing Spray**.

10. Самоуважение

Нека обичаме и уважаваме себе си, за да можем да дадем това и на околните. Ако ви липсва увереност, не харесвате себе си и имате чувството, че се самосаботирате често- доверете се на цветето **Five Corners**.

