

Воспоминание о приятном аромате навеивает радостные ассоциации, улучшает самочувствие и даже... повышает самооценку

.
Недаром же психотерапевты широко используют эфирные масла во время своих сеансов, а в древности к ароматическим приправам прибегали жрецы, чтобы изменить сознание человека!

Дышите... головой

Представьте себе запах разогретой солнцем земляничной поляны в сосновом лесу или свежескошенной травы

.
Принесенного с мороза белья... Да множество других

, вам
приятных
:
кому
—
скромницы-маттиолы
в
вечернем
саду
,
кому
—
морской
волны
,
кому
—
распаренного
смолистого
дерева
и
березовых
веников
,
которыми
так
уютно
пахнет
в
парной
.
Чувствуете
, как
от
одного
воспоминания
о
любимом
запахе
теплее
на
душе
, и
многие
вещи
(в том

числе
и
то
, что вам в
себе
не
нравилось
)
начинают
восприниматься
в
розовом
цвете
?

Английский ученый Дж. Додд обнаружил: самая распространенная причина стресса, депрессии

,
неверия
в
свои
силы
и
преуменьшения
собственных
достижений
—
среда
агрессивных
запахов
, в
которой
нам
приходится
жить
.

Состояние

здоровья

,

настроение

Даже нейтральные, но чужие, не встречавшиеся ранее ароматы вызывают внутренн
ий диско

мфорт

,
беспокойство

и
тревогу

,
заставляющую

вас
сомневаться

в
собственных
возможностях

Хотя обонянием мы пользуемся в гораздо меньшей степени, чем зрением или слухом,
запахам

дана
огромная
власть

над
нашим
внутренним
миром

! Они
воздействуют

на
нас
через
обонятельный
мозг

,
составляющий
ядро

так
называемой
лимбической
системы

. Она
располагается

в
подкорковых

областях
головного
мозга
и
отвечает
за
эмоции
,
характер
,
поведение
и
самовосприятие
. Вот
почему
первый
же
сеанс
ароматерапии
иногда
приносит
больше
пользы
, чем
месячный
курс
психоанализа

Обонятельная коррекция

Хотя женщины в большей степени, чем мужчины, склонны недооценивать свои заслуги, зато и ароматерапия действует на них сильнее.

Оздоровительному воздействию запахов лучше поддается тот, кто умеет

образно
мыслить
и
работать
правым
полушарием
:
среди
представительниц
прекрасного
пола
таких
большинство
!"
Левополушарные
"
мачо
менее
отзывчивы
к
обонятельным
стимулам
, и это
не
так
уж
безобидно
.
Несмотря
на
вызывающе самоуверенный вид, у них часто возникает чувство тревоги и неуверенности
в
собственных
силах, что может послужить толчком к развитию психосоматических заболеваний. Таким
людям необходима усиленная обонятельная
коррекция
—
ароматерапия
в удвоенной дозе.

Ведь что такое эфирные масла? Квинтэссенция природных стихий, впитанных и преобразованных растением, энергия солнца, ветра, дождя, земли, выраженная в запахе

. В Аюрведе

ароматы

витаегато именуется "летучими указателями дороги к счастью и гармонии".

Практически любой

запах

, если

только

он вам приятен, способен примирить вас с

миром

и самой собой. К тому

же

низкая самооценка и нелюбовь к

себе

часто выливаются в нежелание приводить себя в порядок – ходить в парикмахерскую, делать маникюр, накладывать макияж, заниматься ароматерапией...

Если

вы

зажгли свечу в аромасвече, значит, у

При выборе [эфирных масел](#) помимо принципа "нравится – не нравится"

руководствуйтесь перечнем свойств, перечисленных

на

флакончике. Если помимо низкой самооценки вам свойственно тревожиться по пустякам, дышите запахами аниса, сандала или розы. Беспокоят страхи и ночные кошмары? Воскурите ладан и иланг-иланг. Ничто

не

радует? Воспользуйтесь левзеей, пальмарозой, лавандой и миртом. Считается, что

запах

апельсина делает

человека

добрее, ваниль – отзывчивее, вербена – удачливее и справедливее, гвоздика –

совершеннее, имбирь – решительнее, кедр –

сильнее

и благороднее, корица – целеустремленнее, можжевельник – преданнее, мята –

милосерднее и сочувственнее, лимон – вдохновеннее, лаванда – самоуглубленнее, иссоп

– коммуникабельнее, душица исцеляет

от

гнева и раздражения, грейпфрут –

от

самодовольства... А поскольку

вы

им явно

не

страдаете, грейпфрутом

лучше

не

увлекаться,

зато

майоран, базилик, корица, лимонник и можжевельник будут очень кстати: они внушают веру в собственные силы и самоуважение, избавляют от раздражения, направленного внутрь себя. И не забудьте о герани и ромашке, избавляющих от комплекса неполноценности и зависимости от чужого мнения!

Как это делается

Приготовьте аромакурильницу в виде чаши (ее можно купить в аптеке вместе с маслами), налейте теплую воду, добавьте 3–5 капель эфирного масла или композиции из нескольких ароматов, а снизу зажгите широкую свечу. Медленно подогреваясь, вода постепенно будет насыщать воздух расслабляющим запахом. В первый раз ограничьтесь 20–30 минутами, а со временем доведите продолжительность сеанса до 3 часов.

Можно воспользоваться специальным аромакамнем в форме медальона из мелкопористой глины. Капните на него несколько капель [эфирного масла](#) и положите на стол, за которым работаете, а на ночь поместите рядом с подушкой.

Или отлейте каплю эфирного на носовой платок и пе

Вот увидите: ваше [отношение к себе](#) радикально изменится!