

「ストレス緩和とやる気を起こさせる香りの使い方」

「準備」

1：お気に入りのアロマオイルを1つ選ぶ

2：アトマイザーに入れたアロマオイルを持ち歩く

※普段と変わらない日常の中に
嬉しいこと、楽しいこと、
ときめくことがあるかもしれません。

3：この時にアトマイザーに入ったアロマオイルを
自分に吹きかける

※この時に、嬉しい、楽しい、ときめくなどの感情が
香りとともに記憶されます。

この流れをつくったあとに・・・

「活用」

4：モヤモヤする、イライラする、
怒りなどの感情になったときに
先程（1）の香りを自分に吹きかける

和らぐのがわかるでしょう。

なぜなら、
お気に入りのアロマキャンドルの香りは、

嬉しい、楽しい、ときめく香りと記憶、
インプットされていて嬉しい、楽しい、
ときめき感情を呼び起こしてくれるからです。

是非、ご自身とご自身と関わる人へのケア、モチベーション
アップにご活用ください。

おすすめブレンドオイルはこれ

【ゼラニウム＋オレンジ】

【ペパーミント＋オレンジ】

