



ЧЕК-ЛИСТ



Светлана Сафонова — психолог, ведущий преподаватель-методист Международного Института Профессиональной Ароматерапии

На дне этого большого отделения ящика лежит зубочистка из утиного пера и вывернутая наизнанку кружевная перчатка, сделанная в Которе. Она надушина ароматическим маслом «Кипрская роза».

«Ящик для письменных принадлежностей» Милорад Павич

Масло розы — одно из самых полезных масел для женщин. Снижает нервное напряжение, улучшает настроение. Помогает бороться со страхами и ночными кошмарами. Снижает тревогу, улучшает сон.

Почему, скажем, ладан пробуждает в нас чувство мистики, серая амбра разжигает страсти, фиалка пробуждает воспоминания о погибшей любви, мускус мутит мысли, чампак затуманивает воображение?

«Портрет дориана Грея» Оскар Уайльд

Ладан — одно из самых мощных успокаивающих и анти-стрессовых масел. Помогает справиться с нервным напряжением, успокаивает, оказывает противодепрессивное действие.

И, пожалуй, любое благоухание, за исключением аромата неподражаемого жасмина, который противится быть похожим на что бы то ни было, может быть передано посредством искусного сочетания спиртов и солей. Оно не только воссоздает дух своего образца, но еще и добавляет к нему некую неуловимую изюминку, печать изысканности и исключительности, что является верным признаком шедевра.

«Наоборот» Жорис-Карл Гоисманс

Жасмин применяется при страхах и бессоннице. Улучшает настроение, укрепляет чувство уверенности в себе, побуждает к созиданию. вдохновляет, вызывает чувство эйфории, усиливает чувственность.

Этот несуществующий запах вызывал начало ее мигрени; стоило ей упомянуть, что в «доме снова пахнет апельсинами», и уже через несколько часов она засыпалась в темной спальне, прикрыв лицо носовым платком, смоченным лавандовым уксусом, и положив рядом таблетки от головной боли.

«Пять четвертинок апельсина» Джоанн Харрис

Лаванда обладает успокаивающим, антиспазматическим, ранозаживляющим действием. Улучшает сон, улучшает работу сердца, снижает артериальное давление.

СПИСОК КНИГ ДЛЯ ЧЕК-ЛИСТА

О стрессе и выгорании:

- ✿ Р. Сапольски «Почему у зебр не бывает инфаркта»
- ✿ Митху Сторони «Без стресса»
- ✿ Э. Нагоски «Новый подход к избавлению от стресса»
- ✿ Би Уилсон «Как мы едим. Как противостоять вредной еде и научиться питаться правильно»
- ✿ Кристина Бернхт «Устойчивость. Как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию»

Варвара Брусицына — специалист в направлении транзактного анализа, эксперт учебного центра, преподаватель в московском центре паллиативной помощи и ведущая тренингов по профилактике выгорания.

О правильном питании:

- ✿ Джулия Эндерс «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами»
- ✿ Марион Телье «Прощай сахар!»
- ✿ Анри Шено «Секретный код здоровья»
- ✿ Сергей Янг «Наука и технологии вечной молодости»
- ✿ Натали Макиенко «Ресурс для сильной девочки: пошаговый детокс-план на каждый сезон»
- ✿ Наталья Белаиш «ORGANIC каждый день. Здоровые рецепты. Вкусные блюда»

Екатерина Минюхина — практикующий нутрициолог, член ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью на лекции «Питание во время стресса».