

18+

Ксения Владимировна
Павлова

Ароматрансформация

*из гусеницы
в бабочку*

Ксения Павлова

Ароматрансформация.

Из гусеницы в бабочку

<https://litres.ru/74502824>

ISBN 9785006056701

Аннотация

Мы все проходим определённые трансформации в течение всей жизни. В этой книге я расскажу, как эти процессы происходили со мной и моими клиентами и покажу как с помощью ароматов можно сделать это приятно и легко. Словно касаясь крыльями бабочки, ароматы изменили мою жизнь к лучшему. В конце этого путешествия, я уверена, что вы тоже сможете обрести свои крылья уверенности, вдохновения и счастья!

При любых запросах по здоровью в первую очередь обратитесь к врачу или профильному специалисту.

Содержание

Познакомимся?	5
ЧАСТЬ 1	10
Мое главное «ЗАЧЕМ»	11
Вот тут начинается самое интересное...	18
Глава 1. ОБУЧЕНИЕ ВОЛШЕБСТВУ	24
«Аромат счастья»	31
Глава 2. ФЕЯ ИЛИ ВЕДЬМА?	34
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ	39
РАБОТЕ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ	
Глава 3. САМА СЕБЕ ПАРФЮМЕР	43
Глава 4. КАК СВЯЗАНЫ СИНДРОМ	50
ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ И	
ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ	
ГЛАВА 5. МОЕ САМОЕ БОЛЬШОЕ	57
разочарование и ОТКРЫТИЕ в одном	
флаконе	
Глава 6. ПОЧЕМУ не все МЕЧТЫ	65
СБЫВАЮТСЯ	
глава 7. НАЧАЛО ТРАНСФОРМАЦИИ или	71
ЭФФЕКТ БАБОЧКИ	
Глава 8. СИНДРОМ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ	78
И ТОКСИЧНОЕ ОКРУЖЕНИЕ	
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Ароматрансформация Из гусеницы в бабочку

**Ксения Владимировна
Павлова**

*Женщина скажи, в чем твоя сила? Быть может
в том, что я люблю? А может что любима...
Я полностью себя всегда не отдаю, И лишь перед
рассветом заплетаю косы. В моей душе горит не
яркий, но огонь, А сердце будет ждать, пусть даже
и не просят. Я нежно обниму, тебя холодной ночью,
И вспомнишь ты меня, когда прольют дожди.
Я буду утешать, того кто тихо плачет, Но и
себя в обиду я никому не дам. В чем моя сила,
спросишь ты? Я отвечаю смело- В моей душе
цветут прекрасные сады! 2017г.*

© Ксения Владимировна Павлова, 2026

ISBN 978-5-0060-5670-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Познакомимся?

Сколько себя помню, я всегда обожала вести дневники, дальше мне нравилось писать посты, статьи и теперь настало **ВРЕМЯ ВЫПУСТИТЬ КНИГУ** с элементами ведения дневника! Да, да здесь можно будет написать и свою часть книги!

В моей личной библиотеке уже порядка 600 книг на разные темы. И я продолжаю их покупать и складывать на полки. Некоторые я конечно открываю, читаю урывками и снова убираю. Как-то я даже подумала, что наверно это скорее не столько моя страсть к знаниям, сколько желание следовать завету моей бабушки: «Читай, умной будешь!»

И вот в этом году мне уже 43 и я все также не считаю себя достаточно умной, чтобы перестать покупать книги. Возможно, я как Лилу, героиня фильма «5й Элемент» Люка Бессона, которая читала книги просто дотрагиваясь до них. Хороший кстати навык! Кто им обладает похвалите себя, в новой реальности возможно всё!

И да, я тоже верю, что наша Земля повышает свои вибрации, что мы все перешли в 5D реальность, ну или почти все. В 2019 мир начал меняться, а пандемия поделила нас на два лагеря, а может и три. Кто-то верит всему что показывают в

СМИ, кто-то уже ушел навсегда, а мы пока остались. Значит есть еще задачи, значит есть над чем работать.

«Закон Притяжения беспристрастен. Он копирует ваши мысли и чувства в каждый момент времени, а затем посылает вам точную копию — и эта копия становится жизнью. Поэтому так легко менять мир по своему усмотрению.» Р. Берн Тайна на каждый день.

В ноябре 2015, когда я завела свой первый аккаунт в сети инстаграм (*здесь и далее по тексту: Инстаграм — экстремистская организация, с 2022 года запрещенная на территории РФ*), это открыло мне новый путь в мир блогинга. Хотя я тогда ещё не знала, чем конкретно буду делиться, начав с простых публикаций о жизни и эфирных маслах, постепенно изучала все более новые направления и делилась своими знаниями, мой профиль в итоге за 7 лет собрал в себе более чем 3,5 тысячи публикаций. Мне очень нравилось излагать мысли в текст, подбирать картинки и делать из них коллажи, участвовать в различных фотосессиях, поэтому в книге вы найдете много фото, как память об этих моментах жизни. Но порой это настолько сильно меня затягивало, что родные даже опасались за мое здоровье. Я могла часами напролет сидеть в телефоне, забывая про реальность. Про лайки я вообще молчу, скорее всего в ближайшее время появится еще один **«синдром блогера»**. Однако мне удалось это преодолеть, возможно даже с помощью *запрета*, а может я просто переросла это. Помню многие переживали потерю

инстаграма, как реальную смерть. А как известно, смерть это и есть трансформация...

Но инстаграм, это еще пол беды;) Одно время я видела себя крутым бизнесменом. Пройдя опыт знакомства с первой сетевой компаний, я почти поверила, что могу заработать состояние, если начну работать на себя. Помню даже поспорила с мужем, что заработаю миллион! Смешная была, я ведь тогда не понимала откуда у меня столько энергии, хоть лампочки заряжай. А после уже через несколько лет узнала, что мамы в первые годы после рождения малыша проживают его взрослую жизнь, тем самым давая детям визуальный и эмоциональный контент, кем он станет в будущем. Так со страшим сыном Кириллом, я проживала роль великого программиста, ночами делала сайты, писала статьи, вставляла картинки, html коды. И всё это без малейших навыков программирования! С младшим, Арсением, была скорее оратором, постоянно где-то выступала, со мной тогда было снято несколько сюжетов на телевидении про Парад детских колясок в 2017, про флешмоб Женственности в 2018, и даже как меня обманули на авито при покупке беговой дорожки в самом начале пандемии в 2020.

Меня охотно приглашали спикером на разные публичные встречи, я знакомилась с известными людьми, а моя страсть к маслам и написанию статей в один день, свела меня с пи-

сателем и чудесной женщиной, Дианой Дозмаровой (наше интервью есть у неё на канале), а её книги по основам позитивной астропсихологии я до сих пор рекомендую своим подписчицам, как учебники по применению эфирных масел для коррекции влияния стихий в гороскопе. Ещё тогда она мне рассказала, что у меня «сожжено солнце» в натальной карте, но об этом позже.

По первому образованию я финансист, проработала 15 лет коммерческом банке, правда 6 из них были декретом. Во втором декрете я уже точно поняла, что возвращаться в найм не хочу. В 2017г. прошла переквалификацию на психолога, и официально стала *аромапсихологом*. Позже я обучилась игротерапии и метафорическим картам и создала свою первую игру, которая так и называется *«Ароматтрансформация: из гусеницы в бабочку»*. Это если совсем коротко про мою биографию.

Если вы ещё не устали от чтения, приглашаю вас дальше за новой порцией информации к размышлению. Мы ведь не просто так читаем книги, мы перенимаем опыт. Так что запаситесь стаканчиком чистой воды, эфирными маслами и полетели! А еще обязательно начните думать какое желание хотели бы исполнить, позже у вас будет место в книге, где вы его сможете записать. Так мы, феи, формируем свою реальность!



Ваша Аромафея Ксения. 18 декабря 2019 г. Фотограф Вера Паздникова.

ЧАСТЬ 1

Мое главное «ЗАЧЕМ»

Когда-то очень давно, возможно лет в 5 или 7, я получила от родителей на новый год чудесный подарок! Этот был маленький флакон из темного стекла со стеклянной палочкой внутри. Он очень долго был пустым... Я его бережно хранила, сама не понимая зачем. В детстве я вообще словно боялась испытывать радость, думая что это лишь миг, и что дальше будет только хуже, надо его сохранить, записать. Кстати, я храню все свои дневники.

С папой мы никогда не были особо близки, так мне казалось. Все детство прошло рядом и в тоже время очень далеко. Папа любил, что говорится покрепче. Я и мой брат привыкли к нравоучениям, долгим разговорам, песням и ссорам с мамой и родными. Папа был мечтатель, и всегда хотел сделать что-то большое. Он построил большой дом на даче, очень большой, в котором мы сейчас проводим летние каникулы. Но особой близости между нами никогда не было. Он будто отгородился и никого не пускал, хотя возможно не пускала я... Не буду сильно вдаваться в исповедальные истории, но мой путь к осознанию истинной природы взаимоотношений с папой был долгим и продолжается даже после его ухода из жизни. Возможно кому-то моя история поможет лучше понять себя.

Позже я узнала, что даже в моей натальной карте это отражено как «солнце сожжено». Я росла очень неуверенной в себе, и такой же избегающей реальности и ищущей любви во вне. Как бы пытаюсь доказать, что я этого достойна, что Я ЕСТЬ. Долгие годы я во многом винила себя, что не вовремя появилась на свет, что из-за меня родители страдают и мучаются. Было еще много самоедства и наполнения себя каким-то особенным страданием, непонятого окружающим, да и мне самой.

Конечно все эти детские травмы, привели меня туда, где я сейчас. И все же только в конце жизни папы, и во многом из-за его болезни я сменила гнев на милость, и кажется смогла очистить свое сердце от обид. Я уже искренне верила, когда он говорил, что я его любимая дочка. Но так или иначе во мне долго жила какая-то другая часть, которую никто не принимал, не любил и не замечал. Даже я. Это как теневая сторона Луны, которую мы не видим, но знаем, что она точно есть. И лишь совсем недавно я испытала соединение с этой частью, поняв, что эта тёмная сторона и есть моя сила. Это было почти как в кинофильме «Звездные войны», когда Люк снимает шлем с Дарта Вейдера, и понимает что это его отец. Так и в нас всегда есть и тёмная и светлая сторона. Вопрос лишь какую мы сами выбираем.

Большую часть детства я сильно ревновала к младшему брату, и возможно поэтому хотела быть мальчиком, полагая что отцы их любят сильнее, чем девочек. Думаю, я не одна такая, у кого в семье есть младший брат, возможно вы тоже испытывали такие чувства. А сейчас, став мамой и воспитывая сыновей, рожденных с разницей в 5 лет, я вижу что это совершенно не зависит от пола. Просто вторые дети немного другие. И если у вас с кем-то не ладится, скорее всего этот человек испытывает такие же чувства, что и вы. Ведь мы все являемся «ангелами исцеления друг для друга». Жизнь так коротка, что нам может не хватить времени сказать об этом любимому человеку.

Я не успела это сказать папе и поблагодарить за все, что он для меня сделал. За флакон, который стал мотивацией начать изучать ароматерапию и желание встать на путь парфюмерии, за мою силу и слабость, за стремление видеть чуть выше линии горизонта, там где зарождаются самые яркие и смелые мечты! Стать сильнее, чтобы принять в себе все части души, свою женственность, свою стойкость, выбор моей души родиться в женском теле, в моей семье в таких обстоятельствах (я родилась раньше срока, в семь месяцев), в переходное время, когда многое было не достать, и приходилось придумывать самой.

Я обрела смелость быть свободной в проявлении своих

чувств, и желаний, научилась мечтать, радоваться и наслаждаться простыми вещами, не додумывать за других, любить себя, родителей, близких, детей, друзей, и делать подарки не только под Новый год, а когда подсказывает душа. Нам всем сейчас очень нужна именно любовь и поддержка, и я верю что внутри нас всегда горит этот живой свет, способный подсветить любой, даже самый длинный путь. Не гасите его своим не верю, не могу, невозможно, злостью, ненавистью, завистью. Наши мысли начало поступков, которыми мы пишем свою книгу жизни и это доступно абсолютно каждому! Именно об этом моя книга, пропитанная ароматами...



на картинке тот самый флакон, подаренный мне в детстве. Благодарю всех кто меня читает, кто не равнодушен, кто так или иначе сопровождает меня в этой жизни на моем пути. Благодарю моих родных, друзей, учителей, коллег психологов и всех аромафей, с кем мы делаем свое дело. Это так здорово, когда люди с годами становятся только лучше и крепче, как дорогое и вкусное вино, или как аромат пачули и ветивера, кому как нравится.

И еще в книге вместе с рецептами вы найдете мои стихи.
Я бы назвала это ПОЭЗИЕЙ АРОМАТОВ, но мне нравится
СТИХИ ДЛЯ ДУШИ, надеюсь они станут и для вас вдохно-
вением, как и мои ДУХИ...

*Все буде хорошо?
Наверное, не знаю.
Процентов так 100
Я вам не обещаю.*

*Все будет хорошо.
Нам всем давно уж надо,
Взглянуть в себя чуток,
Там есть за все награда.*

*Все будет хорошо!
Уверена, вы тоже
Устали от всего,
Но это мелочь все же.*

*Все будет хорошо:
Вы завтра просыпаясь,
Скажите прям в окно:
ЖИЗНЬ, Я В ТЕБЯ ВЛЮБЛЯЮСЬ!
2017г.*

Со стихами не вошедшими в книгу, вы можете познакомиться на сайте Стихи.ру (stihi.ru/avtor/vivaksyu)

Рекомендации специалистов и фотографов в книге также даны с искренним желанием поделиться, потому что я просто не могу по другому. И ко мне часто обращаются именно с этим запросом. Так что теперь у вас всегда под рукой настоящий справочник волшебниц! Но контакты некоторых специалистов отправлю только в личном сообщении. Обращайтесь!

Вот тут начинается самое интересное...

Каждое утро нам дарит примерно 60 тысяч секунд, но сколько из них мы проживаем хотя бы нейтрально? В силу последних событий в мире, когда новости все чаще нагнетают обстановку, вызывая стресс и бурю негативных эмоций, не поддаваться панике просто жизненно необходимо. Наш мозг так устроен, что в первую очередь он будет фокусироваться на тех обстоятельствах, которые угрожают жизни, поэтому мы частенько можем «залипать» в этом. **Ароматерапия** — это самый простой способ поднять себе настроение, повысить работоспособность, улучшить гормональный фон. Это еще одно мое ЗАЧЕМ я хочу, чтобы вы прочитали мою книгу. В ней я собрала много рецептов и секретов применения эфирных масел, которыми пользуюсь практически каждый день. Для меня вдыхание ароматов как *сеанс с психологом*, помогающий глубокому соединению с самой собой. Именно в процессе вдоха любимого аромата возникают воспоминания, оживают эмоции, которые казалось бы давно забыты. И они позволяют делать мою жизнь и жизнь моего окружения чуточку лучше, радостнее и светлее! И наша главная задача научиться контролировать свои эмоции, не вестись на провокации и создавать свой мир.

Сейчас я знаю, как с помощью ароматов можно каждый свой день превратить в праздник, возможно это мое призвание. **Аромарецепт** смеси для радостного утра: 5 капель сладкого апельсина, 2 капли лимона, 1 капля ванили, 2 капли чайного дерева, 1 капля гвоздики. Нанести на запястья или капните в аромалампу 3 капли смеси. Другие рецепты вы найдете в конце книги в приложении 2.

Для того, чтобы лучше понимать себя давайте разберемся какие эмоции мы считаем позитивными, а какие негативными? **Позитивные эмоции:** гордость, радость, счастье, уверенность, бодрость, интерес, восхищение, вдохновение, благодарность. **Негативные эмоции:** гнев, раздражение, злость, зависть, обида, вина, страх. Если проанализировать механизм действия этих эмоций, то станет понятно что позитивные рождаются внутри и идут во вне, а негативные наоборот, чаще рождаются во вне и идут внутрь.

Так же дело обстоит со стрессовыми реакциями. Во время стресса, наш организм не может адекватно реагировать на происходящее, и его адаптационные механизмы нарушаются. Если вас все раздражает, нет сил, ни моральных, ни физических справляться с нагрузкой, а эмоции словно накрывают, значит пора идти внутрь себя и восстанавливать ресурс. И вот здесь идеально подходят такие **эфирные масла от стресса**, как апельсин, мандарин, лайм, лаванда, розма-

рин, иланг-иланг, кедр. Их можно применять в аромалампе, добавлять в ванну или выбрать другие способы применения, которые вы найдете в конце книги в приложении 1.

Конечно, важно при этом высыпаться, правильно питаться, делать регулярно физические упражнения, хотя бы минимально зарядку, а еще лучше йогу или цигун. Все это поможет вам держать себя в форме. И тогда ваше физическое и эмоциональное состояние позволит быть в тонусе и использовать текущую ситуацию с максимальной пользой. Например, на самоизоляции многие начали заниматься тем, что давно откладывали, прошли новое обучение, сменили профессию, а кто-то наконец-то смог больше времени уделять себе и своей семье. Согласитесь, что карантин это не только ограничения, но и возможность отдохнуть, наполнить себя! Хотя конечно и количество разводов в этот период возросло. Не все были готовы остаться наедине с партнером, с которым как оказалось ничего уже не связывает.

Стресс бывает двух видов. Непродолжительный стресс может положительно влиять на активизацию защитных систем организма, повысить уровень гормонов адреналина, усилить концентрацию внимания, дать заряд бодрости. Это *дистресс*, он полезен. И даже может помочь сделать рывок вперед, например спортсменам на соревнованиях обогнать соперников, или в случае опасности включить скрытый за-

пас силы, когда женщины могут поднять огромный вес или на руках вынести солдат с поля боя, или прокатиться на американских горках с сыном. Но есть другой стресс, который вызван не реальной угрозой, а больше исходит изнутри. Из страхов, и этот *внутренний стресс* не полезен, а если он ещё носит продолжительный характер, то есть является хроническим, то может вызвать истощение нервной системы, снижение иммунитета, проблемы со сном, раздражительность, и даже *панические атаки*. И вот здесь нужно искать пути самопомощи, лучшим методом будет **аромапрофилактика**. Если вы не наблюдаетесь у врача, и вам не показаны другие препараты (в ряде случаев совмещение с ароматерапией, должно помочь быстрее), то рекомендую следующие эфирные масла: розмарин, мята перечная, пихта серебристая, розовое дерево, ромашка римская, туя, лаванда, лимон, иланг-иланг, петтитгрейн. Перед применением ознакомьтесь с противопоказаниями в третьей части книги.

Применять их можно в аромалампе или вдыхать из флакона на безопасном расстоянии (это когда вы держите флакон на уровне груди и постепенно его приближаете к носу). Можно сделать аромасмесь для массажа на 50 мл основы добавить 10 капель эфирных масел в пропорции по возрасту приятности аромата и применять курсами. Дозировки масла подбираются индивидуально согласно возрасту и назначению смеси (терапевтическая, коррекционная, поддер-

живающая).

Можно сделать спрей для дома с маслами лимона, апельсина, лаванды, добавив на 100 мл 20 капель. Вместо эмульгатора морская соль (помните, что эфирное масло в воде не растворяется), перед применением спрея его надо взбалтывать. Распылять лучше после того как вы проветрили помещение и не позже чем за 20 минут до сна. Можно использовать аромалампу или диффузор, что тоже делается либо курсами либо по ситуации, например когда кто-то устал или плохо себя чувствует. Только не забудьте спросить всех членов семьи нравится ли им этот аромат и процедура в целом. Бывает непереносимость запахов, или страх что это может вызвать аллергию. Для этого заранее делается «кожная проба» тест на аллергию. В приложении 1вы найдете как это проводить.

Наиболее эффективным способом при стрессе будет использование эфирных масел в виде аромаванн. Здесь также понадобится эмульгатор (морская соль, мед, молоко или сливки, температура воды не более 37 градусов, и время пребывания в ванне не дольше 20 минут. Курс минимум один — два раза в неделю, обычно курс семь ванн хватает, чтобы почувствовать себя лучше. Можно сделать заранее смеси морской соли и масел, для быстрого применения просто добавьте в ванну готовую смесь. Хочу заметить что изготовле-

ние такой соли можно сделать творческим процессом, подключив всю семью.

Глава 1. ОБУЧЕНИЕ ВОЛШЕБСТВУ

«Женщины по праву рождения наделены огромной властью над миром. Быть женщиной и следовать своей женской природе означает жить с открытым сердцем, реализуя всю заложенную в него любовь.» Ирина Удилова «Роскошная Женщина. Как полюбить себя, стать женственной счастливой и притягательной».

Мое путешествие в волшебный мир ароматов началось в 2011 году, с подарка двоюродной сестры и по совместительству Крестной старшего сына, маленькой баночки по типу звездочка, под названием «бальзам альпийские травы». Так я познакомилась с эфирными маслами одной швейцарской компании. Тогда же узнала, что они продаются не только в аптеках, и что есть разница между натуральными и синтетическими маслами. Критериев определения качества на самом деле много, и по некоторым (хроматограмма) это может сделать только грамотный специалист, но если вы пользуетесь маслом, а оно на вас ну никак не действует, то скорее всего это синтетический продукт имеющий только запах, без энергетических и информационных свойств. Определить натуральность эфирного масла можно путем тестирования его первого восприятия, в нем всегда есть импульс вдохнуть глубже, разгадать аромат, улыбнуться. Если такого

импульса нет, то скорее всего масло не натуральное. Отличие высококачественных масел в том, что аромат будет воздействовать на все системы организма. И в первую очередь на эмоции, так как попадая через дыхательные пути практически напрямую в мозг, молекулы эфирных масел попадают в лимбическую систему, а оттуда в кровь, печень и другие ткани. Мягко воздействуя на те области, где это необходимо, ароматы приносят пользу всему организму. Поэтому они практически не имеют побочного действия, и не вызывают привыкания. Конечно, если не считать состояния счастья, в котором вам просто понравится пребывать.

Самые первые духи у меня, почти все, были больше похожи на аптечные настойки. О дозировках масел я тогда мало что знала, и могла добавить 10 капель тимьяна и 10 капель мяты перечной на флакон 5 мл. Такой аромат точно поможет от заложенности носа, но вряд ли вызовет приятный комплимент у окружающих. Моей любимой настольной книгой была **Джилл Фаррер-Холлс «Ароматерапия. Полное руководство по применению эфирных масел»**. Именно эта книга влюбила меня в ароматерапию!

АРОМАТЕРАПИЯ — это метод лечения с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути, кожу и (или) слизистые оболочки. Летучие компоненты эфирных масел, проникая в организм через обонятельный путь,

взаимодействуют с центрами головного мозга и, с одной стороны, оказывают воздействие на деятельность внутренних органов, а с другой стороны — на эмоции, связанные с деятельностью этих органов. Под влиянием сигналов обонятельного нерва происходит регуляция дыхательного и сердечного ритмов, кровяного давления, деятельности желудочно-кишечного тракта и уровня некоторых гормонов. Безусловно, ароматерапия не может заменить классическую медицину с ее огромным количеством фармацевтических средств, но натуральные эфирные масла обладают широким спектром свойств, позволяющих использовать их в качестве эффективных средств скорой помощи. Эфирные масла помогают активизировать механизмы самоисцеления, заложенные в организме каждого человека. В приложении 1 в конце книги вы найдете общие правила и методы ароматерапии, которые позволят безопасно применять эфирные масла для себя и своей семьи.

Рецепты духов приводимые в других книгах по ароматерапии, мне не особо нравились. Тем более что разные флаконы, могут давать объём капли по разному, а значит воспроизвести рецепт в точности как написано в книге не получится. Учитывайте это в своих экспериментах. Мне нравилось практиковать ароматерапию, я даже прошла обучение в институте ароматерапии Сакова И. В. и получила несколько сертификатов по разным направлениям. Но мне чего-то не доставало, я словно знала, что эфирные масла могут гораздо

больше, чем просто помочь от насморка или головной боли.

И я стала искать информацию в интернет. Вернее даже она меня сама нашла (с аромафеями такое часто происходит). Вы тоже ведь не случайно нашли мою книгу!

Так как на тот момент, я уже вошла в ряды инстаблогеров использующих социальные сети для выражения себя, то в 2016г. мой взгляд притянула одна картинка, от которой у меня буквально пошли мурашки по всему телу. Знаете, когда ваша кожа как будто начинает вибрировать. Так произошло и со мной, когда я увидела на черном столе уже знакомые мне цветные пузырьки, красивый флакон для духов и какие-то очень красивые карточки с названием эфирных масел фенхель, ладан и цитронела.

*Я сразу написала в директ девушке, которую звали AromaVera, спросив, что это за карты, от которых меня так «мурашит»? Ответом было это **аромакарты Натальи Серебряковой**. Позже именно она на несколько лет станет моим проводником в волшебный мир ароматов, благодаря которой весь пазл знаний сложился и началась моя трансформация. Реальность станет волшебством, а волшебство реальностью! Наталья Геннадьевна удивительный человек, первопроходец, который вывел понимание природы эфирных масел совершенно на новый уровень. Я очень бла-*

годарна ей за те знания, которыми она делится со своими учениками, помогая осознать всю глубину эфиров! С Верой, я и сейчас общаюсь, ее харизма, аутентичность и чувство юмора, не могут оставить равнодушными. Мы аромафеи такие;)

Конечно это было не единственное мое обучение, но именно оно показало как легко творить волшебство с помощью эфирных масел. Научиться «читать» людей через ароматы, делать расклады аромакарт и трактовать их, а также составлять коррекционные смеси (*духи для души* из натуральных эфирных масел). В этом я быстро преуспела, и даже помогла многим девушкам изменить свою жизнь к лучшему. Кто-то легко вышел из токсичных отношений, кто-то смог зачать ребенка сама, без помощи ЭКО, кто-то снять тяжелые диагнозы. Я не приписываю себе лавры экстрасенса или какие-то магические способности, моя помощь была лишь в доведении информации, что все в нашей голове! Если там много страхов, постоянное прокручивание негативных мыслей и ситуаций, то все это реализуется в жизни. Мы сами программисты этих событий!

Тогда Он коснулся глаз их и сказал: по вере вашей да будет вам.

Евѡнгеліе от Матфеѡ, глава 9, стих 29

Важно не забывать божественную природу и зачем мы родились на свет. Каждая душа подобна хрупкой бабочке. Она растет и развивается в своем коконе всю жизнь. Должно пройти не мало времени, чтобы её крылья окрепли и смогли летать. Мы часто хотим помочь детям начать летать раньше, чем они могут. Закладываем в них слишком много в надежде, что это им пригодится. А ведь важнее всего дать им свободу и свою любовь, чтобы потом не пришлось лечить души уже повзрослевших детей. Этапы взросления, у многих взрослых и сейчас не завершены. Страх, обида, боль, гнев, неприятие, раздражение, зависть. Все это чувства с низкими вибрациями, которые подобно вирусам приникают в сознание и питаются нашей энергией. Чтобы снять этот груз и не нацеплять новый, я рекомендую **эфирные масла против негатива** (эвкалипт, мята перечная, ладан, чайное дерево, гвоздика, тимьян, пихта).

А как же **аромат счастья** спросите вы? Или это миф или маркетинг для продажи духов? Нет, он существует. О нем даже есть отдельная книга, которую написала моя коллега и подруга *Светлана Шишкова «Чем пахнет счастье? Исповедь ароматерапевта»*. И я очень рада, что в моем окружении есть такие женщины, на которых очень хочется равняться!

Счастье — это когда вы живете с легким сердцем, когда

просыпаетесь утром и ждете приятных сюрпризов, как ребенок подарок на рождество! *Аромат счастья* это праздник, который всегда с вами. Это Вы сами! Возьмите 10 капель апельсина, каплю гвоздики, 2 капли чайного дерева, 3 капли иланг-иланга и 5 капель розового дерева. Я не обещаю, что этот аромат вам сразу понравится, но он точно сделает вас более гармоничными, а значит счастливыми.

Эфирные масла, если они натуральные и правильно применяются, способны во многом повысить качество вашей жизни. За счет химического состава они являются природными биорегуляторами, способными повысить стрессоустойчивость, зарядиться энергией, и даже облегчить симптомы простуды, если вовремя начать делать аромапрофилактику. Да, не всегда они помогают при первом же применении, но если ими пользоваться регулярно, то у организма возникает дополнительный источник поддержки и соответственно хорошее настроение, а это и красота и здоровье одновременно, даже в сезон различных обострений.

Так же действие эфирных масел стимулирует выброс нейромедиаторов, гормонов. Гормональная активность растительных ароматов обусловлена стимуляцией гипоталамо-гипофизарной системы и выделением медиаторов в синапсах. Например, **лаванда** способствует регуляции повышенного и пониженного уровня серотонина, что позволяет понять

его антидепрессивное свойство. **Фенхель** стимулирует выработку эстрогена, поэтому находит применение при гинекологических проблемах. **Жасмин** регулирует выработку тестостерона и стимулирует выделение эндорфинов. **Ромашка** стимулирует образование эндорфинов, **мята перечная** способствует снижению повышенного уровня катехоламинов, а **герань** — повышает содержание ацетилхолинов в крови.

«Аромат счастья»

*Ну и пусть вокруг смеются,
Крутят пальцем у виска,
А верю в то, что СЧАСТЬЕ
Нам дается свысока!!!*

*Что оно подобно солнцу
Согревает всех вокруг,
Только ты раскрой ладони,
И вдохни его из рук.*

*Ароматом свежей жизни,
Пусть войдет в тебя любя,
То, что создано природой,
Ветер, небо и земля.*

*Если вдруг нависла туча,
Ты не бойся, все пройдет,
Просто громче всех засмейся,
И ЛЮБОВЬ тебя найдет!*
2017г.



Со Светой в её день рождения, я в образе Феи только без крыльев. фотограф Алина Моонс, г. Дмитров 2022г.

Глава 2. ФЕЯ ИЛИ ВЕДЬМА?

«Мама, а чем Фея Отличается от ведьмы?»

«Настроением, доченька, только настроением!»

(«Российская газета», 17 февраля 2021, №34.

Учредитель газеты Правительство Российской Федерации).

Сколько себя помню, мне все время нравилось непознанное. Не знаю, что именно послужило этому. Я бы даже сказала, что у меня и наклонностей к этому не было и окружения соответствующего тоже. Помню только, что в детстве очень любила смешивать разные компоненты и думать, что из них получится то, что мне нужно. Однажды я решила сделать мячик попрыгунчик. Это каучуковый мячик, сейчас их на каждом шагу можно купить в автомате за 10 руб. А тогда в советском прошлом, они стоили дороже, и мне эту «ерунду» не покупали, хотя может я и не просила, уже не помню. Но забавно другое, в моей голове до сих пор картина, как я будучи ребенком, замешиваю пластилин, какие-то шарики, а еще побелку с потолка и потом кладу все это в морозилку. Про побелку родители узнали, только когда мы переезжали из однокомнатной квартиры в районе м. Щелковская. Было уже не смешно, но сильно не ругали.

Наверное, странно как ее достала с потолка? Отвечаю, у

нас была самодельная двухъярусная кровать, каркас папа изготовил из нержавеющей стали, а кроватями были обычная тахта, которая еще раздвигается. И свое детство я провела на своем любимом чердаке. Там был мой мир: самодельные куклы из проволоки и лоскутков ткани, мягкие игрушки, немного, но были. А вот шарика попрыгунчика не было...

В детстве, вообще все кажется просто. Раз и сотворил то, что хочется! И деньги из листиков, и платье для куколки из цветов... Но если реальность сильно не совпадает с воображаемой, то может развиться **«волшебное мышление»**. Это когда для ухода от травмирующих событий появляются волшебники, маги, феи и именно они помогают справиться с внутренней неуверенностью, создают ощущение безопасности, что ты под защитой. Не скажу, что я сильно страдала в детстве, возможно у меня была такая особенность «все драматизировать», плюс ревность к брату, о которой писала в вступлении к книге, и папа «вечно молодой». В общем, что было, то было. Однако, будучи уже подростком я все равно обожала фильмы про колдовство, и любимым был фильм *«Практическая магия» с Сандрой Баллок и Николь Кидман* в главной роли. Героини фильма прекрасно показали, как можно даже с добрыми намерениями, попасть в неприятные ситуации. Помню еще, что моими настольными книгами были Луиза Хей и Наталья Правдина (куда же без них). Так я и стала балансировать на грани волшебства, где-то придумы-

вая реальность, а где-то изучая то, как она работает. Благодаря моей маме, у меня всегда была полная свобода творчества. И пусть я не всегда в детстве чувствовала ее поддержку, мне как будто каждый раз давался новый испытательный срок: «получится молодец», а не получится, никто и не вспомнит... Согласитесь, это не самое страшное в плане воспитания? К тому же у меня не было особых рвений к учебе, поэтому в институт я поступила только на платное отделение, где получила модное тогда образование экономиста в сфере налогообложения. А после проработала с мамой в одном банке 9 лет (декреты не считаю, хотя это была самое веселое время: ты вроде не работаешь, а денежку получаешь) :)) *#БанкСоюзПривет*



Фото на «Хеллоуин» 2021 г. в развлекательном комплексе Замания.

Во второй части книги я приведу конкретные примеры и результаты действия составленных на консультациях духов, и как мои героини смогли поверить в себя и реализовать самые сокровенные мечты!

А в третьей части книги вы найдете больше информации про сами эфирные масла и их диагностические значения. Если вы будете выбирать аромат по описанию, обратите внимание на латинское название, это важно. Вы даже можете использовать эту книгу как инструмент подбора: загадали ситуацию, открыли не глядя страницу и узнали свой *аромат дня*. Но помните, если вдруг ваши масла не работают, это может говорить о том, что они либо не 100% натуральные, либо энергетически не слишком сильные. Это возможно из-за низкого качества масла, например производители могут смешивать его с другими носителями, или политики компании в целом, когда это побочный продукт от другой деятельности. **Эфирные масла** это носители информации, и если вы ими часто пользуетесь или проводите консультации, то их периодически нужно очищать, как и самих себя. Это можно делать с помощью морской соли, свечей, камней и минералов, и другой энергии стихий. Иногда это и правда будет похоже на магический ритуал. Самый простой из них это ванна

с морской солью и эфирными маслами кипариса и мяты перечной. Можно просто встать в тазик, взять левой рукой три пригоршни морской соли и проговорить кидая в воду «*Соль Земля очисти меня*». Об этом конечно не надо говорить своим близким, а то кто-то и правда решит, что вы теперь настоящая ВЕДЬМА. *#девочкитакиеведьмочки*

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

1) Используйте только натуральные эфирные масла, в качестве которых вы не сомневаетесь. Если вы не уверены, что эфирное масло натуральное, вы не можете гарантировать безопасность применения и предугадать последствия.

2) Для беременных, детей и пожилых людей используйте минимальные дозировки и максимальное разведение. Диагностику таким клиентам проводим с крышечки или на блоттере, из флакона будет слишком сильное воздействие.

3) Во время диагностики обязательно пейте чистую воду. Это позволит информации быстрее проходить через все тела. Если во время диагностики появилась головная боль или другие симптомы недомогания, немедленно прекратите процедуру и предложите сделать перерыв, попить воды или перенести на другой день.

4) У женщин восприятие масел может меняться из-за гормонального фона, наличие ПМС или других состояний. Обязательно уточняйте статус беременности, до проведения тестирования, так как у некоторых масел есть противопоказания.

5) Смешивание духов необходимо производить в хорошо проветриваемом помещении, с возможностью не вовлекать других лиц. Помните, ароматы эфирных масел обладают высокой летучестью, а значит могут быстро распространяться в помещении.

6) Также не приступайте к диагностике и составлению аромата, если сами себя плохо чувствуете. Эфирные масла как энергоносители могут списать с вас состояние и передать его другому человеку.

7) Эфирные масла необходимо периодически чистить. Для этого можно использовать сухую морскую соль: поставьте в нее флаконы, оставив на несколько часов, желательно на ночь. Либо используя энергию камней флюорит и селенит. Можно использовать специальные реабилитационные шкаτούлки с камнями.

8) Такие эфирные масла как корица, орегано, имбирь,

гвоздика, тимьян, черный перец при накожном применении могут вызвать ощущение жжения, поэтому делайте более сильное разведение с базовым маслом.

9) Цитрусовые эфирные масла апельсин, лимон, бергамот обладают фотосенсибилизацией, то есть при нанесении на кожу в солнечную погоду могут вызвать ожог. Поэтому делать это нужно минимум за час до выхода на улицу, в идеале за 12 часов.

10) Для большего комфорта, выездные встречи лучше проводить с использованием тестеров. Это поможет вам сократить время на «чистку» эфиров после диагностики, да и сами пробники почистить гораздо проще, чем полные флаконы. Их вы можете использовать только для составления смесей и психологических духов.



фото Оксана Красовицкая, 2018г.

Глава 3. САМА СЕБЕ ПАРФЮМЕР

Но я как всегда хотела большего... Меня все также манил мир парфюмерии! Однако прикоснуться к нему я смогла лишь спустя 7 лет после начала своей трансформации. Дело в том, что когда вы знакомитесь с миром натуральных эфирных масел, то внутри начинается реальная перестройка. Организм будет четко определять где натуральный аромат, а где синтетический. И от обычных духов у меня сразу начинала болеть голова и даже иногда накатывали приступы тошноты. Поэтому мне пришлось отказаться от обычной парфюмерии из масс-маркета, и перейти на натуральную. Так я познакомилась с миром авторской парфюмерии. Вернее, стала индипарфюмером, после обучения у **Анны Семеновой**. И вот тогда началась настоящая магия!

«Создать индивидуальные духи, стимулирующие определенное настроение, все равно что открыть шкатулку с ароматными заклинаниями!» Джилл Фаррер-Холлс

Дело в том, что когда мы идем в личную арома-терапию, то на первом этапе лучше выбирать духи на масляной основе. Они будут действовать как шепот изнутри, быстро проникая через кожу в кровоток и действуя именно там где нужно. А парфюм, это уже как разговор с обществом, выход из кокона, когда вы уже готовы заявить о себе, готовы показать

какая вы и не скрывать удовольствие от этого. **Индивидуальные духи** это про смелость, выход из шаблонов, про раскрытие и признание своих желаний, потому что не каждый решится создать свой авторский, ни с чем не сравнимый аромат, и главное носить его!

Процесс создания таких духов сам по себе чем-то похож на шаманский ритуал. Вы молча погружаетесь в ароматы, исследуете свои ощущения, выбираете определенное количество масел, из которых потом составляется композиция. Как нас учили на курсе парфюмеров в начале должна появиться ИДЕЯ АРОМАТА, которую потом будут считывать с него при нанесении. Но я открыла еще одну особенность, если составлять духи в определенном состоянии, то оно тоже запишется в аромат. Помните я писала не работать с клиентами в плохом настроении? Это можно использовать себе на благо! Например, Анна на своем курсе рекомендовала наоборот взять весь негатив, грусть и тоску, соединить в флаконе и убрать на полку. Получается вполне такая работающая проективная методика из психологии!

Есть у меня духи под названием *Magic Moment*, которые я составляла в спешке, что бы успеть на электричку (не логично конечно, но сработало) теперь это моя настоящая палочка выручалочка, особенно, когда надо быстро добраться куда-то или ускориться и сделать то, что давно откладывала.

Так я за одну ночь в поезде написала от руки почти 60 карт к своей игре, когда ехала на фестиваль трансформационных игр в Ульяновск. Кстати это работает не только у меня, отзывы есть в сети и на сайте.

В 2019 г., также благодаря обучению у Анны, я в первые попала на выставку парфюмерии. Кто не знает, несколько раз в год у нас проходят салоны VAST — это выставки-ярмарки, на которых вы можете познакомиться с творчеством российских парфюмеров и попробовать уникальные авторские духи. А раз в год проходит премия **АРОМАТ ГОДА**.



с парфюмером Николаем Ереминым, бренд Nimere` Parfums 2019г.

Там же я познакомилась с парфюмером Еленой Марковой, которая тогда организовывала знакомство с ароматами в формате тестирования пробников пересылаемых по почте, на которые мы писали свои отзывы в социальных сетях. #АроматныйРейс

Так сбылась моя мечта познакомиться с ароматами Николая Еремина Nimere` Parfums и они оказались каждый со своим характером! Rebel Angel очаровал медовыми нотами, я их до этого не ощущала ни в одном парфюме. В общем, как и знакомству с артизанальной парфюмерией, я обязана именно этому парфюмеру. Дальше аромат стал раскрывать через ассоциации, увидела его как сильного мужчину. Дыхание немного с ароматом виски, сильные руки, которые работали днём в саду, запах роз и земли. От него веет надёжностью, спокойствием хочется застыть в этих объятьях, и чтобы это мгновение длилось вечно...

«Savage Beauty», для меня, наоборот оказался более женским. Это такая стильная, сексуальная женщина. Почему-то она предстала мне в белом костюме на голое тело. Идеально уложенные волосы, красная помада. Простите за ассоциации, надеюсь я не слишком увлеклась... Это женщина, зна-

ющая себе цену, где-то жёсткая, но в тоже время с ней хочется рядом быть. Она сильная, но в ней нет «мужековатости», она как белый лотос, а скорее нероли. И она совершенна...»

В моих фаворитах сейчас такие бренды как VLADISLAVA PARFUM, Ладаника, и парфюмеры Мария Трофимова, Елена Маркова (бренд Acidica Perfumes), Сергей Каров (бренд edgardio chilini), Татьяна Лаухтина (бренд Tania Lau), и Даниэль Эрм (правда ее бренд Alchemy Gothic только в интернет представлен). А еще я восторге от духов моей ученицы Милюши Кырдал, которая тоже уже сделала свой бренд (Miparfum_island).

И я искренне рекомендую обучение Анны Семеновой, так как её курс «Авторская парфюмерия», стал моим источником вдохновения для создания многих авторских духов и показал, как легко можно освоить искусство парфюмерии, даже тем, кто не обучался в Грасе!



Аромат натуральных духов может сделать любое хмурое утро солнечным!!! Фото Евгения Заверняева, Париж 2021г.

Глава 4. КАК СВЯЗАНЫ СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

*Как много хочется сказать,
Вглядевшись в зеркало души,
Но все слова уходят вспять,
Как тонут в омуте листья...*

*Я просыпаюсь или сплю?
Сегодня силы есть мечтать.
А завтра словно не живу,
И мне не хочется вставать...*

*Хочу побыть собой немного,
Разрушить образ из дождя.
Найти в душе одну дорогу,
И по ней медленно бежать.*

*Бежать туда, где нет различий,
Туда, где все мы за одно,
Где воздух свежий и легко дышится,*

И на душе светлым светло.

*Скажите, я одна такая?
Из всех живущих на земле,
Ищу себя сама не зная,
Что счастье быть собой в себе!*

Вы замечали как легко можно прожить не свою жизнь, особенно если ориентироваться на других, часто смотреть на чужие мечты, так и не воплотив свои? А что, если и свои мечты вечно откладывать на потом? Ждать понедельника, выходных, нового года. Кстати, синдром понедельника тоже есть.

Совсем недавно я прошла психологическую игру «Психосоматика» с запросом проработать мою «лень», после которой на следующий день вернулась к написанию книги. На минуточку, начала я это делать 22 июля 2020 года, а вернулась к ней в августе 2023. Как вам провал во времени в три года? И ведь я все это время держала в голове мысль о написании книги, но не делала. Представляете сколько энергии туда уходит? Правда за этот период много еще событий произошло, но про синдром отложенной жизни я теперь знаю не из книг.

Понятие «синдром отложенной жизни» ввел доктор психологических наук профессор В. П. Серкин в 1997

г. при изучении психологии временичества у жителей севера — людей, которые годами живут идеей переезда и верят, что их настоящая жизнь начнется когда-нибудь потом. Дальнейшее развитие идеи автор приводит в статье, посвященной неврозу отложенной жизни. Если обобщенная схема механизма невроза «хочу — не могу», то обобщенная схема механизма невроза отложенной жизни: «хочу — могу — не позволяю себе»

Кстати, модное слово **«прокрастинация»** тоже можно отнести отчасти к симптомам этого синдрома. Когда вы все откладываете на потом, собираетесь с мыслями, либо из-за того, что кто-то постоянно мешает. Но самое важное, что человек не живет настоящим моментом. Чаще всего такие сдвиги в восприятии времени можно диагностировать с помощью эфирных масел лимон, ладан, чайное дерево, лайм, лемонграсс. Эти ароматы показывают насколько вы живете настоящим, насколько сожалеете о прошлом, и сколько энергии в вас сейчас для реализации всего задуманного. Ведь если энергии нет, то и делать ничего не хочется. И все круг замкнулся. Не делаю потому, что нет энергии, и энергии нет, потому что ничего не делаю! Поэтому чтобы преодолеть этот самый синдром важно определить куда уходит энергия. Не зависаете ли вы в прошлом? Или, наоборот, находитесь в мечтах о будущем? Позже я еще расскажу, как с этим быть, если вам надоело жить в ожидании чуда...

Но есть и еще один синдром, который тоже может сильно мешать полноценной жизни. Но в отличие от синдрома отложенной жизни, он больше связан с нашим физическим телом и это СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.

Если коротко, то это состояние когда «только встал уже устал» и главная его опасность в том, что мы его практически не осознаем и не чувствуем, пока не начинаются серьёзные проблемы со здоровьем.

Основными симптомами хронической усталости являются постоянная общая слабость, быстрая утомляемость, даже при небольшой физической нагрузке, часто плохое настроение, особенно по утрам, проблемы со сном, отсюда раздражительность, невозможность сконцентрироваться на одном деле надолго, проблемы сексуального характера, снижение влечения, головные боли, невозможность восстановить силы даже после длительного отдыха. Все это происходит из-за истощения надпочечников, вырабатывающих гормоны адреналин, а ваш организм находится на пределе своих возможностей и пора принимать меры.

Кстати, обязательно проверьте еще витамин Д и ферритин (депо железа в организме). Из-за недостатка этих и других витаминов могут возникать такие же симптомы, дающие

усталость и отсутствие желания что-либо делать. В диагностике масло апельсин на первых позициях может тоже говорить о недостатке солнца, положительных эмоций и радости.

На одном из курсов у Анны Семеновой у нас был практикум по аромадиагностике по методике Сакова И. В., и не смотря на то, что я все это знаю и практикую с клиентами, на тот момент я себя не диагностировала уже очень давно. И каково было моё удивление, что оказывается я уже практически на грани выгорания и скорее всего просто перестала замечать насколько устаю. В практике аромапсихолога это будет видно по выбору масел релаксантов на первых позициях (иланг-иланг, розовое дерево, кедр атласский, ирис, ветивер, пачули и другие).

И ведь на самом деле, кажется, что особо ничего и не делаешь, не работаешь сутками, находишься дома с детьми, еще и любимым делом занимаешься, с чего тут уставать сильно? Но...

После перенесённого COVID-19 множество людей страдает от постковидного синдрома. У части из тех, у кого постковидный синдром длится больше 6 месяцев, развивается миалгический энцефаломиелит/синдром хронической усталости.

В разгар самоизоляции у нас сильно сбился режим дня. Впервые сдвинулся далеко за полночь и пока мы были дома

в таком режиме, кажется это не страшно. Не надо вставать рано, не надо собираться никуда. Только вот для женского организма это все равно очень губительно, потому что все гормоны вырабатываются у нас с 00 до 3х часов, и если в это время не спать, то организм не сможет восполнить не хватку.

Плюс, постоянный поток информации. Курсы, вебинары, статьи, обучение. Все это очень интересно, все хочется изучить. Но утомление от умственной работы гораздо опаснее, чем от физической. Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. Составляя 2—3% от веса, мозговая ткань поглощает в состоянии покоя до 20% кислорода, потребляемого всем организмом. Вот и получается, что в условиях самоизоляции, и снижения физической активности это ведет к серьёзным последствиям.

Еще одна проблема, информационной перегрузки, состоит в том, что даже после прекращения изучения, мысли все равно не останавливаются. Мозг продолжает анализировать и раскладывать по полочкам все что нужно и не нужно. К тому же, бывают такие состояния усталости, при которых еще возможно совершать умственную работу, как бы на автопилоте, а эффективность при этом значительно снижается.

Поэтому, когда вы начинаете замечать, что сильно устаете, но вам еще немного надо поработать, то не прибегай-

те к помощи энерго тоников, а лучше выбирайте эфирные масла стимуляторы (базилик, вербена, лимон, розмарин, эвкалипт). Это поможет вернуть концентрацию внимания на время работы. Но не забудьте, что вам нужно все равно восстановить свое ресурсное состояние. Для этого желательно пройти полную диагностику на натуральных маслах, сделать ресурсные духи и далее использовать их минимум 21 день. Вы довольно быстро заметите, что качество вашего сна улучшилось, восстановились биоритмы, вам стало легче переключаться с работы на отдых и обратно. Берегите себя и свое здоровье!

ГЛАВА 5. МОЕ САМОЕ БОЛЬШОЕ разочарование и ОТКРЫТИЕ в одном флаконе

*Я верю в чистые сердца,
Я верю в радость в каждом вдохе.
Пусть не во всем всегда права,
Но это лишь мои уроки.*

*Я верю, в лучшее для нас
И даже там, где очень грустно,
Порой сокрыты от всех нас
Души глаза, в которых пусто.*

*Да, не понятно, что нас ждёт
И не известно кому лучше,
Быть может детям повезёт,
Они поймут, чему их учат.*

*Увы, мы отживем свой век.
И даже если не сегодня,
Не будет важно сколько лет*

Мы протомились в этом доме.

*Корите не того, кто строг,
Не тех, кто новыми руками
Пытается вернуть урок,
Всем нам, с закрытыми глазами.*

Примерно 5 лет со дня моего знакомства с эфирными маслами другой американской сетевой компании, я была в какой-то волшебной эйфории... Мне нравилось все! Новые ароматы, встречи, конференции, проведение собственных вебинаров. К тому времени я уже поняла, что реально хочу связать свою жизнь с психологией и ароматами.

За одним большим НО!

Это практически не приносило мне никакого дохода. Вернее, все что я получала, я сразу тратила на новые эфирные масла, флаконы, обучение, книги. И так по кругу, когда ты только закрываешь одну свою потребность, а на ее место встает другая. Забавно, я даже в магазин так хожу. А муж называет это искусство брать четко под ту сумму, что есть в кошельке. При этом у меня очень долго не получалось выйти на новый уровень дохода. Потом заметила, что когда я стала прописывать свой доход, то именно такую сумму начал зарабатывать мой муж. Только она была меньше в 4 раза

его обычной зарплаты, а потом его бизнес совсем закрылся. К тому же мне всегда хотелось продвигать что-то своё, а не только продукцию сетевой компании. В какой-то момент я поняла, что дело не в бизнесе или моей деятельности, а во мне самой. Плюс, мама частенько стала намекать, что я только и говорю что о деньгах, но при этом их больше не становилось, а то и вовсе не было. Так работает еще один закон Вселенной:

«ЧТО ИЗЛУЧАЮ, ТО И ПОЛУЧАЮ!»

То есть, если вы отчаянно нуждаетесь в деньгах и постоянно об этом думаете, то скорее всего вы не закроете эту свою потребность, а еще больше её усилите!

Поэтому, если у вас что-то не получается в какой-то области, то надо просто понять, а отвечает ли это вашим истинным ценностям и потребностям души? В нашей семье, все таки основной кормилец мой муж. И стараться заработать больше него, да еще и на мужской энергии, я в какой-то момент отказалась. Уверена, все придет в нужный момент и самым наилучшим образом. Благо он у меня мудрый, и терпеливый. Хотя конечно и не любит всех этих блогеров и психологов, которые учат успешному успеху, когда у самих его нет.

Зато я научилась одной хитрости! В какой-то момент я поняла, что с помощью определенных эфирных масел можно

привлекать в свою жизнь **ДЕНЬГИ** на любые желания, главное разрешить себе эти самые желания тратить на себя без чувства вины, то есть договориться с самой собой. Это произошло после знакомства с Ниной Мадоновой, именно она меня научила меня делать **АРОМАТ ИЗОБИЛИЯ** (у нее он называется **АРОМАТ ЖЕЛАНИЙ**).

Кстати, вы наверняка сами слышали про магию *масла пакули*? Оказывается его не просто так называют ароматом денег, и его действительно добавляют в долларовые купюры, чтобы они имели характерный запах, как дополнительный фактор защиты от подделок. И по отношению к этому аромату можно многое рассказать и о здоровье человека и о его финансовом положении.

А ТЕПЕРЬ ВЫПИШИТЕ ПО 5 ОСНОВНЫХ СВОИХ УСТАНОВОК И МЫСЛЕЙ ПО ПОВОДУ ДЕНЕГ:

И проанализируйте насколько они гармонично дополняют друг друга? Мы всегда ищем подтверждение своих установок, или создаем их сами. Как только вы это осознаете, вы сможете их заменить на корректные. Масла вам в помощь!

Вторым по эффективности в плане проработки финансовых блоков и разрешения себе, является *масло корицы*. Оно убирает комплекс неполноценности, помогает снять глубокие блоки в теле на тему сексуальности, а денежная и сексуальная энергия очень связаны. Плюс на энергетическом уровне помогает зажечь внутри огонь, который даст энергию для ваших желаний. Потому, что если погас этот огонь, то вы просто перестанете чего-то хотеть в жизни, а значит и деньги вам не нужны.

Еще одним таким волшебным ароматом является *масло бергамот*, он способен помочь принять и поднять вашу самооценку, повысить оптимизм, сказать ДА своей жизни, и

двигаться вперед к своим желаниям.

В третьей части книги вы найдете полное значение каждого эфирного масла, что поможет вам сделать грамотный подбор ароматов под вашу задачу.



Аромадевичник. Фотограф Лена Комарова для сообщества «Девичники Балашихи» 2021г.

Глава 6. ПОЧЕМУ не все МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Будучи ведущей мероприятий для женщин, я часто провожу такую практику как составление КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ. Вы наверное слышали что-то об этом. Это когда берешь красивые картинки или фотографии с тем что нравится, и наклеиваешь их в определенном порядке на лист А3. Делается эта карта раз в год, можно на день рождения, в идеале на Китайский новый год. Здесь очень важно правильная формулировка желаний, об этом я знаю, так как давно веду трансформационные игры. И для того, что бы зайти в игру важно не просто сформулировать запрос, но и еще придерживаться принципов экологичности, когда в своем желании вы не затрагиваете интересы других людей, потому что для каждого человека действует «ЗАКОН СВОБОДЫ ВОЛИ». Именно поэтому даже клеить фотографию любимого человека на карту желаний тоже не экологично!

А не сбываться ваши мечты могут по двум причинам:

Во-первых, вы сами в них не верите! Да, такое тоже бывает, вроде и хочу, но если оно не исполнится, то ничего страшного. У меня так было, с моей мечтой поехать в Прованс. Когда в 2020 закрыли границы из-за ковида, я даже порадо-

валась, ну вот теперь и напрягаться не надо. Отсюда тоже вывод, чья была это мечта: моя или навязанная извне?

Во-вторых, вы не держите фокус внимания на своем желании. Карты желаний отчасти помогают нам это делать, так как если вы периодически взглядом встречаетесь со своими хотелками, то скорее всего не забудете о них. Но если вы сегодня хотите одно, а завтра совсем другое, то Вселенная просто не будет знать, за что хвататься, чтобы помочь вам.

Мои коллеги аромафеи, Светлана Шишкова и Нина Мадонова, та самая фея, которая помогла мне поверить в магию пачули, тоже ведут трансформационные игры. Нина ведущая трансформационной игры «Путь к мечте», так и говорит, «я профессиональная сваха для встречи вас и вашей мечты!» Мы познакомились 5 лет назад благодаря Наташе Гришиной. Эти три девушки настоящие аромафеи с большим опытом, и я очень благодарна Вселенной за встречу с ними!

Нина мне рассказала, что есть еще один секрет! Если ваше желание идет в разрез с вашими ценностями или чувствами, то скорее всего мозг не пропустит это желание в реализацию. Поэтому им нужно помочь договориться. И в этом лучше всего помогут эфирные масла, для работы с телом. Это такие ароматы, как ветивер, пачули (заземляют, успокаивают), грейпфрут, имбирь и корица дадут энергию в тело, розовое

дерево и лаванда помогут выйти из стресса, а герань поверить в свои силы и восстановить баланс женской и мужской энергии. И практически на любое желание можно добавить пару капель масла апельсин, так как этот аромат дает ощущение радости, изобилия и щедрости Вселенной, благодаря которой мы себя снова чувствуем маленькими детьми, чьи желания всегда исполняются в канун нового года и дня рождения!!!

Однако моей самой большой мечтой было поехать в Париж. И она была настолько сильной, что я заразила ей практически всё свое окружение. Все кто видели изображение Эйфелевой башни уже автоматом вспоминали меня, а если там ещё были бабочки, то эти картинки, открытки и фотографии незамедлительно присылались мне, как напоминание о мечте. Только вот мыслила я тогда совсем не экологично... Да и съездить в Париж стоит дорого, а накопить на эту поездку я не знала как. В голове была фраза *«увидеть Париж и умереть»*, помню только что в первый раз заполнила ЧЕК ИЗОБИЛИЯ, а на следующий день не стало папы... Деньги на поездку пришли, и конечно это могло быть никак не связано, потому что он долго болел на тот момент. Но Вселенная все же исполнила мой запрос. После этого я очень осторожно провожу любые денежные практики на новолуние.

Позже я узнала, что есть более безопасный путь. Это

постепенное расширение финансовой проводимости. Что это значит? Это когда вы начинаете себе позволять чуточку больше, чем привыкли. Например, кофе не за 100р, а за 300р. Разница казалось бы небольшая, но именно такая перестройка помогает мозгу перестать бояться увеличения суммы денег на вашем счету. Помните, про то что желание должно быть приятно на всех уровнях? Это могут быть поездки на такси, вместо душного автобуса. Набор более дорогой косметики или эфирные масла. В моем случае это был рюкзак фирмы Махаон. Помню, он стоил 7 тысяч рублей, и для меня это было довольно ощутимая трата, и в тоже время очень приятная. Через месяц я отправилась с ним в Париж!

ВЫПИШИТЕ 3 СВОИХ ГЛАВНЫХ МЕЧТЫ:



В январе 2018 года сбылась моя мечта увидеть Париж! Главное не запрещать себе мечтать! Так мы получаем самый ценный опыт и эмоции, ради которых стоит жить!!! Мы никогда не знаем, какое именно действие запустит в реализацию нашу мечту. Будет это трансформационная игра, покупка нужного аксессуара, или просто КАРТА ЖЕЛАНИЙ, но это обязательно должно быть действие.

глава 7. НАЧАЛО ТРАНСФОРМАЦИИ или ЭФФЕКТ БАБОЧКИ

*Сложней всего менять себя,
И видеть все изъяны,
Простить за то, что ты не та,
И залечить все раны...*

*Не отворачивать лицо,
От слёз чужих и боли,
И верить в то, что мир — добро,
И полон счастья, а не горя.*

*Принять друзей и их судьбу,
И не пытаться мучить,
Доказывая им всю правоту,
Любовь ведь ничему не учит.*

«Эффект бабочки» — это история о том, как незначительное влияние на хаотичную систему в одном месте, может иметь большие и непредсказуемые последствия, в совершенно в другом. Впервые я это увидела в каком-то фильме, вроде

«Звёздные врата», но могу ошибаться. Смысл был в том, что астронавты высадились в другой галактике, и один из них случайно наступил на бабочку и это внесло очень сильное изменение чуть ли не во все галактики. Потом был еще фильм с Эштоном Катчером в главной роли, где он путешествовал во времени пытаясь подобрать идеальную комбинацию событий, чтобы обрести счастье с любимой девушкой. Оказалось трактуют его не совсем верно...

На самом деле, автором этой фразы и вообще теории является Эдвард Лоренц, ученый, метеоролог из Массачусетского университета. Его идея заключалась в том, что даже маленькие и незначительные события, такие как взмах крыла бабочки, могут иметь масштабные последствия, вплоть до мощнейшего шторма на другом конце света, но мы не можем их отследить. Смысл этой теории, в том что мы не можем все знать и контролировать. Есть вещи, которые нам не под властны.

В 1961г. Лоренц создал раннюю компьютерную программу, которая могла симулировать изменения в погоде. Однажды он изменил только один из множества показателей, отражающих атмосферные условия (заменял 506127 на 506) и это преобразовало весь долгосрочный прогноз. А в 1972г. ученый развил эту мысль в своей работе: *«Прогнозирование: взмах крыльев бабочки в Бразилии вызовет торнадо в Теха-*

се?»

Как заметил Лоренц, неисчислимое количество взаимосвязей в природе, может означать, что взмах крыльев бабочки может вызвать торнадо или же, наоборот предотвратить его.

Так и в жизни, когда мы делаем какое-либо небольшое изменение в окружающем мире, мы никогда не знаем, что было бы, если бы мы не вмешивались, так как последующие за этим перемены невозможно отследить и восстановить, ибо они очень сложны и запутаны. Для меня это подтверждение, что мы все взаимосвязаны и едины. И что если определенные процессы начались у вас, то они начнутся и у вашего окружения!



НаВДНХ есть павильон с настоящими живыми бабочками! 2019г.

Вообще самая главная трансформация начинается, когда мы перестаем врать себе. Это может быть от банального, есть кашу по утрам, только потому что ею кормили в детстве, а нам лень изучать себя и свои вкусы, до признаться себе, что ты просто боишься любых изменений.

Самое интересное, что наш мозг так устроен, что он привлекает даже к деструктивным моделям поведения, лишь потому что они привычнее. Поэтому так трудно порой начать менять себя.

Моя самая главная ложь была в том, что я зависла в детстве или подростковом возрасте, когда хочется казаться, а не быть. Когда ты следуешь тенденциям, потому что они модные, а не потому что тебе действительно нравятся, когда ты транслируешь то, что от тебя ждут, а не то что есть на самом деле. Все социальные сети в этом плане только поощряют это. Но еще хуже, когда ты предаешь свои мечты, из-за страха выпасть из зоны комфорта или показать себя эгоистичной.

И все это реально не дает радоваться жизни, быть ее режиссером, воплощать свои мечты в реальность.

Моя честность началась с того, что я призналась себе, что главной мотивацией в моей деятельности до настоящего момента было больше показать себя, как бы доказать всем «смотрите, что я могу!» Наверное, это мой 19 аркан Солнце так проявлялся. А это сильно обесценивало и мой и чужой результат, потому что фокус внимания всегда был как бы во вне. И это мешало быть довольной собой, заставляя постоянно совершенствоваться словно для других, а не для себя.

«Умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает самого себя.» Иоганн Вольфганг Фон Гете

Так я пришла к пониманию, что пора обратить внимание внутрь себя. Посмотреть в свои страхи и блоки, а не стараться спасать всех вокруг. В этот момент в моей жизни появились нужные специалисты, женские практики, делая которые я перестала так зависеть от мнения окружающих и ждать их положительной оценки. В диагностике это показывает выбор масла апельсина на первой позиции, обычно таким людям не хватает положительных эмоций и общения, они склонны к трудоголизму. Я верю, что совсем скоро мы все станем больше обращать внимание на свои внутренние процессы, нежели сделать вид, что все хорошо. Ведь по сути мы все проживаем только свою жизнь, за которую когда-то придется отчитаться перед Богом, будучи честным, а там количество подписчиков лайков не будет иметь никакого значения...

ВЫПИШИТЕ, ГДЕ ВЫ НЕ ДО КОНЦА ЧЕСТНЫ С СОБОЙ:

[illegible]

Глава 8. СИНДРОМ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ И ТОКСИЧНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Здесь наверное название главы тянет как минимум на две разных книги и только ленивый психолог не написал массу полезных советов, что с этим делать! Но от этого синдрома, так же как и от токсичности, не так то легко избавиться. И это может быть даже заразно. В том плане, что вы всегда притяните в свою жизнь и тех, кому будете бесплатно помогать, и тех на кого будете обижаться потом за это и обвинять в своих неудачах. И конечно в вашем окружении будет много таких же как вы, что просто неминуемо приведет к определенным инсайтам, но со временем... А так как я сама не люблю много и долго читать, то и здесь дам выжимку и самый концентрат.

Кто же такая **ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА**? Есть несколько критериев, по которым вы можете выявить этот синдром у себя. Наиболее полный список качеств я узнала на одном из вебинаров Ульяны Альянс (школа игропрактики «ЖивИграя»). Приведу несколько из них:

1) хорошая девочка живет по принципу «я должна» причем всем, даже посторонним и незнакомым людям

2) подстраивается под окружающих (детей, мужа, друзей, коллег), делая как удобно им, а не ей

3) постоянно находится в поисках себя, скупая все обучения, кучи курсов, причем большинство из них даже не открывает

4) начинает много дел, не доводит до конца, не достигает успеха, страдает из-за этого, начинает заново

5) отрицает или не принимает свою сексуальность, не чувствует потребности тела, живет от головы

6) обесценивает свои таланты, навыки, знания, готова раздавать все бесплатно, лишь бы похвалили (часто проблемы в отношениях с мамой)

7) боится проявить себя в обществе, заявить о себе, допустить ошибку, ждет похвалы и одобрения, страдает от неуверенности в себе

Если вы узнали себя хотя бы в двух или трех пунктах, поздравляю! Много психологов объясняют этот синдром тем, что наши родители были потомками детей войны. А значит на первом месте были вопросы физического выживания, без чувств и их проявления, без понимания того, что может твориться в душе другого человека, без одобрения и поддержки своих детей, не было на это времени, да и сил тоже.

Так что первое что делаем, это признаем СО МНОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ! Но это не для того, чтобы все оставить как есть, а чтобы внутри вас не включились другие субличности,

которым не выгодно вашу хорошую девочку превращать в стерву. А то ведь и правда, вдруг вы станете счастливой и успешной, а окружающие отвернуться от вас за это? И тут подключается **ТОКСИЧНОЕ ОКРУЖЕНИЕ**. У них всегда все плохо, все виноваты, но делать с этим они ничего не хотят и просто разносят это в массы. Бывает так, что кто-то из близких тоже постоянно вам жалуется, выливая свои негативные мысли, и болячки на вас. По большей части радоваться за других они не умеют, поэтому их сильно раздражает если у вас все хорошо. Если вы хоть раз сталкивались с такими токсичными людьми, то после общения с ними остается неприятный осадок.

Надеюсь теперь вы поняли, как связаны эти две темы? Хорошая девочка сама может быть очень токсичной, ведь она не только не может сказать никому НЕТ, но еще и любит всем помогать! И через этого доказывать свою значимость, важность. А другие этим пользуются, и так создается замкнутый круг, выход из которого только один. Начать взрослеть и принимать себя такой, какая вы есть. И это тоже про честность! Список мыслей, где вы не до конца честны с собой, кто заполнил? Или тоже оставили на потом? Если да, то привет вашей хорошей девочке...

В моем понимании эти два типа людей призваны помочь друг другу, так как учат укреплять *внутренние границы*. Они

ведь не со всеми себя так ведут, а только с теми, кто это позволяет, особенно это касается родных. А значит здесь уже не только односторонний процесс, а скорее определённые *уроки души*.

Я, как хорошая девочка, тоже этим болела, но в закрытой форме. То есть переживала свою фрустрацию (разочарование) по большей части внутри, и поэтому частенько страдала от нарушения границ. Иногда это длилось годами, и могло проявляться в постоянных звонках от подруги, которые я была не в силах остановить, пока просто не разорвала отношения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.