

Katarzyna Tomasiak



AROMATERAPIA W MIEJSCU PRACY

Dowiedz się, jak utrzymać koncentrację,
redukcję stresu i produktywność
w pracy zdalnej

Wersja
light

©Katarzyna Tomasik

Dlaczego wersja light?

To idealne wprowadzenie do świata aromaterapii, które nie przytłacza, a inspiruje. Wersja light to **szybki start** dla tych, którzy chcą natychmiastowo wzbogacić swoje życie o dobrodziejstwa naturalnych olejków eterycznych, bez konieczności głębokiego zanurzenia się w teorię. To **przystępny poradnik**, który otworzy przed Tobą drzwi do zdrowszego i bardziej świadomego życia, dając solidną podstawę do dalszego odkrywania i eksperymentowania. **Zacznij tu i teraz** i poczuć różnicę, jaką aromaterapia może wprowadzić do Twojego codziennego życia i pracy.

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały, zdjęcia oraz treści zawarte w e-booku objęte są prawami autorskimi. E-book przeznaczony jest jedynie do prywatnego użytku Kupującego. **Zakaz kopiowania, powielania i upowszechniania treści w całości lub części bez zgody autora.** (Dz. U. 1994 Nr 24 poz. 83)*

<u>Wprowadzenie</u>	4
<u>O mnie</u>	5
<u>Aromaterapia: sekret lepszej pracy z domu</u>	7
<u>Aromaterapia - połączenie zapachu i umysłu</u>	10
<u>Jak aromaterapia może pomóc w Twojej pracy?</u>	13
<u>Jak wybierać olejki eteryczne</u>	16
<u>Najlepsze olejki eteryczne do pracy</u>	21
- <u>Lawenda</u>	23
- <u>Mięta pieprzowa</u>	28
- <u>Cytryna</u>	33
- <u>Eukaliptus</u>	36
- <u>Rozmaryn</u>	40
<u>Jak wprowadzać aromaterapię do codziennej pracy?</u>	45
<u>Wszystkiego pachnącego - do zobaczenia online</u>	51

Jeśli czytasz te słowa, oznacza to, że jesteś jedną z osób, które wybrały drogę pracy zdalnej - podróż, która obfituje zarówno w wyzwania, jak i nagrody.

Twoje domowe biuro stało się miejscem, gdzie rodzą się pomysły, rozwijają strategie i realizują cele.

Ale czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, **jak małe zmiany w Twoim otoczeniu mogą znacząco wpłynąć na Twoją produktywność i ogólne samopoczucie?**

Tutaj zaczyna się magia aromaterapii, sekretnego składnika, który może przekształcić Twoją przestrzeń roboczą w świątynię produktywności.

W erze cyfrowej, gdzie technologia zaciera granice między życiem osobistym a zawodowym, domowe biuro stało się czymś więcej niż tylko miejscem, w którym po prostu wykonujemy nasze zadania. To środowisko, które może albo dodać skrzydeł do naszej wydajności, albo stać się źródłem niekończących się rozproszeń i stresu.

Jak więc przekształcić to miejsce w **świątynię produktywności?**

Kluczem jest stworzenie przestrzeni, która sprzyja skupieniu, kreatywności i spokoju. Obejmuje to ergonomiczne meble, odpowiednie oświetlenie, organizację przestrzeni, niezbędne narzędzia, a co najważniejsze, **atmosferę, która sprzyja pozytywnemu myśleniu i maksymalizuje produktywność.**

Właśnie tutaj z pomocą przychodzi aromaterapia.

Jestem współwłaścicielką marki Ekome®, która obejmuje dwie linie produktów. **Ekome® Aroma** oferuje bogactwo naturalnych olejków eterycznych, olejów bazowych, hydrolatów oraz moich autorskich mieszanek do aromaterapii. **Ekome® Pet Care** to linia suplementów zapewniających zdrowie i dobrostan psom i kotom.

Kilka lat temu zostaliśmy wyłącznym **dystybutorem produktów marki Lunderland w Polsce** - promując naturalne i zdrowe żywienie dla psów i kotów.

Wszystkie nasze produkty są dostępne zarówno dla klientów indywidualnych, jak i hurtowych, w naszym sklepie internetowym: sklep.ekome.pl.

Moja **podróż z aromaterapią** zaczęła się wiele lat temu i ewoluowała z hobby w głębokie zaangażowanie. Jako certyfikowana aromaterapeutka, z entuzjazmem dzielę się wiedzą i doświadczeniem, kreując unikalne mieszanki olejków wspierające ciało i umysł.

Miłość do zwierząt zaowocowała założeniem w 2006 roku, wraz z mężem, Fundacji Rottka® Polska. Niesiemy pomocy psom rasy rottweiler oraz wsparcie dla ludzkich ofiar pogryzień przez psy, szczególnie dzieci.

Workation, czyli połączenie pracy i wypoczynku, to mój sposób na życie. **Od 2013 roku pracuję całkowicie zdalnie**, co pozwala mi na równowagę pomiędzy obowiązkami zawodowymi, a życiem osobistym. Dzięki efektywnemu zarządzaniu i delegowaniu zadań, rozwijam swoje pasje i biznes, czerpiąc radość z życia i podróży.

Połączyłam moje profesjonalne doświadczenia, osobiste pasje i ekspercką wiedzę, aby dostarczyć Ci praktycznych narzędzi, które **pomogą odkryć i wykorzystać potęgę aromaterapii w codziennym życiu, zwłaszcza gdy pracujesz z domu.**

Zapraszam Cię do odkrywania tajemnic, które sprawią, że Twoje życie stanie się zdrowsze, szczęśliwsze i bardziej produktywne.

Na Instagramie i Facebooku można mnie znaleźć:

[@ekome.aroma](https://www.instagram.com/ekome.aroma)

[@ekomepl](https://www.instagram.com/ekomepl)

[@lunderlandpolska](https://www.instagram.com/lunderlandpolska)

[@fundacja.rottkapolska](https://www.instagram.com/fundacja.rottkapolska)

[@kapsel.van](https://www.instagram.com/kapsel.van)

lub napisz maila: aroma@ekome.pl



Wszystkiego
pachnącego

Kasia



AROMATERAPIA: SEKRET LEPSZEJ PRACY Z DOMU

Zapach i pamięć są tak ściśle powiązane ze względu na anatomię mózgu, że szaleństwem byłoby tego nie wykorzystać podczas pracy i nauki.

Pokażę Ci, jak szybko i łatwo możesz to wdrożyć z korzyścią dla siebie. I niewątpliwie z przyjemnością, jaką daje obcowanie z zapachami.

Aromaterapia, wykorzystująca naturalne olejki eteryczne do poprawy samopoczucia, zdrowia, ogólnie naszego dobrostanu, zyskuje na popularności jako skuteczne **narzędzie do zwiększania produktywności i zmniejszania stresu w domowym biurze.**

Dzięki różnorodności dostępnych olejków eterycznych, aromaterapia zapewni spersonalizowane podejście do zarządzania Twoim dniem roboczym, pomagając w koncentracji na zadaniach wymagających skupienia, stymulowaniu kreatywności w momentach poszukiwania inspiracji i zapewnieniu relaksu po intensywnym dniu pracy.

Ale jak to działa?

Nauka stoi za mocą zapachu i jego wpływem na nasz mózg, szczególnie na system limbiczny, odpowiedzialny za emocje, pamięć i uczenie się.

Przy pomocy olejków eterycznych możemy bezpośrednio wpływać na nasze samopoczucie i nastrój.

Na przykład, **olejek eteryczny z lawendy może pomóc obniżyć poziom stresu i napięcia**, podczas gdy cytrusowe nuty, takie jak te z olejku **z bergamotki lub cytryny, mogą dodawać energii i poprawiać nastrój i koncentrację**.

Pomogę Ci odkryć, jak możesz wykorzystać aromaterapię do wsparcia Twojego dnia roboczego, wybierając olejki, które najlepiej odpowiadają Twoim indywidualnym potrzebom.

Nauczę Cię, jak łatwo zintegrować aromaterapię z codzienną rutyną, aby Twoje domowe biuro stało się miejscem, gdzie nie tylko pracujesz, ale także dbasz o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, tworząc harmonijną równowagę między wydajnością a relaksem.

Witam Cię w podróży, która przekształci Twój sposób pracy i życia. Zapnij pasy i **przygotuj się na odkrycie sekretów aromaterapii, które uczynią Twoje domowe biuro prawdziwą świątynią produktywności**.

Ludzie bowiem mogą zamykać oczy na wielkość, na grozę, na piękno, i mogą zamykać uszy na melodię albo bałamutne słowa. Ale nie mogą uciec przed zapachem. Zapach bowiem jest bratem oddechu. Zapach wnika do ludzkiego wnętrza wraz z oddechem i ludzie nie mogą się przed nim obronić, jeżeli chcą żyć. I zapach idzie prosto do serc i tam w sposób kategoriyczny rozstrzyga i skłonności lub pogardzie, odrazie lub ochocie, miłości lub nienawiści. Kto ma władzę nad zapachami, ten ma władzę nad sercami ludzi.

Patrick Süskind, Pachnidło. Historia pewnego mordercy



AROMATERAPIA - POŁĄCZENIE ZAPACHU I UMYSŁU

Jak zapachy wpływają na nasze wspomnienia i emocje?

Zapachy mają niezwykłą **moc ożywiania wspomnień i wywoływania silnych emocji**. Zapach świeżo upieczonego chleba może przenieść nas do wspomnień z dzieciństwa, a zapach perfum przypomina nam o konkretnej osobie - **aromaty są nierozdzielnie związane z naszymi doświadczeniami życiowymi**. Tymi dobrymi, ale też takimi, o jakich chcielibyśmy zapomnieć.

Ma to miejsce, ponieważ zapachy są przetwarzane przez tzw. układ limbiczny, część mózgu odpowiedzialną za emocje, zachowania i pamięć.

Gdy wdychamy zapach, jego cząsteczki docierają do receptorów w nosie, przesyłając sygnały bezpośrednio do mózgu. To powoduje, że **reakcje emocjonalne i wspomnienia wywołane przez zapachy są często silniejsze niż te wywołane przez bodźce wzrokowe lub słuchowe**.

W kontekście aromaterapii, świadome wykorzystanie zapachów może pomóc w **zarządzaniu emocjami, łagodzeniu stresu**, a nawet w ożywianiu pozytywnych wspomnień, co przekłada się na poprawę ogólnego samopoczucia.

Sygnały zapachowe w mózgu podążają drogą omijającą obszary odpowiedzialne za wyższe funkcje poznawcze, dlatego nasze **reakcje na zapachy są często bardziej instynktowne i pierwotne niż na inne rodzaje bodźców**. Niektóre zapachy mogą natychmiastowo wywołać **silne emocje** lub **wspomnienia**, zanim nawet zdążymy je świadomie zinterpretować.

Czy chcemy, czy nie, **zapachy odgrywają kluczową rolę** w naszym codziennym życiu, wpływając nie tylko na nasze wspomnienia i stany emocjonalne, ale także **na zdolność do koncentracji i produktywności**.

Wybrane olejki eteryczne mogą **zwiększać czujność i poprawiać koncentrację**, co jest szczególnie przydatne podczas pracy czy nauki.

W kontekście domowego biura, świadome wykorzystanie aromaterapii może pomóc w stworzeniu **środowiska sprzyjającego skupieniu i spokoju**. Zapach lawendy przyczynia się do redukcji stresu i przygotowaniu ciała i umysłu do snu, podczas gdy rozmaryn może stymulować umysł i poprawiać pamięć, co jest szczególnie przydatne podczas długich godzin pracy.

Zrozumienie i wykorzystanie mocy zapachów w codziennym życiu znacząco przyczynia się do naszego dobrostanu, pomagając **zarządzać stresującymi sytuacjami, poprawiać koncentrację i czerpać radość** z pozytywnych wspomnień, które niosą ze sobą ulubione aromaty.



JAK AROMATERAPIA MOŻE POMÓC W TWOJEJ PRACY?

Jak aromaterapia może pomóc w Twojej pracy?

Aromaterapia wykorzystuje **naturalne olejki eteryczne** pozyskiwane z roślin w celu poprawy fizycznego, emocjonalnego i psychicznego samopoczucia.

Olejki mogą być używane na wiele różnych sposobów, w tym poprzez inhalację, aplikację miejscową na skórę, czy dodawanie do kąpieleli.

Dla osób pracujących z domu, aromaterapia może okazać się nieocenionym narzędziem. W stresującym świecie biznesu, gdzie równowaga między życiem prywatnym, a zawodowym często jest zaburzona, **aromaterapia może pomóc w zarządzaniu napięciem, zwiększeniu koncentracji, stymulacji kreatywności, a nawet poprawie jakości snu.**

Wcześniej już wspomniany **olejek z lawendy** jest znany ze swoich **właściwości relaksujących i pomaga w redukcji stresu przed ważnym spotkaniem lub prezentacją**. Jest też olejkiem wspierającym komunikację i porozumienie, zwłaszcza w rozmowach i spotkaniach nacechowanych silnymi emocjami, pomoże je złagodzić i zharmonizuje nastrój.

Z kolei **olejek cytrynowy** **pobudza umysł** i utrzymuje go w dobrej formie podczas długich godzin pracy.

Olejek z mięty pieprzowej przywróci umysł do pionu, gdy potrzebne jest **natychmiastowe orzeźwienie**, jeśli jesteśmy bardzo zmęczeni i nasza uwaga jest rozproszona.

Jak aromaterapia może pomóc w Twojej pracy?

Ciekawostką może być, że mięta pieprzowa była rozpylana w biurach maklerów z Wall Street w godzinach popołudniowych, gdy trzeba było jeszcze trochę popracować w skupieniu, a umysł odmawiał posłuszeństwa i wędrował już w stronę wypoczynku.

Większość olejków eterycznych podczas rozpraszania ich w powietrzu działa dezynfekująco, wykazując działanie **przeciwbakteryjne** i **przeciwdrobnoustrojowe**, zatem dodatkowym atutem podczas dyfuzji w pomieszczeniach jest ich odświeżenie i oczyszczenie.

Temat ten jest bardziej rozwinięty w moim artykule na blogu Ekome®, do przeczytania którego serdecznie zapraszam, jeśli temat Cię interesuje.



JAK WYBIERAĆ OLEJKI ETERYCZNE

Jak wybierać olejki eteryczne

Wybór odpowiednich olejków eterycznych jest **kluczowy**, aby w pełni czerpać z dobrodziejstw **płynących z aromaterapii**.

Jednak równie ważne, co wybór właściwego rodzaju olejku, jest pewność, że używane produkty są **najwyższej jakości**.

Olejki eteryczne mają **zdolność przenikania przez skórę bezpośrednio do krwiobiegu np. podczas wmasowywania, a także dostają się do naszego organizmu poprzez ich wdychanie**. Dzieje się to bardzo szybko, niektóre **olejki eteryczne wykazują działanie już w ciągu pierwszej minuty** od inhalacji. Może to też być indywidualne i zależne od rodzaju olejku eterycznego i sposobu absorpcji. Nawet jeśli wydłużymy ten czas kilkukrotnie, to jest on bezkonkurencyjny nawet w stosunku do szybko działających preparatów czy leków. Jest to proces bardzo indywidualny i może różnić się w zależności od konkretnej osoby, użytego olejku eterycznego oraz jego stężenia, miejsca aplikacji czy nawet stopnia suchości czy grubości skóry. Niektóre osoby mogą odczuwać efekty prawie natychmiast, podczas gdy inne mogą potrzebować nieco więcej czasu. Im cieńsza skóra, bardziej unerwiona, tym olejki podane np. w oleju bazowym mają szanse przeniknąć i zadziałać szybciej.

Dlatego niezwykle istotne jest, aby **wybierać olejki, które są 100% czyste, naturalne i pozbawione szkodliwych dodatków**.

Tanie olejki, dostępne w niskich cenach po kilka czy kilkanaście złotych, mogą być kuszące, ale często są to produkty syntetyczne, fałszowane lub rozcieńczane, które nie tylko nie przyniosą oczekiwanych korzyści zdrowotnych, ale mogą nawet szkodzić.

Stosowanie syntetycznych, niskiej jakości olejków eterycznych może nieść za sobą szereg negatywnych konsekwencji, które wykraczają poza brak pożądaných efektów terapeutycznych.

Oto **potencjalne problemy**, na jakie możemy narazić siebie, osoby i zwierzęta znajdujące się w pobliżu, stosując chemiczne olejki zapachowe zamiast naturalnych olejków eterycznych. Lista ta z całą pewnością nie jest zamknięta.

Brak właściwości terapeutycznych

Syntetyczne olejki eteryczne są często produkowane z użyciem chemicznych składników, które imitują naturalny zapach, ale nie zawierają złożonej struktury biochemicznej, która jest odpowiedzialna za terapeutyczne działanie prawdziwych i naturalnych olejków eterycznych. Oznacza to, że mogą one być nieskuteczne w łagodzeniu dolegliwości czy poprawie samopoczucia.

Reakcje alergiczne

Sztuczne składniki w olejkach syntetycznych mogą wywoływać reakcje alergiczne, takie jak wysypki, świąd, zaczerwienienie skóry, a nawet poważne reakcje nadwrażliwości. Osoby z wrażliwą skórą lub skłonnościami alergicznymi, a także dzieci, są na nie szczególnie narażone.

Podrażnienia skórne

Oprócz alergii, olejki syntetyczne mogą powodować podrażnienia skórne, nawet u osób, które zazwyczaj nie mają problemów alergicznych. Składniki chemiczne mogą być agresywne dla skóry, szczególnie przy długotrwałym stosowaniu.

Wpływ na układ oddechowy

Inhalowanie syntetycznych zapachów może prowadzić do podrażnienia dróg oddechowych, kaszlu, a nawet astmy u osób wrażliwych. W przeciwieństwie do naturalnych olejków, które mogą wspierać funkcjonowanie układu oddechowego, te syntetyczne mogą przynieść szkodę dla naszego organizmu.

Zanieczyszczenia chemiczne

Niskiej jakości olejki mogą zawierać zanieczyszczenia lub dodatki chemiczne, które mogą mieć nieznane długoterminowe skutki dla zdrowia.

Wpływ na środowisko

Produkcja syntetycznych olejków z użyciem środków chemicznych często wiąże się z większym obciążeniem dla środowiska, w przeciwieństwie do zrównoważonej produkcji naturalnych olejków eterycznych.

Zafałszowanie doświadczenia aromaterapii

Używanie syntetycznych olejków zamiast naturalnych może prowadzić do zafałszowania doświadczenia aromaterapii, co może zniechęcić użytkowników do dalszego eksplorowania tej metody poprawy dobrostanu. Myślimy, że używamy aromaterapii i spodziewamy się określonych efektów. Niestety, one się nie pojawiają, przez co tracimy zaufanie do tej metody i uznajemy, że olejki nie działają.

Z tych powodów, ważne jest przy zakupie olejków eterycznych, aby upewnić się, że są one **autentyczne, czyste i pochodzą z wiarygodnych źródeł.**

Jak wybierać olejki eteryczne

Równie ważne jest, aby pamiętać o wyjątkowej sile, jaką posiadają olejki eteryczne. Są to esencje bardzo **skoncentrowane**, uzyskiwane z ogromnych ilości roślin, co sprawia, że nawet **mała buteleczka olejku może wystarczyć na bardzo długi czas**.

W aromaterapii **mniej znaczy więcej**, zwykle tylko kilka kropli wystarczy, aby uzyskać oczekiwane korzyści terapeutyczne.

Dzięki temu, mimo wyższej ceny olejków najwyższej jakości, są one wyjątkowo **wydajne**, a ich użytkowanie jest **ekonomiczne**. To sprawia, że inwestycja w dobrej jakości olejki eteryczne jest nie tylko korzystna dla naszego zdrowia, ale również praktyczna i długotrwała.

Pamiętaj, aby zawsze stosować się do zaleceń dotyczących dawkowania, ponieważ nadmierna ilość olejków może prowadzić do niepożądanych efektów ubocznych, szczególnie w przypadku osób o wrażliwej skórze lub mających skłonności do alergii.

WAŻNE!

Można spotkać gotowe do użycia olejki eteryczne rozcieńczone w olejach bazowych w formie wygodnych roll-onów, co jest szczególnie **przydatne w pracy lub podróży**. Przygotowując moje autorskie mieszanki olejków eterycznych dbam o to, by były dostępne też **w roll-onach w bezpiecznym stężeniu**.

Rozcieńczony w tym przypadku nie znaczy słabszy czy gorszy, tylko **bezpieczny i wygodny, gotowy do użycia**.

Jeśli interesuje Cię łatwe i bezpieczne rozcieńczanie olejków eterycznych, zapraszam Cię po szersze opracowanie do mojego artykułu na blogu Ekome®.



NAJLEPSZE OLEJKI ETERYCZNE DO PRACY

Praca z domu może być wyzwaniem, zwłaszcza gdy chodzi o **utrzymanie koncentracji i zarządzanie stresem**. Dlatego właśnie aromaterapia stała się tak cennym narzędziem dla osób pracujących zdalnie. Wybór odpowiednich olejków eterycznych może znacząco wpłynąć na Twoją **produktywność, kreatywność i ogólne samopoczucie**.

Wybierając olejki do swojego domowego biura, zastanów się nad swoimi **indywidualnymi potrzebami i preferencjami**. Niektóre osoby mogą preferować łagodniejsze zapachy, podczas gdy inne mogą potrzebować silniejszych aromatów do pobudzenia.

Eksperymentuj z różnymi kombinacjami, aby znaleźć tę, która najlepiej wspiera Twoją osobistą i zawodową podróż.

Mamy naprawdę ogromny wybór, istnieje zawsze przynajmniej kilka olejków eterycznych o zbliżonych działaniach, dlatego warto sprawdzać, co Ci pasuje. Należy przy tym pamiętać, że tzw. pewniaki są **przebadane pod kątem skuteczności, działania i bezpieczeństwa**, idealne na start z aromaterapią i od nich proponowałabym zacząć. Im bardziej rozwiniesz się w tym temacie, dostrzeżesz i poczujesz korzyści, im bardziej wytrenujesz swój nos, tym bardziej możesz eksperymentować, mieszać i zmieniać olejki.

Dlatego **proponuję Ci tutaj przegląd olejków eterycznych, które mogą wesprzeć Cię w pracy**, dalej podpowiem Ci, jak z nich korzystać, aby osiągnąć oczekiwane rezultaty.

Lawenda

Ten wszechstronny olejek jest nie tylko doskonały do **łagodzenia stresu i napięcia**, ale także reguluje sen, co jest kluczowe dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji umysłowej. **Regularne używanie olejku eterycznego z lawendy** w trakcie relaksacyjnych przerw może pomóc w **regeneracji umysłu i ciała**. To olejek, który dosłownie zastąpi znaczną część używanych przez Ciebie środków, medykamentów i maści.

Nawet, jeśli zapach lawendy nie kojarzy Ci się zbyt dobrze, **jej zdecydowane korzyści przewyższają wszystko**, co podpowiada Ci nos. Ponadto są różne lawendy, o różnych zapachach i któryś może trafić do Ciebie bardziej, koniecznie **sprawdź**. To obecnie **najlepiej przebadany olejek** i wiemy bardzo dużo o jego skuteczności. **Absolutnie musisz dać lawendzie szansę!**

Mając to wszystko na uwadze, do naszego sklepu sprowadziłam dwa rodzaje lawend, słodko i delikatnie pachnącą lawendę bułgarską oraz bardziej zdecydowaną ale wyrafinowaną hiszpańską lawendę fine. Oba olejki wspaniałe i skuteczne, każdy z nich jest pozyskiwany z tej samej rośliny, ale są zupełnie inne. Natura nie przestaje nas zaskakiwać i zachwycać.



Sposób użycia

Redukcja stresu i napięcia

Jednym z najbardziej znanych zastosowań olejku lawendowego jest **łagodzenie stresu i napięcia**. W trakcie stresującego dnia pracy, **użyj dyfuzora** z kilkoma kroplami olejku lawendowego, aby pomóc sobie uspokoić nerwy i zredukować uczucie przeciążenia. Jego uspokajający aromat pomoże Ci się zrelaksować i skupić na zadaniach. Możesz przygotować sobie **rozcieńczoną w ulubionym oleju bazowym lub żelu aloesowym** lawendę i posmarować skronie lub kark, aby uzyskać szybkie uspokojenie emocji i rozluźnić się.

Poprawa jakości snu

Praca zdalna daje nam duże możliwości, ale przez to często może się ciągnąć do późnych godzin nocnych. Lawenda stosowana przed snem, może poprawić jakość Twojego odpoczynku, dzięki czemu następnego dnia będziesz bardziej wypoczęta i gotowa do pracy.

Dodaj kilka kropli na poduszkę lub użyj w **dyfuzorze** w sypialni. Możesz także dodać kilka kropli **do żelu do mycia pod prysznicem** lub dodać do oleju bazowego i wykorzystać w **kąpieli**, jeśli Twój dzień był stresujący i obciążający. To pozwoli Ci się wyciszyć.



Zwiększenie koncentracji

Chociaż lawenda jest znana ze swoich relaksujących właściwości, może również pomóc w zwiększeniu **skupienia**. Jej równoważący wpływ na umysł może pomóc w **klarowności myśli i skoncentrowaniu się** na skomplikowanych zadaniach. Zwłaszcza, jeśli brak koncentracji jest wynikiem stresu, właśnie wtedy możesz jej użyć, by **uspokoić gonitwę myśli, emocje** i skupić się na zadaniach.

Łagodzenie bólu głowy

Praca przy komputerze przez długie godziny może prowadzić do napięcia głowy i szyi, często skutkującego bólami głowy. Masaż skroni lub karku rozcieńczonym olejkim lawendowym może pomóc w **łagodzeniu bólu** głowy związanego z napięciem.

Wsparcie w równowadze emocjonalnej

Lawenda może pomóc w **stabilizacji nastroju** i zapobieganiu skrajnym **wahaniom emocjonalnym**, co jest szczególnie ważne w środowisku pracy, gdzie **presja i stres** są częste. Regularne używanie olejku w ciągu dnia może pomóc w utrzymaniu spokoju emocjonalnego.



Kreatywna inspiracja

Jeśli Twoja praca wymaga kreatywności, lawenda może pomóc w stymulowaniu Twojej **wyobraźni**. Jej uspokajający zapach może otworzyć umysł na nowe **pomysły i perspektywy**, zwłaszcza gdy czujesz się zablokowana lub znużona.

Przyjemne środowisko pracy

Lawenda nie tylko wpływa na Ciebie - także **poprawia atmosferę** Twojego miejsca pracy. Jej przyjemny, świeży aromat sprawia, że Twoje biuro staje się bardziej przyjazne i przyjemne, co może pozytywnie wpłynąć na Twoje samopoczucie w ciągu dnia.



Moim nosem

Dla mnie lawenda ma piękny zapach, zawsze ze znanych mi lawend kierowałam się najbardziej w stronę tej z Bułgarii, ze względu na jej delikatny aromat. Byłam tak z niej zadowolona, że kupując do testów kolejne olejki, pomijałam lawendę, bo miałam już tę moją ukochaną w swoim sklepie.



Najlepsze olejki eteryczne do pracy - LAWENDA

Pasowała nawet tym, którzy lawendy nie znoszą, niektórzy po jej użyciu mówili, że dopiero teraz poznali prawdziwą lawendę.

Nieprawda, wiele jest **prawdziwych**, ale pochodzą z różnych stron świata, z różnych destylarni i znacznie się od siebie **różnią**. Aż przy okazji testowania różnych olejków eterycznych z Hiszpanii trafiła się ona, **lawenda fine**. Tym sposobem mamy dwie fantastyczne i różne lawendy w sklepie. Możliwe też, że nie jest to ostatnie nasze słowo w lawendowej podróży przez świat aromatów.



Mięta pieprzowa

Jej energetyzujące właściwości powodują, że jest **idealna do zwalczania uczucia zmęczenia, znużenia i niechęci do pracy.**

To Twój ożywczy sojusznik w domowym biurze.

Mięta pieprzowa jest doskonała do stosowania w środku dnia, aby **przeciwdziałać spadkom energii**. Możesz jej również używać podczas sesji **burzy mózgów**, aby pobudzić **myślenie analityczne i kreatywność**. Chłodzi, łagodzi, pomaga likwidować **bóle głowy**. Jeśli stres przyprawia Cię o **mdłości** lub **ból żołądka**, zaprzyjaźnij się ze świeżym zapachem mięty pieprzowej.

Uważaj, aby nie używać jej w pobliżu oczu i błon śluzowych. Nie dotykaj twarzy dłońmi, którymi nakładałaś miętę, bo łzawiące oczy nie są tym, co sprzyja dalszej i produktywnej pracy. Najlepiej od razu dokładnie je umyć, aby przypadkowo nie zatrzeć wrażliwych miejsc.

Jeśli chcesz wspierać się aromaterapią podczas pracy, to musi być absolutnie, zaraz po lawendzie, kolejny niezbędny olejek do postawienia na Twoim biurku.



Sposób użycia

Pobudzenie na start

Rozpocznij dzień z energią, dodając kilka kropli olejku miętowego do **dyfuzora** przed rozpoczęciem pracy. Jego orzeźwiający aromat pomoże Ci się obudzić, skupić i przygotować do nadchodzących zadań.

Możesz też dodać do **żelu do mycia** podczas porannego prysznica. **Odrobinę - jest bardzo mocny!** Jeśli masz delikatną i wrażliwą skórę, zamiast tego **pokrop kilkoma kroplami kabiny prysznicowej**, olejek nie będzie miał kontaktu z Twoją skórą czy błonami śluzowymi, a zadziała bardzo skutecznie, parując w towarzystwie ciepłej wody.

Walka z popołudniowym spadkiem energii

Zamiast sięgać po kolejną kawę lub energetyk, spróbuj wdychać olejek miętowy, gdy poczujesz, że Twoja **energia** spada.

Możesz nałożyć rozcieńczony olejek na nadgarstki lub kark albo po prostu wachać go bezpośrednio z buteleczki, aby szybko się ożywić.

Jego używanie nie wymaga żadnych skomplikowanych działań, a skuteczność i szybkość działania mięty pozytywnie Cię zaskoczy.



Poprawa koncentracji podczas ważnych zadań

Jeśli masz przed sobą zadanie wymagające szczególnej **koncentracji**, użyj mięty pieprzowej, aby oczyścić umysł i **zredukować rozpraszające myśli**. Jeśli lubisz sushi, to wiesz jak marynowany imbir oczyszcza kubki smakowe przed kolejnym kęsem nigiri lub maki. Mięta na biurku będzie Twoim marynowanym imbirem. **Oczyść umysł** przed każdym następnym zadaniem wymagającym skupienia. Użyj dyfuzora lub nakrop niewielkie ilości olejku miętowego na chusteczkę higieniczną albo wacik, które możesz trzymać na biurku i sięgać po nie w razie potrzeby. Nie krop za dużo, mięta szybko wyparuje, lepiej za każdym razem użyć świeżej kropelki.

Łagodzenie napięcia głowy i mięśni

Długie godziny przed komputerem mogą prowadzić do napięcia głowy oraz bólu mięśni. Masaż z użyciem olejku miętowego (pamiętaj, aby go rozcieńczyć) może pomóc **zrelaksować napięte mięśnie** i poprawić samopoczucie. Możesz próbować, który z olejków lepiej Ci do tego posłuży: lawenda, czy mięta. Możesz je też mieszać w takich samych proporcjach i rozcieńczyć, by zwiększyć skuteczność ich działania na **ból głowy**.



Stymulacja kreatywnego myślenia

Mięta pieprzowa jest znana ze swojej zdolności do **otwierania umysłu**. Jeśli potrzebujesz pomysłów lub nowych perspektyw, użyj olejku w dyfuzorze podczas sesji burzy mózgów lub **kreatywnego planowania**. Dodatkowo jej intensywny, świeży aromat może przynieść ulgę przy zmęczeniu psychicznym i fizycznym, co jest szczególnie przydatne podczas długotrwałej pracy wymagającej skupienia i kreatywności. Włączenie mięty pieprzowej do swojej rutyny może przyczynić się do lepszego przepływu myśli i efektywniejszego rozwiązywania problemów.

Przygotowanie do prezentacji lub spotkań

Jeśli czujesz się spięta przed ważnym spotkaniem, wdychanie olejku miętowego może pomóc **zwiększyć pewność siebie**. Jego orzeźwiający zapach wspiera utrzymanie jasności umysłu, co jest kluczowe podczas wystąpień publicznych. Wdychanie olejku z mięty pieprzowej przed prezentacją pozwoli Ci zachować skupienie, niezbędne do skutecznego komunikowania tego, co masz do przekazania.





Moim nosem

Olejków eterycznych należy używać z wielką ostrożnością w pobliżu zwierząt. W dodatku mięta pieprzowa ma działanie pobudzające, co zbyt reaktywne osobniki może jeszcze podkręcić. Członkiem naszej rodziny jest pies, który cierpi na niestrawność. Jest pod opieką lekarza weterynarii, bo to zawsze jest podstawą przy wszelkich schorzeniach.

Objawia się to niekiedy mlaskaniem, nudnościami itp. Zaoferowanie mu olejku z mięty pieprzowej, pozostawienie otwartej buteleczki w jego pobliżu (łatwo zaobserwować u psa, jaka odległość jest dla niego najlepsza i kiedy ma już dość) łagodzi problemy trawienne. Może także stać się wybawieniem podczas podróży z psem, jeśli towarzyszą mu mdłości lub cierpi na chorobę lokomocyjną. Albo my lub któryś ze współpasażerów, bo mięta działa to tak samo na ludzi. Dlatego, nawet jeśli nie mam torebce innych olejków (co należy do rzadkości), mięta pieprzowa towarzyszy mi zawsze. W samochodzie, w środkach komunikacji miejskiej, nawet w samolocie - to **must have!**



CYTRYNA

Ten ożywczy cytrusowy olejek eteryczny nie tylko **poprawia nastrój**, ale także **stymuluje umysł**, co jest niezbędne dla myślenia strategicznego i podejmowania decyzji. Antybakteryjne właściwości olejku eterycznego z cytryny pomagają również w utrzymaniu czystości i świeżości powietrza w Twoim biurze. Jego świeży i energetyzujący zapach może pomóc w **łagodzeniu napięcia emocjonalnego**, zwłaszcza w stresujących sytuacjach związanych z pracą. Inhalowanie zapachu cytryny może również pomóc w **zwiększeniu czujności umysłowej**, co jest niezbędne podczas wykonywania zadań wymagających **skupienia**. Olejek cytrynowy może pomóc w eliminacji negatywnych emocji, tworząc **pozytywne nastawienie**, co jest kluczowe dla efektywnego i produktywnego dnia pracy. Cytrusy to radosne olejki, które zawsze poprawiają nastrój i wywołują uśmiech.

Sposób użycia

Stymulacja mentalna

Cytryna jest znana ze swojej zdolności do **zwiększania jasności umysłu i poprawy koncentracji**, co jest kluczowe podczas rozwiązywania skomplikowanych problemów lub pracy nad ważnymi projektami.



Jeśli akurat nie sięgasz po miętę, rozpocznij dzień od uruchomienia dyfuzora z wodą i dodaj do niego kilka kropli olejku cytrynowego. To **poprawi samopoczucie, zwiększy uważność** i przygotuje Cię na dzienne wyzwania.

Zastrzyk kreatywności

Jeśli Twoja praca wymaga kreatywności, cytryna może pomóc w **odblokowaniu nowych pomysłów**. Jej świeży, energetyzujący zapach jest znany z pobudzania prawej półkuli mózgu, odpowiedzialnej za **myślenie abstrakcyjne i kreatywność**.

Zwalczanie zmęczenia

Praca z domu może czasem prowadzić do uczucia stagnacji lub zmęczenia. Cytryna, ze swoimi ożywiającymi właściwościami, jest doskonała do **walki z mentalnym i fizycznym zmęczeniem**, pomagając Ci pozostać skoncentrowaną i zmotywowaną przez cały dzień.

Naturalne oczyszczanie

Antybakteryjne i antywirusowe właściwości cytryny utrzymają Twoje miejsce pracy świeżym i wolnym od bakterii. Olejek cytrynowy oczyści powietrze, zapobiegnie rozprzestrzenianiu się zarazków, szczególnie w sezonie grypowym.





Moim nosem



Cytryna jest dla mnie jednym z ulubionych olejków, a to dlatego, że kocham cytrusy, z tego powodu mamy ich tak dużo w sklepie, również tych mniej spotykanych. Uwielbiam je ze sobą łączyć, są świetną bazą do mieszania z innymi olejkami eterycznymi, mieszanki z nimi są łatwe i niemal zawsze się udają. Owocem mojej miłości do cytrusów jest autorska mieszanka Cytrusada, w skład której wchodzi oczywiście moja cytrynka.

Do pokochania od pierwszego wąchnięcia!

Jak tylko wprowadziłam do naszego sklepu tę cudowną organiczną włoską cytrynę o odurzającym, wręcz słodkawym aromacie, gdy zobaczył ją mój syn w sklepie (często testuje nasze olejki przed wprowadzeniem do sprzedaży), od razu zapytał: a dlaczego JA jej jeszcze nie mam? Fakt, tego konkretnego olejku byłam tak pewna od pierwszego z nim kontaktu, że ograniczyłam grono testerów nawet o syna i niemal z marszu weszła do sklepu.



EUKALIPTUS

Idealny do pracy w sezonie **grypowym** lub gdy czujesz się **przepracowana**. Eukaliptus pomaga **oczyszczać umysł** i może łagodzić **objawy przeziębienia**, co pozwala pozostać produktywną, nawet gdy nie czujesz się najlepiej. Olejek eteryczny z eukaliptusa jest nie tylko ulgą dla ciała, ale także wsparciem dla umysłu, szczególnie podczas intensywnych okresów pracy z domu.



Sposób użycia

Oczyszczanie powietrza

Olejek eukaliptusowy, dzięki silnym właściwościom antybakteryjnym i antywirusowym, jest idealnym wyborem do dezynfekcji atmosfery w pomieszczeniu. Dodaj go do dyfuzora, aby wyeliminować patogeny unoszące się w powietrzu oraz zredukować nieprzyjemne zapachy. Jest to szczególnie korzystne w okresach zwiększonego ryzyka infekcji. Ponadto, świeży, czysty aromat eukaliptusa może przynieść ulgę w przypadku zatkanego nosa lub uczucia przytłoczenia.



Zwiększenie koncentracji

Kiedy praca wymaga od Ciebie pełnego **skupienia**, aromat eukaliptusa może okazać się Twoim sprzymierzeńcem. Jego orzeźwiający i czysty zapach działa jak naturalny "**booster**" dla Twojego mózgu, pomagając Ci utrzymać wysoki poziom **koncentracji**. Aby wykorzystać te właściwości, umieść dyfuzor na biurku i dodaj do niego kilka kropli olejku eukaliptusowego. Taki zabieg jest szczególnie przydatny, gdy zajmujesz się zadaniami wymagającymi analitycznego myślenia lub kiedy musisz opracować skomplikowaną strategię. Regularne używanie eukaliptusa podczas pracy może pomóc w utrzymaniu jasności umysłu i przyczynić się do lepszej organizacji myśli.

Łagodzenie napięcia i stresu

Długie godziny spędzone przed komputerem mogą prowadzić do napięcia mięśniowego, które często odczuwamy jako ból w okolicach szyi i ramion. Aby temu zaradzić, przygotuj mieszankę olejku eukaliptusowego z olejem bazowym i delikatnie masuj napięte obszary. Taki masaż nie tylko przyniesie ulgę w bólu, ale również pomoże Ci się zrelaksować, co jest niezwykle ważne w zarządzaniu stresem. Dodatkowo, eukaliptus ma właściwości chłodzące, które natychmiastowo przyniosą uczucie odprężenia.



Wsparcie w czasie przeziębienia

Jeśli czujesz, że zaczynasz chorować, eukaliptus może złagodzić niektóre objawy i skrócić czas choroby. Jego właściwości **wspomagają układ oddechowy**, co jest szczególnie pomocne przy zatkanym nosie, zapaleniach zatok lub kaszlu. Wdychanie pary z kilkoma kroplami olejku może pomóc w odblokowaniu dróg oddechowych i ułatwić oddychanie.

Mentalna świeżość, energia i vitalność

Eukaliptus pomaga w "**oczyszczeniu**" **umysłu**, zwłaszcza przy **przepracowaniu** lub **przytłoczeniu** nadmiarem obowiązków. Krótka przerwa na inhalację eukaliptusem pomoże zresetować myśli i przywróci jasność umysłu. Jeśli Twoja **energia** spada w ciągu dnia, zwłaszcza po lunchu, eukaliptus jest naturalnym sposobem na jej pobudzenie. Jego orzeźwiający zapach pomoże poczuć się **rześko** i w gotowości do podjęcia kolejnych zadań.

Promowanie spokojnego snu

Po intensywnym dniu pracy, dobry sen jest kluczowy. Eukaliptus, choć pobudzający, może również wspomagać relaksację przed snem, szczególnie jeśli masz problemy z zasypianiem z powodu **przeziębienia** lub **kaszlu**.





Moim nosem

Eukaliptus jest olejkiem, który jest wielofunkcyjny, lubię go używać do mieszanek przeziębieniowych, udrażniania oddechu, dezynfekcji czy aromatyzacji prania. Jakoś z eukaliptusem wszystko wydaje mi się bardziej czyste.

Olejek eteryczny z eukaliptusa pochodzi z liści drzewa eukaliptusowego, które jest rodzime dla Australii. Koale, które są również rodzime dla Australii, żywią się głównie liśćmi eukaliptusa. Ciekawostką jest to, że koale mają specjalny układ trawienny, który pozwala im trawić trudne do strawienia liście eukaliptusa i neutralizować toksyczne związki w nich zawarte.

I tak w mojej głowie dodałam jedno do drugiego i wyszła mi konieczność zrobienia mieszanki olejków eterycznych o nazwie Koala. Inaczej, niż w innych moich formułacjach, tu najpierw miałam nazwę. No ale sami wiecie, kreatywność chadza różnymi ścieżkami. Wiadomo było tylko, że jak koala, to musi być i eukaliptus.

Wyszło cudnie!

Mieszanka może nas wprowadzić w lekko relaksujący stan misia koala, który wcale misiem nie jest, ale za to dzięki liściom eukaliptusa trwa w błogostanie przez większą część swojego życia. To radosny olejek, pełen pięknych zapachów i właściwości, któremu pazura dodaje nasz eukaliptus.



ROZMARYN

Ten aromatyczny olejek jest doskonały do **długotrwałej pracy nad skomplikowanymi zadaniami**, ponieważ pomaga w utrzymaniu **koncentracji i jasności umysłu**. Jego zdolność do **wspierania pamięci** jest szczególnie przydatna podczas **nauki nowych umiejętności** lub **pracy z dużą ilością informacji**. Rozmaryn nie ma sobie równych, jeśli chcesz utrzymać koncentrację w interwałach trwających ok. 40 minut i uczynić swój mózg w tym czasie jak najbardziej wydajnym i chłonnym nowych informacji i wiedzy. Rozmaryn typ cineol to jeden z popularnych chemotypów olejku eterycznego z rozmarynu. Charakteryzuje się wysoką zawartością cineolu, składnika o silnych właściwościach **antybakteryjnych i odświeżających**.

Olejek eteryczny z rozmarynu, zwłaszcza wspomniany typ cineol, jest często badany w kontekście jego potencjalnych korzyści dla **funkcji poznawczych**. Według badań wdychanie olejku z rozmarynu może poprawić **koncentrację, pamięć i nastrój**. W jednym z badań uczestnicy, którzy wdychali olejek z rozmarynu, osiągnęli lepsze wyniki w **testach pamięci** niż grupa kontrolna. Inne badania wykazały, że rozmaryn może pomóc w poprawie **pamięci długotrwałej** i może być szczególnie korzystny dla osób uczących się lub przygotowujących się do egzaminów.



Chociaż wyniki tych badań są obiecujące i **powtarzalne**, ważne jest, aby pamiętać, że efekty mogą różnić się w zależności od indywidualnych różnic między ludźmi oraz dawki i metody stosowania olejku.

Sposób użycia

Pobudzenie i koncentracja

Rozmaryn, dzięki swoim pobudzającym właściwościom, jest jak naturalny **doping dla umysłu**. Jego świeży zapach może przyczynić się do **zwiększenia czujności** i pomóc w **utrzymaniu koncentracji przez dłuższy czas**. Jeżeli zmagasz się z rozproszeniem uwagi lub spadkiem energii w ciągu dnia, dodaj kilka kropli olejku rozmarynowego do dyfuzora umieszczonego w Twoim miejscu pracy. Alternatywnie, możesz nasączyć chusteczkę olejkiem i od czasu do czasu wdychać jego aromat, aby pobudzić zmysły i odświeżyć umysł. Przyjaciół na każdy **egzamin**. Dla tych, którzy preferują łatwe metody, aplikacja olejku na rękaw czy kołnierzyk, może być doskonałym rozwiązaniem. Ciepło ciała pozwoli na stopniowe uwalnianie się jego zapachu i zapewni pobudzenie zmysłów w ciągu dnia. Taka metoda jest nie tylko dyskretna, ale również bezpieczna, ponieważ unikasz bezpośredniego kontaktu skoncentrowanego olejku z wrażliwą skórą. Zawsze wybieraj sposoby, które **minimalizują ryzyko podrażnień**.



Poprawa pamięci

Zainteresowanie nauki i prowadzone badania nad rozmarynem jako narzędziem wspomagającym **pamięć i koncentrację** dowodzą, że aromat olejku eterycznego z **rozmarynu** wykazuje pozytywny wpływ na pamięć. Takie odkrycia są obiecujące, szczególnie dla osób, które potrzebują **skupienia i zdolności zapamiętywania** w swojej pracy. Jeśli Twoje zadania wymagają od Ciebie analizy dużej ilości informacji lub jeśli stoisz przed wyzwaniem zapamiętania skomplikowanych danych, regularne stosowanie olejku rozmarynowego może przynieść wymierne korzyści.

Redukcja stresu i napięcia

Chociaż rozmaryn jest pobudzający, może również pomóc w łagodzeniu stresu i napięcia, co jest kluczowe dla zachowania zdrowia psychicznego podczas pracy. Możesz go stosować analogicznie jak eukaliptus w stanach **napięcia umysłowego lub mięśniowego**. Jego zdolność do relaksowania spiętych mięśni i poprawy nastroju spowoduje, że szybko poczujesz ulgę.

Oczyszczenie powietrza

Dzięki właściwościom antybakteryjnym cineolu, rozmaryn typ cineol może pomóc w oczyszczaniu powietrza w Twoim biurze, zwłaszcza w chłodniejszych miesiącach, gdy jesteśmy bardziej narażeni na infekcje.



Energia i witalność

Jeśli czujesz zmęczenie lub ospałość podczas popołudniowego spadku energii, rozmaryn może dać szybko potrzebny **impuls energii**, aby kontynuować pracę z pełnym zaangażowaniem.



Moim nosem

Rozmaryn jest dla mnie olejkiem, którego zdecydowanie **użyłam chyba najwięcej w swoim życiu**. Do dyfuzora, kąpieli, masażu - uwielbiam go w każdej odmianie. Jest kilka rodzajów rozmarynów, każdy ze względu na chemotyp różni się działaniem i zapachem.

Dlatego z rozmarynem było u mnie podobnie jak z lawendą, wiedziałam, że muszę znaleźć taki, który pokocham od razu. Wiedziałam, czego szukam, miałam wysokie wymagania, dlatego kolejne, które sprowadzałam do testów mocno mnie rozczarowywały, jeden po drugim. A to za bardzo pikantny zapach, a to za mocno kamforowy, a to sama nie wiem już co, ale na pewno nie „ten”. I w końcu trafiłam! Idealny zarówno pod względem składu, jak i zapachu. Jest wszystkim tym, czego szukam w rozmarynie. Oczywiście odbiór zapachu jest bardzo osobistym doznaniem, ale **najważniejsze jest jego doskonałe i skuteczne działanie**. Wiedziałam, że stanie się podstawą mojej mieszanki na koncentrację i energię, pozwalająca na pracę czy naukę w maksymalnym skupieniu.



Najlepsze olejki eteryczne do pracy - ROZMARYN

Owocem wielu testów, prób i błędów jest moja mieszanka autorska Hokus Fokus, ostra **dla umysłu jak brzytwa**. Rozmaryn jest mocno niedoceniany względem ogromu korzyści, które nam oferuje.

To zdecydowanie TOP 5 - jeśli masz mieć tylko kilka olejków, musi wśród nich być rozmaryn.





JAK WPROWADZIĆ AROMATERAPIĘ DO CODZIENNEJ PRACY?

Jak wprowadzić aromaterapię do codziennej pracy?

Aromaterapia stała się popularnym wsparciem dla wielu osób poszukujących naturalnych metod poprawy produktywności i samopoczucia w pracy.

Jestem pewna, że zdajesz sobie sprawę z jej licznych korzyści, takich jak zwiększenie **koncentracji**, **łagodzenie stresu**, **poprawa jakości snu** czy ogólny pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Jeśli czujesz się przytłoczona mnogością akcesoriów i sprzętu związanego z aromaterapią, chcę ci pokazać, że **można korzystać z aromaterapii w sposób prosty i bezproblemowy**.

Aromaterapia nie musi być skomplikowana, aby przynosić wymierne korzyści. Wystarczy kilka podstawowych kroków, aby **wprowadzić ją do swojego codziennego życia** i cieszyć się jej **dobroczynnym wpływem na twoją pracę**.

Sposoby użycia

Dyfuzory

Są to urządzenia, które rozpraszają olejki eteryczne w powietrzu. Wystarczy dodać kilka kropli wybranego olejku lub mieszanki olejków do wody w dyfuzorze, a następnie włączyć go. Dyfuzory są idealne do tworzenia **przyjemnej atmosfery** w pomieszczeniu i pomagają w oczyszczaniu powietrza.



Inhalatory kieszonkowe

Są to małe, przenośne urządzenia, które można napełnić kilkoma kroplami ulubionego olejku eterycznego lub kilku olejków i wdychać w razie potrzeby. Są idealne do szybkiego pobudzenia lub relaksu w ciągu dnia. Takie inhalatory znasz na pewno z apteki jako rozwiązanie do walki z katarem. **Lekkie i poręczne** - możesz łatwo stworzyć sama taki inhalator zgodny z Twoimi potrzebami.

Roll-ony z olejkami eterycznymi

To małe buteleczki z kulką roll-on, które zawierają olejek eteryczny rozcieńczony w oleju bazowym. Można je nakładać na nadgarstki, skronie lub za uszami dla szybkiego efektu aromaterapeutycznego. Są wygodne i praktyczne, niezastąpione w biurze, podróży czy jako **aromaterapia na wynos**. Zawsze gotowe do użycia. Roll-on to mój zdecydowany **faworyt**.

Kompresy

Namocz małą szmatkę lub kompres z gazy **w wodzie z kilkoma kroplami olejku** eterycznego i połóż na czoło, kark lub nadgarstki, aby złagodzić napięcie lub ból głowy. Proste, ale bardzo skuteczne w działaniu. Zależnie od potrzeb kompres może być zimny lub gorący.

Sprej do pomieszczeń

Wypełnij butelkę z rozpylaczem wodą i dodaj kilka kropli olejku eterycznego. Używaj jako odświeżacza powietrza w biurze. Wstrząśnij przed użyciem, olejki nie rozpuszczają się w wodzie, ale sprej rozpyli je i poniesie w powietrze.

Jak wprowadzić aromaterapię do codziennej pracy?

Masaż

Aby zlikwidować napięcie mięśni od siedzenia przy biurku, rozcieńcz kilka kropli olejku eterycznego w oleju bazowym i użyj do masażu napiętych obszarów.

Kąpiele stóp

Jeśli pracujesz w domu, zrób sobie przerwę i zanurz stopy w misce ciepłej wody z kilkoma kroplami olejku eterycznego rozcieńczonego w oleju bazowym.

Olejki bardzo dobrze wchłaniają się przez skórę pod podeszwami stóp, dlatego kąpiele lub masaż aromaterapeutyczny stóp jest szybkim i skutecznym sposobem, aby uzyskać pożądany efekt.

Aromatyczna biżuteria

Istnieją bransoletki i naszyjniki, które mogą absorbować olejki eteryczne. Zawierają albo filcowe wypełnienie lub koraliki, które możesz nasączać olejkiem eterycznym. Możesz nosić je przez cały dzień, ciesząc się korzyściami z aromaterapii.

Podkładki pod myśkę z aromaterapią

Naniesienie olejku na podkładkę pod myśkę pozwoli cieszyć się ich aromatem wybranych olejków eterycznych podczas pracy.



Jak wprowadzić aromaterapię do codziennej pracy?

Samochód

Jeśli poruszasz się samochodem, użyj dyfuzora samochodowego lub zawieś aromatyczną zawieszkę z olejkami eterycznymi, aby poprawić nastrój przed i po pracy. Możesz też wsunąć nasączoną olejkami chusteczkę do wylotu powietrza.

Waciki kosmetyczne

Miej pod ręką zwykłe waciki, nakrop kilka kropli na wacik i wdychaj. To najprostsza i najtańsza aromaterapia. Po kilku wdechach włóż wacik między biust lub do stanika, ciepło ciała i naturalne ruchy pomogą nadal cieszyć się aromaterapią podczas pracy.

Ubranie

Nie masz nic pod ręką? Skrop olejkami ubranie w okolicy klatki piersiowej, na rękawach czy zagięciach łokci. Jeśli masz wysoką stójkę, kołnierzyk lub golf, kilka kropli możesz nałożyć właśnie tam. Będą powoli ulatniać się, podczas gdy ty skorzystasz z dobrodziejstw aromaterapii bez żadnych dodatkowych urządzeń.



Kominek z podgrzewaczem

Kominek z podgrzewaczem to ekologiczny i łatwy sposób na wprowadzenie aromaterapii do codziennego życia. Dzięki naturalnemu ciepłu świeczki, **olejki eteryczne dodane do wody delikatnie uwalniają swój zapach**, tworząc przytulną atmosferę i pozwalając na kontrolę **intensywności aromatu**. Prosty w obsłudze, kominek nie wymaga elektryczności. Przy zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa, kominek jest bezpiecznym narzędziem do poprawy samopoczucia i stworzenia zdrowszego i przyjemnego środowiska pracy.

Kominki są popularnym sposobem na wykorzystanie olejków eterycznych, ale istnieje pewna debata na temat tego, **czy ciepło od świecy może zmieniać lub niszczyć ich właściwości terapeutyczne**.

Olejki eteryczne są wrażliwe na wysoką temperaturę, która może zmieniać ich skład chemiczny i potencjalnie zmniejszać ich skuteczność terapeutyczną. Ciepło od świecy w kominku aromaterapeutycznym może nie być jednak tak intensywne jak bezpośredni ogień, ale nadal jest to ciepło, które może wpływać na olejki.

Aby zminimalizować ryzyko degradacji olejków, kominki są zwykle zaprojektowane tak, aby miseczka z olejkiem była umieszczona w odpowiedniej odległości od świecy. Dzięki temu ciepło jest dostarczane stopniowo i nie jest zbyt intensywne. Jednakże, jeśli olejek jest podgrzewany przez dłuższy czas lub świeca generuje zbyt dużo ciepła, może to prowadzić do zmiany właściwości olejków.



**WSZYSTKIEGO PACHNĄCEGO
- DO ZOBACZENIA ONLINE**

Dziękuję, że towarzyszyłeś mi w tej aromatycznej podróży. Mam nadzieję, że dzięki wersji light mojego e-booka odkryłeś **moc i korzyści płynące z aromaterapii**. Poznałeś podstawy tej wspaniałej metody, która może poprawiać nasze **samopoczucie, koncentrację i produktywność w pracy**.

Aromaterapia to **nie tylko piękne zapachy, ale przede wszystkim narzędzie do poprawy jakości naszego życia**. W obecnym, pełnym pośpiechu świecie, gdzie często zapominamy o sobie i swoich potrzebach, aromaterapia staje się drogowskazem prowadzącym do głębszego poznania siebie. Zmusza do zatrzymania się, do głębszego oddychania, do przemyślenia i czucia.

Kiedy zamykasz oczy i wdychasz esencję danej rośliny, zaczynasz obserwować, jak **zapach wpływa na Twoje ciało i umysł**. Zastanawiasz się, jak się czujesz pod jego wpływem, jakie emocje w Tobie budzi, jak wpływa na Twoje otoczenie. Obserwujesz, jakie właściwości przynosi Ci każdy olejek, jak zmienia się samopoczucie, kiedy go używasz, czy kiedy mieszasz go z innymi olejkami eterycznymi.

Aromaterapia staje się podróżą w głąb siebie, drogą do odkrywania własnych emocji, uczuć i potrzeb. Dla niektórych jest to początek trenowania uważności, świadomego bycia w danej chwili, doceniania małych rzeczy i chwil. Aż mam ciarki, gdy pomyślę, że mogłam zachęcić do tej niezwykłej podróży kogoś, kto nigdy wcześniej nie miał z nią styczności, lub nie stosował jej w pełni świadomie. **To prawdziwa magia, która ma moc zmieniać życie.**

Pamiętaj, że codzienne **stosowanie aromaterapii nie jest trudne**. Wystarczy kilka kroków, aby wprowadzić ją do swojego dnia i cieszyć się jej dobroczynnym wpływem. Kluczem do skuteczności jest przede wszystkim **jakość używanych olejków eterycznych** oraz **przestrzeganie zasad bezpieczeństwa**. Nie ma tu drogi na skróty, kiepskie olejki nie zapewnią Ci oczekiwanych efektów, a nie zachowywanie zasad bezpieczeństwa może narazić nas na przykre i długofalowe skutki.

Ta wersja książki jest skondensowana, zawiera wiele cennych informacji na temat aromaterapii i jej stosowania w pracy. Jeśli jednak chcesz zagłębić się w ten temat jeszcze bardziej, wkrótce premiera pełnej wersji mojego e-booka, która dostarczy jeszcze więcej wiedzy i praktycznych wskazówek. Zachęcam do zakupu, gdy tylko się ukaże, jeśli temat jest dla Ciebie interesujący.

Na koniec chcę Ci życzyć, aby każdy Twój dzień był napełniony **pięknymi zapachami**, które dodadzą Ci **energii, witalności i radości**. Pamiętaj, że aromaterapia to nie tylko olejki, ale przede wszystkim **sposób na lepsze życie**.

Wszystkiego pachnącego i do zobaczenia online w świecie aromatów w pracy zdalnej.

Znajdziesz nas na:

sklep.ekome.pl

ekome.pl

AROMATERAPIA W MIEJSCU PRACY

Autorka: Katarzyna Tomasik

Wydawca: Ekome sp. z o.o

Dowiedz się, jak utrzymać koncentrację,
redukcję stresu i produktywność
w pracy zdalnej

Wersja
light



Odkryj moc aromaterapii i przekształć swoje domowe biuro w przestrzeń pełną spokoju i produktywności. To przewodnik, który wprowadzi Cię w świat naturalnych olejków eterycznych, odkrywając ich niezwykły potencjał w zwiększaniu efektywności, redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

Znajdziesz tu praktyczne porady, jak wybrać i stosować olejki eteryczne, aby wspierały Twoją pracę i codzienne życie.

Ten e-book to nie tylko zbiór wskazówek – to zaproszenie do świadomego wprowadzenia zmian, które uczynią Twoje życie zdrowszym i bardziej zharmonizowanym. Niezależnie od tego, czy jesteś nowicjuszem w świecie aromaterapii, czy doświadczonym użytkownikiem, "Aromaterapia w miejscu pracy" zainspiruje Cię do stworzenia własnej oazy spokoju, gdziekolwiek pracujesz.

Przygotuj się na transformację swojego miejsca pracy i zanurz się w lekturze, która ma moc odmienić Twój dzień pracy – każdego dnia.

ISBN 978-83-970043-0-6



9 788397 004306



Cena 49 zł (w tym 5% VAT)

sklep.ekome.pl