wharmonii.com.pl

1–24 GRUDNIA

Kalendarz adwentowy *z olejkami*

24 małe rytuały na każdy dzień grudnia. Wydrukuj kolejne strony, wytnij kartki i włóż po jednej do każdego okienka kalendarza.

Cztery tygodnie, cztery tematy

TYDZIEŃ 1 · 1–6 GRUDNIA

Wyciszenie

Lavender, Serenity, doTERRA Balance

TYDZIEŃ 2 · 7–12 GRUDNIA

Ciemne poranki

Wild Orange, Lemon, Peppermint

TYDZIEŃ 3 · 13–18 GRUDNIA

Zapach świąt

Cinnamon, Clove, Wild Orange, Siberian Fir, Cardamom, OnGuard

TYDZIEŃ 4 · 19–24 GRUDNIA

Prezent dla siebie

Frankincense, Lavender, olej frakcjonowany kokosowy

Trzy świąteczne mieszanki do dyfuzora

Piernikowy dom

3 krople Wild Orange
1 kropla Cinnamon
1 kropla Clove

Zimowy las

3 krople Siberian Fir
2 krople Wild Orange

Wieczór wigilijny

2 krople Frankincense
2 krople Wild Orange
1 kropla Cardamom

Zanim zaczniesz

- Ilość wody i kropli dopasuj do instrukcji swojego dyfuzora.
- Na skórę stosuj olejki tylko rozcieńczone w oleju bazowym (1 kropla na łyżeczkę oleju).
- Cynamonu i goździka używaj tylko w dyfuzorze, nie na skórę.
- Mięty pieprzowej nie stosuj w pobliżu twarzy małych dzieci.
- W ciąży, przy karmieniu piersią lub przy chorobach przewlekłych zapytaj lekarza, zanim zaczniesz stosować olejki.
- Przechowuj olejki poza zasięgiem dzieci i zwierząt.

1 WYCISZENIE niespodzianka

Pierwsze okienko

Pół godziny przed snem wlej wodę do dyfuzora i dodaj 3 krople lawendy. Odłóż telefon do rana.

Olejki: Lavender

2 WYCISZENIE

Ciepła miska dla stóp

Wymieszaj 2 krople lawendy z łyżką soli i wsyp do miski z ciepłą wodą. Posiedź 10 minut, nic przy tym nie robiąc.

Olejki: Lavender

3 WYCISZENIE

Pięć oddechów

Daj 1 kroplę Balance na drewnianą kulkę lub chusteczkę. Zrób pięć powolnych oddechów, zanim zaczniesz dzień.

Olejki: doTERRA Balance

4 WYCISZENIE

Herbata bez ekranu

Zaparz ulubioną herbatę, w dyfuzorze 3 krople Serenity. Wypij ją przy oknie, bez telefonu i telewizora.

Olejki: Serenity

5 WYCISZENIE

Chusteczka przy poduszce

Daj 1 kroplę lawendy na chusteczkę i połóż ją obok poduszki (nie na poszewce).

Olejki: Lavender

6 WYCISZENIE niespodzianka

Mikołajki

Wieczorem 3 krople Serenity w dyfuzorze. Zapisz trzy dobre rzeczy, które zdarzyły się w tym tygodniu.

Olejki: Serenity

7 CIEMNE PORANKI

Kuchnia o poranku

Zanim zaparzysz kawę, włącz dyfuzor w kuchni z 3 kroplami dzikiej pomarańczy.

Olejki: Wild Orange

8 CIEMNE PORANKI

Przewietrz dom

Otwórz okno na 5 minut. Po zamknięciu dodaj do dyfuzora 3 krople cytryny.

Olejki: Lemon

9 CIEMNE PORANKI

Przy biurku

2 krople pomarańczy i 1 kropla mięty pieprzowej w dyfuzorze obok biurka. Zrób listę trzech spraw na dziś.

Olejki: Wild Orange, Peppermint

10 CIEMNE PORANKI

Pachnący blat

Dodaj 2 krople cytryny do miski z ciepłą wodą i przetrzyj nią kuchenny blat.

Olejki: Lemon

11 CIEMNE PORANKI

Spacer w przerwie

Wyjdź na 10 minut na zewnątrz. Przed wyjściem daj 1 kroplę mięty na chusteczkę i schowaj ją do kieszeni.

Olejki: Peppermint

12 CIEMNE PORANKI

Grudniowa lista

2 krople pomarańczy i 2 krople cytryny w dyfuzorze. Spisz na kartce wszystko, co chcesz zrobić przed świętami.

Olejki: Wild Orange, Lemon

13 ZAPACH ŚWIĄT niespodzianka

Piernikowy dom

Pierwsza świąteczna mieszanka: 3 krople pomarańczy, 1 kropla cynamonu i 1 kropla goździka w dyfuzorze.

Olejki: Wild Orange, Cinnamon, Clove

14 ZAPACH ŚWIĄT

Zimowy las

3 krople jodły syberyjskiej i 2 krople pomarańczy w dyfuzorze, kiedy ubierasz choinkę lub wieszasz ozdoby.

Olejki: Siberian Fir, Wild Orange

15 ZAPACH ŚWIĄT

Pachnące szyszki

Zbierz kilka szyszek lub drewnianych ozdób i daj na każdą 1 kroplę jodły. Ułóż je w misce na stole.

Olejki: Siberian Fir

16 ZAPACH ŚWIĄT

Dzień pieczenia

Włącz Piernikowy dom w dyfuzorze, zanim wstawisz ciasto do piekarnika.

Olejki: Wild Orange, Cinnamon, Clove

17 ZAPACH ŚWIĄT

Kartki do bliskich

2 krople kardamonu i 2 krople pomarańczy w dyfuzorze. Napisz odręcznie trzy kartki świąteczne.

Olejki: Cardamom, Wild Orange

18 ZAPACH ŚWIĄT

Goście w domu

Gotowa korzenno-cytrusowa mieszanka: 3–4 krople OnGuard w dyfuzorze, zanim przyjdą goście.

Olejki: OnGuard

19 PREZENT DLA SIEBIE niespodzianka

Masaż dłoni

Wymieszaj łyżeczkę oleju frakcjonowanego z 1 kroplą kadzidłowca i powoli wmasuj w dłonie.

Olejki: Frankincense, olej kokosowy

20 PREZENT DLA SIEBIE

Dziesięć minut ciszy

2 krople kadzidłowca i 2 krople lawendy w dyfuzorze. Usiądź wygodnie i przez 10 minut nic nie rób.

Olejki: Frankincense, Lavender

21 PREZENT DLA SIEBIE

Najdłuższa noc

Zapal lampki, w dyfuzorze 2 krople kadzidłowca i 2 krople pomarańczy. Zapisz, na co czekasz w nowym roku.

Olejki: Frankincense, Wild Orange

22 PREZENT DLA SIEBIE

Ciepłe stopy

Łyżeczka oleju frakcjonowanego i 1 kropla lawendy. Wmasuj w stopy przed snem i załóż ciepłe skarpety.

Olejki: Lavender, olej kokosowy

23 PREZENT DLA SIEBIE

Pakowanie prezentów

Mieszanka Wieczór wigilijny: 2 krople kadzidłowca, 2 krople pomarańczy i 1 kropla kardamonu w dyfuzorze.

Olejki: Frankincense, Wild Orange, Cardamom

24 PREZENT DLA SIEBIE niespodzianka

Wigilia

Wybierz zapach, który najbardziej Ci się spodobał w tym miesiącu, i włącz go na wieczór z bliskimi.

Olejki: Twój ulubiony