

INICIACIÓN A LA AROMATERAPIA: **LAVANDA**

○ Cuando sientas **sensación de tristeza, de ansiedad, abandono**, ataques de pánico o cuando te sientas criticada.

○ Cuando **no puedas dormir**.

○ Si necesitas **descargar energías negativas** o miedo.

○ Si necesitas un **estado de serenidad**.



¿CÓMO USARLA?

SI QUIERES CAMBIAR CUALQUIERA DE ESTAS EMOCIONES:

1. **Primero identifica tu emoción** y hazla presente.
2. **Coloca 1 gota de lavanda en tus manos**, actívala dando tres vueltas hacia las agujas del reloj con las palmas de tus manos
3. **Coloca tus manos sobre tu nariz en posición de copa y realiza tres inhalaciones profundas**, y concédete permiso para cambiar esa emoción.
4. **Deja que la lavanda haga el resto.**