

Meditação e Aromaterapia

Sabedoria Milenar

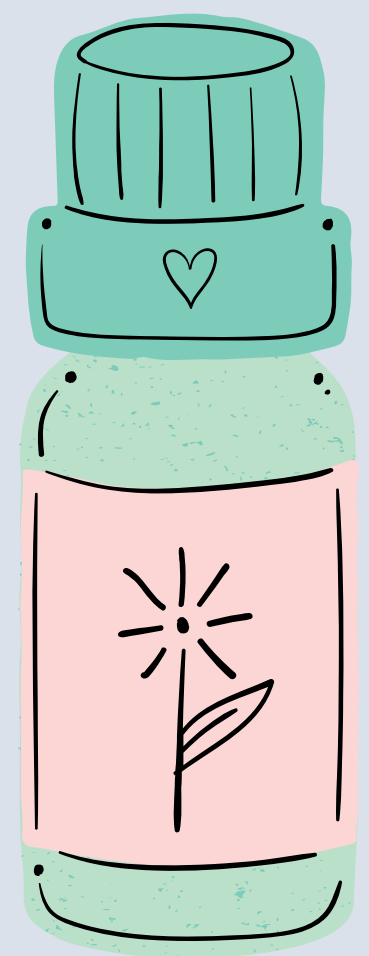
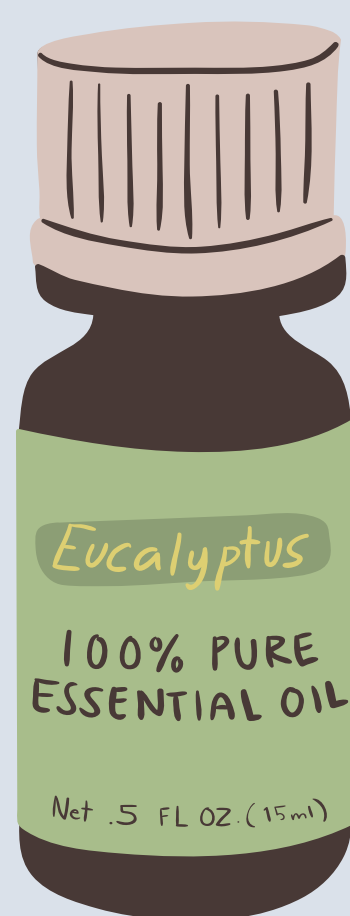
*"Só pode haver paz quando
Deus, a fonte de paz,
que é o fim de tudo, está
entronado em nosso coração."*

Anandamayi Ma

O Que é Aromaterapia?

É o uso de óleos essenciais, de diversas plantas, para proporcionar bem-estar físico, psicológico e emocional.

É um ótimo auxílio para se alcançar a concentração, o foco e a quietude da mente que são requisitos básicos para uma boa prática meditativa.



Por que Meditar?

Estamos constantemente sobrecarregados com informações, demandas externas, obrigações e tarefas a serem cumpridas.

A meditação é uma prática simples que visa alcançar a quietude da mente, diminuir o burburinho dos pensamentos e nos oferecer mais presença. É assim conseqüentemente menos ansiedade, mais alegria e paz interior.



Por que aliar a Aromaterapia à Meditação?

Através da inalação, de certos aromas, podemos aprofundar a nossa percepção sobre nós mesmos. Podemos ampliar a nossa consciência durante a prática meditativa.

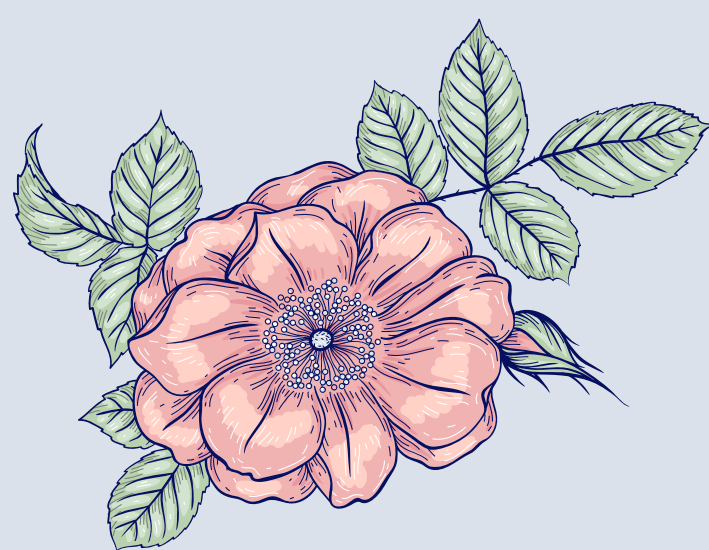
Por isso, nesse e-book convidamos você a conhecer 7 óleos essenciais. Eles são considerados sagrados por muitas culturas e podem ser um grande auxílio em seu caminho do autoconhecimento.



Instruções

Em um pedaço de algodão pingue 2 gotas do óleo essencial escolhido. Sente-se ou deite-se confortavelmente, feche os olhos, preste atenção na respiração e relaxe todo o corpo.

Após o relaxamento inicial coloque o pedaço de algodão bem perto do nariz e inale o aroma por pelo menos 5 minutos. Após isso, você pode continuar a sua prática e deixar o pedaço de algodão de lado.



Óleo Essencial de Ládano

Muito estimado tanto pelos egípcios como pelos gregos, era conhecido na antiguidade por ser uma flor de conexão.

Auxilia aqueles que se sentem desconectados da espiritualidade e que precisam de discernimento em sua caminhada.



Óleo Essencial de Pimenta Negra

Considerado para os Gregos um óleo de auxílio e intercessão divina para quem o usa.

Ideal também para quem precisa de energia e motivação, deixando assim a estagnação para trás.



Óleo Essencial de Sálvia Esclareia

Era uma erva sagrada para os romanos.
Na antiguidade era chamada de "O
Olho de Cristo".

Estimula a busca pela verdade e a
eliminação das fantasias através da
clareza mental.



Óleo Essencial de Gálbano

Os Antigos conheciam como um aroma que era capaz de nos tornar conscientes dos motivos de nossa existência, de nosso nascimento.

Além disso nos impulsiona a sermos pessoas melhores a cada dia.



Óleo Essencial de Nardo

Considerado muito sagrado e apreciado na antiguidade. Só reis e grandes seres foram ungidos com esse óleo essencial. Maria Madalena banhou os pés de Jesus com esse óleo.

Conhecido por trazer a compreensão sobre o fluxo da vida e suas lições.



Óleo Essencial de Olibano

A árvore do ólibano era considerada sagrada e seu óleo foi um dos presentes entregues ao menino Jesus pelos reis magos.

Auxilia na tomada de decisões importantes, já que estabelece uma conexão com o Divino.



Óleo Essencial de Cipreste

Considerada como símbolo da imortalidade, árvore de cipreste pode alcançar mais de 1.000 anos.

Trás a sensação de paz em meio aos desafios e auxilia a deixar no passado tudo que não serve mais.





Nós da equipe Sabedoria Milenar desejamos que suas práticas meditativas estabeleçam, cada vez mais, a conexão com o Sagrado dentro de você.

Os óleos essenciais podem ser poderosos aliados no seu autoconhecimento. Que você use essas informações e descubra o poder que reside na natureza.



Gostou do E-book?
Ajude na divulgação
compartilhando com as pessoas
que você gosta.

Quer saber mais sobre o nosso
misterioso universo, esoterismo,
meditação, ufologia, zodíaco,
e outros assuntos?

Acesse o nosso site:
www.sabedoria milenar.com

Conheça o nosso canal no Youtube:
Sabedoria Milenar

E segue a gente lá no Instagram:
[@milenar.sabedoria](https://www.instagram.com/milenar.sabedoria)



Sabedoria Milenar