

# LEVANDULE

- Zklidní mysl, uvolní napětí a navodí hluboký odpočinek,
- vhodná při neklidu, úzkosti a potížích s usínáním,
- pohlazení pro nervový systém i unavenou pokožku,
- přináší pocit bezpečí, vnitřní mír a laskavost k sobě samému,
- pomáhá svobodně vyjádřit své pocity a utiřit vnitřní kritiku.



## Bezpečnostní upozornění

Vhodná i pro děti.

V těhotenství používej s mírou.

Vyhni se kontaktu s očima. Obecně nejbezpečnější olej, lze ji výjimečně použít i neředěnou (např. na štípnutí).

*Večer před spaním nebo ve chvíli, kdy se cítíš pod emocionálním tlakem rozetři kapku oleje v dlaních a přilož je k obličejí.*

*Představ si, jak s každým výdechem odplouvá napětí z tvých ramen a tvá mysl se hálí do jemného fialového oparu.*

*Polož si otázku: „Co mohu teď udělat pro svůj vnitřní klid?“*