

Shirley Price

Aromaterapia e as Emoções

Como usar óleos essenciais para
equilibrar o corpo e a mente



BB
BERTRAND BRASIL

Resumo de Aromaterapia E As Emoções

A nossa saúde física e mental pode ser afetada pelas nossas emoções: se estamos alegres ou tristes, se sentimos ciúme ou raiva, se somos felizes ou ansiosos – tudo fica registrado em nosso corpo.

A aromaterapia pode ser usada para reequilibrar nossas emoções, afastar as influências negativas e estimular as positivas. Em Aromaterapia e as Emoções, Shirley Price ensina como selecionar óleos essenciais para controlar ou estimular as emoções, baseando-se no conhecimento de suas propriedades físicas.

Auxilia também na escolha dos óleos mais adequados para cada situação e enfatiza a importância de se pensar positivamente. A utilização dos métodos específicos de aromaterapia tais como a inalação, massagem e banhos, está detalhada pela autora.

Problemas de depressão, medo, raiva e remorso podem ser combatidos de forma eficaz através das mais variadas propriedades terapêuticas e curativas desses óleos essenciais.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)