



Rytuał wyciszenia

*Mały wieczorny rytuał dla Ciebie
— po dniu, który miał w sobie za
dużo.*

TRZY ZAPACHY · KILKA ODDECHÓW · PIĘĆ MINUT DLA CIEBIE

Bliżej natury. Bliżej siebie.

Gocha Przedzinkowska · @eterycznie_olej_to

To nie jest kolejna rzecz do zrobienia

Jeśli znasz to uczucie, że wieczorem w domu jest już cicho — a w Tobie dalej szumi... to nie znaczy, że coś z Tobą nie tak. Twój dzień po prostu miał w sobie dużo bodźców. Zwłaszcza jeśli — jak ja — czujesz świat trochę mocniej.

Ten przewodnik to nie zadanie. To **zaproszenie, żeby na pięć minut zwolnić** i wrócić do siebie. Rób z niego tyle, ile chcesz — nie ma złej wersji. Najważniejsze jest to, że dajesz sobie chwilę.

Zapach ma tę cudowną właściwość, że działa szybciej niż myśli. Zanim zdążysz „przeanalizować” swój dzień, jeden świadomy wdech potrafi powiedzieć ciału: *możesz już odpocząć*.

 To codzienny rytuał wspierający spokój — nie forma leczenia. Jeśli mierzysz się z czymś trudnym, otocz się także wsparciem bliskich i, gdy trzeba, specjalisty. Olejki mogą towarzyszyć, ale nie zastępują pomocy.

Twój wieczorny rytuał

1

Najpierw oddech

Usiądź wygodnie. Trzy powolne oddechy: wdech przez nos (policz spokojnie do 4), długi wydech (do 6–8). To najprostszy sygnał dla ciała, że dzień dobiega końca.

2

Wybierz zapach



Lawenda

łagodna, otulająca —
zapach, który wielu z nas
kojarzy z końcem dnia i
odpoczynkiem.



Kadzidłowiec

głęboki i żywiczny —
zaprasza do
wolniejszego,
spokojniejszego oddechu.



Copaiba

ciepła i miękka — daje
poczucie „gruntu pod
stopami”.

3

Zaproś zapach do wieczoru



Wdech z dłoni: 1 kropla na dłoń, potrzyj, 3–5 spokojnych oddechów.



Dyfuzor: 3–4 krople wieczorem, 20–30 minut.



Na skórę: 2 krople + łyżeczka oleju bazowego (np. migdałowego) na kark lub stopy.

JEŚLI CHCESZ IŚĆ DALEJ

Zanurz wieczór w zapachu



Mieszanka wieczorna

2 krople lawendy · 2 krople copaiba · 1 kropla kadzidłowca — w 10 ml oleju bazowego. Odrobinę nanieś na kark, klatkę piersiową lub stopy. Potraktuj to jak wieczorny gest dla siebie.



Wieczorna chmura — do dyfuzora

3 krople lawendy · 2 krople copaiba · 1 kropla kadzidłowca — na ok. 100–150 ml wody. Włącz dyfuzor na 20–30 minut, gdy dom zwalnia, i pozwól, żeby zapach wypełnił pokój jak miękka, ciepła mgła.



Chwila ciszy

1 kropla kadzidłowca + 1 kropla lawendy na dłonie — jeden świadomy wdech, kiedy potrzebujesz na moment się zatrzymać w środku dnia.

Dla bezpieczeństwa: zawsze rozcieńczaj olejki przy nanoszeniu na skórę · unikaj okolic oczu · w ciąży i przy chorobach przewlekłych skonsultuj się przed użyciem · wybieraj olejki wysokiej jakości, znanego pochodzenia.

Nie chodzi o to, żeby zrobić to idealnie. Chodzi o to, żeby dać sobie chwilę.

Jeśli poczujesz, że chcesz iść dalej — jestem tu, bez pośpiechu. 🌿

Znajdziesz mnie na Instagramie: **@eterycznie_olej_to** — dzielę się łagodnymi rytuałami na spokojniejszy dzień i wieczór. A jeśli chcesz dobrać zapachy pod siebie, po prostu **napisz do mnie**.