

CUPRINS

Despre autoare	9
Trezirea Vindecătorului Interior.....	11
Cheie pentru parcurgerea acestei cărți	14



AROMATERAPIA ȘI TEORIA SĂNĂTĂȚII HOLISTICE.....	19
---	----



BAZELE TERAPIEI CU ULEIURI ESENȚIALE, CA TERAPIE

A SUFLETULUI.....	27
Simțul mirosului, simțul cel mai puternic conectat cu subconștientul.....	27
Uleiurile esențiale în ședințele de psihoterapie și de consiliere psihologică	34
Concentrația potrivită în psihoaromaterapie și modalități de folosire a uleiurilor esențiale.....	43



PREGĂTIRE ÎNAINTE DE A PORNI LA DRUM,

ÎNTR-O CĂLĂTORIE PSIHOAROMATERAPEUTICĂ	51
Preferința pentru anumite mirosuri. Cum alegi uleiul esențial potrivit ție?.....	51
Cât durează un parcurs psihoaromaterapeutic, alături de un ulei esențial?	56
Trusa aromatică pentru lucrul cu emoțiile	61
Pregătirea interioară pentru un parcurs psihoaromaterapeutic.....	63
Motivație și intenție: de ce ai nevoie pentru a fi bine cu tine?	66
Asumare: uleiurile esențiale nu fac treaba în locul tău!.....	67
Disponibilitate: uleiurile esențiale nu fac pentru tine ceea ce tu nu vrei să faci!.....	67
Puterea întrebărilor.....	68



OGLINDIREA PĂRȚILOR PLANTEI ÎN PSIHICUL UMAN.....

Uleiuri esențiale obținute din SEMINȚE – intenție și speranță pentru noi începuturi	76
Uleiuri esențiale obținute din RĂDĂCINI – putere, penetrare și ancorare	80
Uleiuri esențiale obținute din FRUNZE – perspectivă, viziune, inovație.....	83
Uleiuri esențiale obținute din lemnul ARBORILOR – rezistență și susținere.....	88
Uleiuri esențiale obținute din FLORI – comunicare, fertilitate și seducție	92
Uleiuri esențiale obținute din FRUCTE – manifestare și rezultate.....	97
Uleiuri esențiale obținute din RĂȘINI – vindecare, cicatrizare, regenerare.....	101





MATERIA AROMATICA: 11 ULEIURI ESENȚIALE PENTRU TRUSA TA AROMATERAPEUTICĂ.....	107
Brad. Coloana de sevă dintre Cer și Pământ.....	109
Busuioc. Prezență și aliniere.....	115
Coadă Șoricelului. Păzitorul spațiului sacru.....	120
Grepfrut. Detoxifiere și expansiune.....	125
Iasomie. Principiul feminin.....	134
Rozmarin. Trezește-te și amintește-ți cine ești!.....	140
Santal. Poarta minții subconștiente.....	147
Tămâie. Divinul Masculin. Arhetipul Regelui – Adevăr, vindecare și iluminare.....	151
Trandafir. Iubirea care vindecă.....	168
Vanilie. Inimă deschisă.....	174
Vetiver. Centrare și restaurare.....	183



6 CĂLĂTORII INTERIOARE ALĂTURI DE 6 AMESTECURI TEMATICE DE ULEIURI ESENȚIALE.....	191
Amestec de uleiuri esențiale pentru SPERANȚĂ – Trezirea Eroului.....	193
Amestec de uleiuri esențiale pentru PASIUNE – Focul interior.....	203
Amestec de uleiuri esențiale pentru MOTIVARE/ÎNCURAJARE – Curajul de a fi tu însuți/însăși.....	210
Amestec de uleiuri esențiale pentru IERTARE – Libertatea și ușurința de a înainta pe Calea Sufletului.....	223
Amestec de uleiuri esențiale pentru CONSOLARE – Atingerea care mângâie și alină sufletul.....	233
Amestec de uleiuri esențiale pentru o stare de PACE – Acasă, în spațiul interior.....	242



Ateliere. Călătoria continuă.....	253
Bibliografie.....	255

Despre autoare

Monica Borș s-a născut în 1976, în Galați, și a urmat cursurile Academiei de Studii Economice, din București. A lucrat în primii ani în domeniul economic, timp în care s-a decis să continue studiul, însă într-un alt domeniu, și anume psihologia. A absolvit Facultatea de Psihologie și s-a pregătit ca psihoterapeut, obținând drept de liberă practică în „Hipnoză clinică, relaxare și terapie ericksoniană”. A condus, timp de aproape 10 ani, departamentul de Resurse Umane al unui grup de firme autohton și, concomitent, timp de câțiva ani, a profesat ca psihoterapeut în propriul cabinet. Este membră al Colegiului Psihologilor din România, a Federației Române de Psihoterapie și a Asociației Profesioniștilor în Aromaterapie, din România.

De aproape 15 ani, Monica Borș este antreprenor, din 2017 fiind co-fondatoare a cabinetului de terapii BodyMind HOUSE și a magazinului online de recipiente, cărți și resurse pentru pasionații de aromaterapie, AromaTools SHOP.



Monica Borș a făcut primii pași în lumea terapiilor în urmă cu aproape trei decenii. De atunci, a continuat să exploreze – prin experiențe personale sau de cabinet, prin lecturi sau diverse cursuri, prin scriere meditativă sau scriere de povești terapeutice, prin experiențe cu uleiurile esențiale sau prin grădinărit și observații în propria grădină bio, prin brutăritul pâinii cu maia sau prin experiența de a-și coase propria ie cu altită – un teritoriu al vindecării și al aflării sensului. Pe rând, fiecare dintre aceste experiențe au condus-o tot mai mult către natură, către tradițiile și rânduielile din bătrâni și către activitățile manuale.

Pentru autoare, ceea ce a început în urmă cu peste 15 ani, în cabinet, sub forma ședințelor de psihoterapie „prin cuvânt”, a continuat și a căpătat un sens mai bogat sub forma psihoaromaterapiei și a terapiilor ocupaționale, în care participă întreg corpul, cu toate simțurile, iar schimbările sunt vizibile și ancorate până la nivel corporal: grădinărit după principii inspirate din permacultură, brutărit cu maia, practicarea artei broderiei tradiționale românești.

Primele explorări ale Monicăi Borș, pe tema uleiurilor esențiale, se întâmplau prin 2007, odată cu primele ședințe de psihoterapie. În ultimii ani, aromaterapia a devenit pentru ea o călătorie de cunoaștere și de autocunoaștere, căreia i-a alocat mii de ore de studiu individual, de formare și de experimentare, în mod special pe tema efectelor uleiurilor esențiale asupra stărilor, a emoțiilor și asupra psihicului uman.

În prezent, autoarea locuiește, scrie, grădinărește, brutărește, coase și se bucură de ritmul naturii și de apropierea de plante, într-un sat din județul Prahova.

Trezirea Vindecătorului Interior

Una dintre cele mai bune decizii pe care am luat-o vreodată, pentru starea mea de bine, a fost aceea de a oferi o șansă uleiurilor esențiale și de a acorda timp și atenție transformării care a început să se producă în lăuntrul meu. Dacă privesc înapoi în timp, pot să observ un punct de cotitură – cel în care am întâlnit uleiurile esențiale și am început să fiu atentă la efectele pe care acestea le produc asupra mea. E ca și cum, înainte și după acel moment, viața mea a fost guvernată de legi diferite. Din acel moment, am trăit un salt calitativ pe toate planurile.

Printre primele lucruri pe care le-am observat, folosind uleiurile esențiale, a fost faptul că emoțiile mele au început să se transforme. Am început să trăiesc stări mai înalte, mai bogate, unele complet noi pentru mine. Folosind inițial uleiurile esențiale doar din plăcere pentru mirosul lor, fără vreun scop anume și fără să mă fi documentat în privința proprietăților lor, am fost surprinsă să observ că aromele uleiurilor esențiale îmi schimbau starea de spirit, comportamentul, preferințele și modul de exprimare și o făceau într-un mod real și vizibil. Schimbările pe care le-am simțit, ca urmare a interacțiunii cu uleiurile esențiale, nu puteau fi explicate nicidecum prin efectul placebo și mi-au trezit interesul și dorința de a experimenta și de a învăța mai multe despre terapia prin arome.

Profesând deja de câțiva ani ca psihoterapeut, am devenit tot mai interesată să cunosc care este legătura dintre aromaterapie și psihic și să aflu cum pot folosi în activitatea mea puterea uleiurilor esențiale de a stimula trezirea capacităților proprii de vindecare și de dezvoltare personală. De asemenea, mi-am dorit foarte mult să înțeleg ce simt în prezența uleiurilor esențiale și să cunosc mai multe despre ceea ce simțeam că sunt spiritele vii ale plantelor. Am alocat mii de ore studiului și am căutat aromaterapeuți, profesori, cercetători și autori de la care să pot învăța despre efectele subtile ale uleiurilor esențiale.



Am pus în această carte de psihoaromaterapie cunoașterea pe care am acumulat-o despre **unele dintre cele mai puternice uleiuri esențiale cu care am avut ocazia să lucrez**. Fiecare dintre aceste uleiuri te invită, de fapt, să pășești pe o *cale de inițiere* complet diferită.

Alături de aceste uleiuri am parcurs, mai întâi eu însămi, o călătorie interioară de cel puțin 21 de zile. Fiecare dintre aceste călătorii, având drept ghid unul dintre uleiurile esențiale descrise în această carte, asemenea informațiilor revelate pe parcursul călătoriei, a venit în întâmpinarea mea la timpul potrivit. De fiecare dată, chemarea a venit către mine prin miros și prin diferite semne, iar ulterior, pe măsură ce am pășit în fiecare dintre călătoriile aromatice, am împletit experimentarea directă cu studiul, cu auto-observarea și cunoașterea intuitivă. Atunci când folosești uleiurile esențiale, nicio chemare olfactivă nu este întâmplătoare, ci este un mod prin care Vindecătorul Interior are grijă să îți ghideze pașii.

Modul în care percepem uleiurile esențiale este diferit de la om la om. Am putut să constat acest lucru în cazul celor care mi-au trecut pragul cabinetului, fiecare persoană având o percepție și o afinitate mai mare fie față de latura fizică, fie față de cea emoțională sau cea energetică a uleiurilor esențiale. Nu știu în ce categorie te încadrezi tu, cel/cea care citești aceste rânduri și dacă ai avut ocazia să descoperi aromaterapia. Știu însă că trăim vremuri în care oamenii devin tot mai preocupați de vindecarea emoțională și de descifrarea cauzelor subtile ale comportamentelor lor și ale bolilor de care suferă ei sau cei dragi. Modul în care descriu în această carte proprietățile energetice și psihoemoționale ale uleiurilor esențiale sper să te determine să privești altfel posibilitățile aromaterapiei de a lucra asupra psihicului uman, precum și potențialul său de a oferi un sprijin miraculos în alchimia interioară și în dezvoltarea spirituală.

Am scris această carte sub forma unui **ghid practic de utilizare a uleiurilor esențiale în terapia personală**, cu scopul de a te sprijini să ai o experiență interioară reală și autentică, alături de uleiurile esențiale. Acest lucru nu înseamnă doar să citești informațiile cuprinse în această carte, ci să ai, de asemenea, și determinarea, sinceritatea și răbdarea unei practici interioare, pentru a pune la lucru în viața ta



aceste informații și pentru a le transforma, în ritmul și în modul cel mai potrivit ție, în experiențele tale proprii, unice și autentice.

Nu trebuie să mă crezi pe cuvânt! Încearcă! Ai nevoie doar de o jumătate de oră pe zi din timpul tău. Alege dintre uleiurile esențiale pe care le ai la îndemână, pe cel al cărui miros îți place cel mai mult. Împrietenește-te cu el, dă-i o șansă, ca să facă parte din viața ta timp de 3-4 săptămâni. Folosește-l frecvent, conștient și cu respect în tot acest timp. Bucură-te de aroma lui, savurează-o! Fii prezent/ă și deschis/ă să observi cine este entitatea din sticluță, ce îți transmite, cu ce fel de energie te învăluie. Observă ce începe să se întâmple în viața ta, pe măsură ce îl folosești. Scrie în jurnalul tău despre schimbările pe care le observi.

Eu cred că, dacă vei aloca cel mult o jumătate de oră pe zi, împărțită în mici momente de prezență de-a lungul zilei și într-un moment în care să notezi câteva idei într-un caiet, vei avea parte de un proces cu adevărat transformator, susținut de cel mai bun terapeut la care poți avea acces, Vindecătorul tău Interior, acompaniat de aroma unui ulei esențial care știe calea spre sufletul tău.



Cheie pentru parcurgerea acestei cărți

Există trei căi diferite prin care poți cunoaște uleiurile esențiale: *studiu, experiență practică și intuiție.*

În tradițiile vechi, cele trei căi sunt indispensabile, nu pot fi dissociate și trebuie să fie practicate în egală măsură, pentru a ajunge la o cunoaștere profundă într-un anumit domeniu și pentru a primi inițierea.

Ca orice altă inițiere, inițierea în cunoașterea aromaterapiei cere din partea învățăceilor o plată de timp, de efort și devotament. Nu e suficient să citești mult, ci e nevoie să descoperi uleiurile în mod practic, să le miroși și să îți dezvolți un al șaptelea simț – o abilitate de a le percepe trăsăturile subtile. Timpul, răbdarea și perseverența sunt foarte importante: poți resimți primele efecte în decurs de doar câteva minute, în cazul uleiurilor cu volatilitate ridicată, în timp ce alte efecte pot să apară după o perioadă mai lungă de aplicări consecutive.

Aromaterapia este o cunoaștere și un meșteșug, dar, dincolo de un prag, este și o formă de artă fină, rezervată celor talentați. E nevoie de luni sau de ani să obții acel acordaj rafinat prin care să poți percepe notele olfactive subtile, să poți asculta simfoniile aromatice și să simți vibrația energetică pe care o poartă. Poate să fie de ajutor și o dietă mai ușoară, în îmbunătățirea modului în care percepi dimensiunea subtilă a aromelor. În ceea ce mă privește, am observat că percepția mea este mult mai ascuțită în perioadele cu mese frugale și cu somn odihnitor.

Prin această carte, mi-am dorit să îți ofer un **mod experiențial de a cunoaște uleiurile esențiale**. Să iei sticluța de ulei, să-i desfaci



capacul și să îi adulmeci aroma cu ochii închiși, fără grabă. Să ai alături un pix și câteva creioane colorate. Să-ți acorzi timp să desenezi cum se reprezintă pentru tine esența aceluia ulei, să scrii care sunt cuvintele principale pe care i le asociezi, să descrii cum percepi, în felul tău unic, această aromă, ce senzații și ce sentimente îți trezește. Să parcurgi întrebările și să vezi ce răspunsuri apar.

Cartea este structurată în câteva capitole, grupate astfel:

Primele secțiuni cuprind informații de bază despre simțul mirosului, despre aromaterapia emoțiilor și despre modul în care te poți pregăti pentru o călătorie psihoaromaterapeutică ce implică lucrul cu straturile subconștiente ale psihicului. Informațiile cuprinse în aceste capitole sunt esențiale pentru partea de *psiho* din *psihoaromaterapie*. Dacă vei trece peste ele fără să le citești, vei sări, de fapt, peste detaliile care descriu metoda de lucru.

Următoarea secțiune descrie potențialul energetic comun pe care îl au uleiurile obținute din aceeași parte a plantei. Dacă știi din ce parte a plantei a fost obținut un ulei esențial, chiar și fără să cunoști ce proprietăți particulare are acel ulei pentru psihicul tău, vei găsi în această secțiune suficiente informații din care să înțelegi modul în care acesta lucrează. Fascinația mea pentru inteligența lumii vegetale și dorința de a înțelege procesele energetice care se întâmplă în plantă m-au condus către studierea scrierilor mistice vechi de poetică a naturii ale lui Goethe, precum *Metamorfoza plantelor*, lucrare publicată în 1798. L-am redescoperit pe Goethe, poetul, dramaturgul și prozatorul german, care și-a dedicat o bună parte din viața studiului naturii, pe care îl descoperisem în urmă cu câțiva ani, în timpul atelierelor de „Artă biografică”. Totodată, căutările mele m-au condus și spre textele unui autor român foarte prolific, profesor universitar cu o activitate impresionantă, Ion Simionescu (1873-1944), texte pe care le-am citit fascinată. Câteva dintre aceste lucrări se găsesc în capul listei de resurse bibliografice în limba română, menționate la finalul cărții, și sunt, în categoria scrierilor despre plante, neprețuite pentru mine. Ceea ce căutam să descopăr despre energetica plantelor, am găsit în textele lui Goethe și ale prof. Ion Simionescu, izvoare scrise care au constituit inspirația pentru această secțiune a cărții.



Ultimele două secțiuni descriu pe larg uleiurile esențiale pe care le-am inclus în trusa aromatică dedicată lucrului cu emoțiile și cu psihicul uman, uleiuri cu ajutorul cărora poți acoperi majoritatea nevoilor de echilibrare emoțională și de dezvoltare personală. Parcurgând aceste secțiuni, vei descoperi un număr de 11 uleiuri esențiale și 6 sinergii descrise detaliat, toate având proprietăți psihoactive valoroase. Alegerea lor pentru a fi incluse în această carte, din o listă lungă de uleiuri esențiale care se adresează psihicului uman, a avut, în principal, două rațiuni: amploarea și importanța temei terapeutice pe care o pot susține aromatic și aspectele particulare, care nu se întâlnesc la alte uleiuri. Peste tot vei găsi numele uleiului esențial și, respectiv, al plantei din care provine, scrise cu literă mare, în semn de recunoaștere și de respect pentru entitatea vegetală.

Fiecare dintre uleiurile și amestecurile de uleiuri esențiale incluse în această carte reprezintă o **cale de inițiere** complet diferită de celelalte. Le poți aborda în ordinea pe care o dorești. Am speranța că nu vei rămâne la simpla lectură a capitolelor dedicate uleiurilor esențiale, ci vei lua informațiile din aceste capitole și le vei integra în terapia sau în rutina ta de dezvoltare personală, punându-le astfel în aplicare.

Această carte este scrisă cu scopul de a-ți oferi o metodă originală de a combina psihoterapia cu aromaterapia, respectiv de a integra uleiurile esențiale în curele psihoterapeutice și în parcursurile de dezvoltare personală. Fiecare capitol dedicat unui ulei esențial îți propune, la final, o listă de întrebări deschise, pe care să le folosești ca teme de reflecție, în perioada celor 3-4 săptămâni de călătorie interioară parcursă alături de acel ulei esențial. Aceste întrebări au scopul de a adânci explorarea interioară, pe anumite teme. Misiunea ta este să îți aloci timp pentru a răspunde în scris măcar la câteva dintre acestea, având alături uleiul companion. Nu te limita la întrebările din această carte; îți pot apărea în minte întrebări noi, mai potrivite ție, izvorâte din primele sau din experiențele tale legate de tema acelui ulei esențial. Notează-ți toate aceste întrebări, deoarece sunt foarte valoroase.

Vei descoperi în această carte de ce am ales ca instrument de lucru întrebările deschise. Pentru început, îți voi dezvălui doar atât: odată



ce primim o întrebare, în interiorul nostru se declanșează automat o căutare a răspunsului. Iar răspunsurile apar mai devreme sau mai târziu în viața noastră. Iată o idee cu care rezonoz, care îi aparține lui Betty Reird Soskin: *Întrebările sunt importante! Răspunsurile se schimbă mereu!*. Cu alte cuvinte, este foarte posibil să constăți același lucru: dacă recitești întrebările după un timp, răspunsurile tale s-ar putea să fie altele.

Te încurajez să scrii în jurnalul tău de bord, pe parcursul călătoriei aromatice, tot ceea ce îți amintești sau trăiești, care are legătură cu tema pe care o susține uleiul esențial. Nu trebuie să-ți dedici foarte mult timp pentru asta; important este ca pe parcursul procesului să îți aloci un timp de auto-observare și să-ți notezi periodic, măcar punctual, ceea ce observi că se întâmplă.

Nu în ultimul rând, te încurajez să parcurgi procesele de lucru și sugestiile din această carte și din această perspectivă: ca surse de inspirație pentru un alt mod de a practica aromaterapia, care pornește nu de la rețete și simptome, ci de la plăcerea de a folosi aromele preferate, împreună cu disponibilitatea și răbdarea de a observa ce se întâmplă în timp.