

### Kojąca moc dotyku

Kojąca moc dotyku znana jest od wieków. Każdy z nas, w większym lub mniejszym stopniu potrafi dotykiem pomóc nie tylko sobie ale i innym. Oczywiście, nie każdy może być bioenergoterapeutą. Ale przecież znamy sposoby, kiedy boli nas głowa, instynktownie wiemy, że najlepiej pomaga i przechodzi ból, kiedy głowę obejmujemy rękoma. Ból żołądka lub brzucha, przechodzi kiedy położymy na nim swoje ręce. Jest nam lżej na „duszy” kiedy mamy jakieś problemy, a druga osoba przytuli nas mocno do siebie. Od razu czujemy się silniejsi psychicznie. Taką moc dotyku możemy wykorzystać do odprężającego masażu całego ciała. To najlepszy sposób żeby się zrelaksować i rozluźnić po stresującym tygodniu pracy. Do masażu możemy wykorzystać naturalne olejki aromatyczne. Dostępne są w drogeriach. Olejki mają naturalne właściwości pielęgnacyjne, a ich aromat koi nasze zmysły. Taki masaż możemy zrobić sobie sami, a najlepiej poprośmy naszych bliskich. Regularne masaże dodadzą nam energii lub wyciszą, w zależności od użytego olejku i znacznie poprawią wygląd skóry.