２０２１年 Dream Drop Team Member Class
心の栄養素を高めるシリーズ4　最終回

特別なエッセンシャルオイルをご紹介

Dream Drop Team Founder 武川千絵子（ドテラ・ブルーダイアモンド）

心の栄養素を高めるシリーズ　最終回

私たちは、これからの時代に大切なことを残し
健康でかつ幸福な社会にするためにできることを考えよう。

１　現代の日本の現状～ユニセフレポートより～
心も体も貧困状態な社会　心の空腹を満たすために

２　私たちは食べたものでできている～　栄養素ミネラル～

３　何歳になっても老害と言わせない・常に挑戦できる人生～LLV～

４　心の空腹をエッセンシャルオイルで満たす

今日のあなたは？

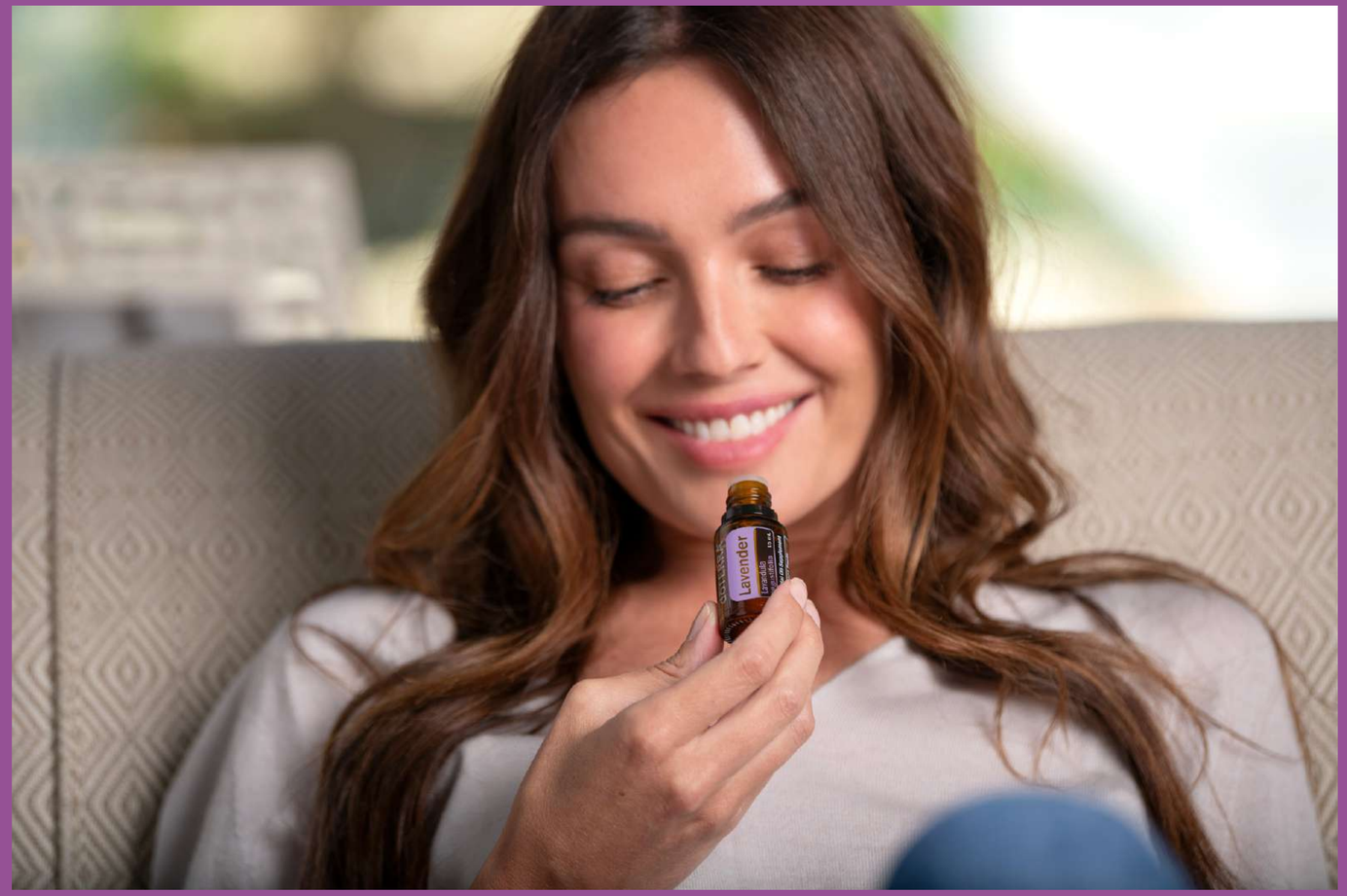
- 睡眠不足
- 運動不足
- むくみ　便秘　頭痛
- イライラ
- 疲労感
- 余裕なし
- 菓子パンでお腹を満たす
- また今週が始まった・・><

心の栄養を奪うもの

・他者との境界線が曖昧

・夢がはるか遠くに感じる時

オイルを、適当に使わない　適当に塗らない
唯一無二の自分に植物の力を加える。力を借りる。
意図を持って使う（リチュアル）



「That is his/her story. Not yours.
（それは彼/彼女のストーリー。
君のストーリーではない。」
『ナルニア物語』

怒りは酸のようなもので、
注ぐものにも増して、
その器に大きな害を与える。

ガンジーの言葉

パウンダリー（境界線）のための
エッセンシャルオイル

古代から
宗教・民族などで
使われてきている

・バルサムファー(Abies balsamea)
クリスマスツリーに使用されるモミの木で
精油は甘みのある針葉の香り です。
森林の中にいるような
安全な状態を空間に作り出す。
心理的に鎮静させ、
落ち着いたエネルギーにする

・ミルラ (Commiphora myrrh)
イシス神の象徴であり、
守護的な働き
シダーウッド・
コリアンダーシード、ローズなどと
ブレンドして使用する。ディフューズや
塗布・練り香水で使用。

・ローズマリー(Rosmarinus officinalis)
サイキック・プロテクションに効果的
家や人を守るために中世から使用
デフューザーやスプレーで
使用すると良い。
シダーやゼラニウムと共に
場の防御に使用します。アロマバス

・スパイクナード
(Nardostachys jatamansi)
イスラエル、エジプト、ローマ、インド、
中国で古代より使用されてきました。

古代よりスピリチュアルな利用法が多く、
見えない結界を張るのに有用です。１滴を深く吸い込む

・ホリデーピース

シベリアンファー、グレープフルーツ、
ダグラスファー、ヒマラヤファー、
フランキンセンス、ベチバー

ディフューズ・スプレー

ハンド&ボディクリームや
シアバタークリームに適量を入れて

その他

- ジュニパーベリー
- シダーウッド
- サイプレス
- ベチパー
- シベリアンファー
- フランキンセンス

夢の実現のために
使える
エッセンシャルオイル

夢を叶える効果的な方法は、
夢に向かって、動くこと。
まずは、どんなあなたになりたいのか

独りでいる時の考えを大切にしてください。

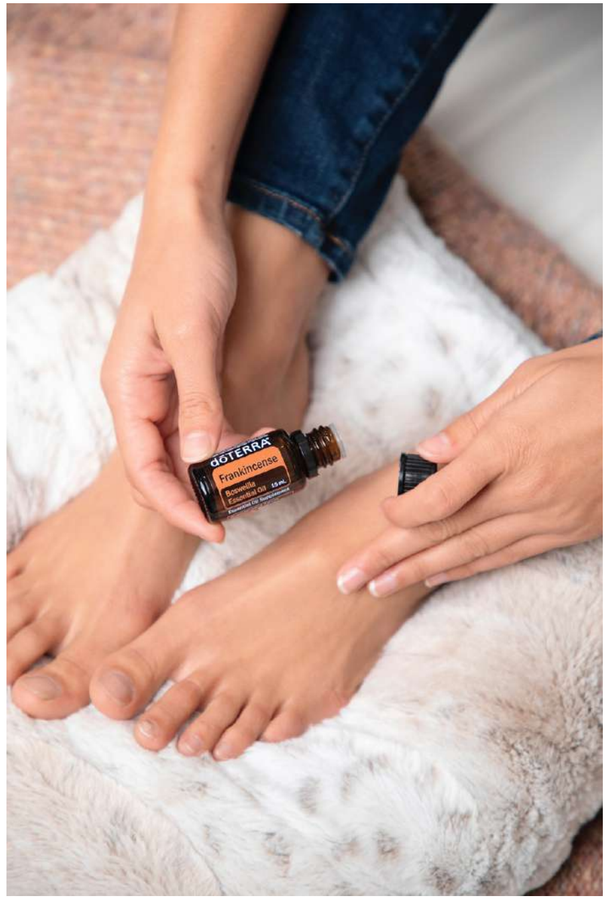
誰かといる時の発言を大切にしてください。
//////////////////////////////

あなたの夢は何か、
あなたが目的とするものは何か、
それさえしっかり持っているならば、
必ずや道は開かれるだろう。ガンジーの言葉

夢の実現＝自分で在ること　鎮静すること
マインドフルになる。マインドフルネスに役立つオイル

・フランキンセンス

古代から最も使われてきている精油。
気持ちを沈めて呼吸を深める。
直感力、高次の次元との繋がり



・エレミ（ウィンドリズム・エレベーションオイル）
バランスを取り、グランディングしてくれる。
ビジュアライゼーション（夢の視覚化）を
助けてくれる。

・ヘリクリサム
直感を鋭敏にする。ビジュアライゼーションやイメージをクリアにする。
個人の成長を促す　右脳を活性　思いやりを引き出してくれる

・ラベンダー　心身のバランスを取る。鎮静
おおらかさを思い出させてくれる。
ベチパーと一緒に使っても良い。

・ローズ
ハートチャクラを開き、愛を与え受け取らせてくれる。
創造性を刺激。夢を描けない時に胸に塗布。

・サンダルウッド　ヴィジョンを明確にし、
身体へのグラウンディングとのバランスを取ってくれます

- パチュリ　古代シバ神に捧げられた　グラウンディングし高次と繋がる

- ペパーミント　エゴの払拭。私はすごいという、うぬぼれを消す。
- ブラックペッパー　進みが詰まっている時に、つまりを取ってくれる。

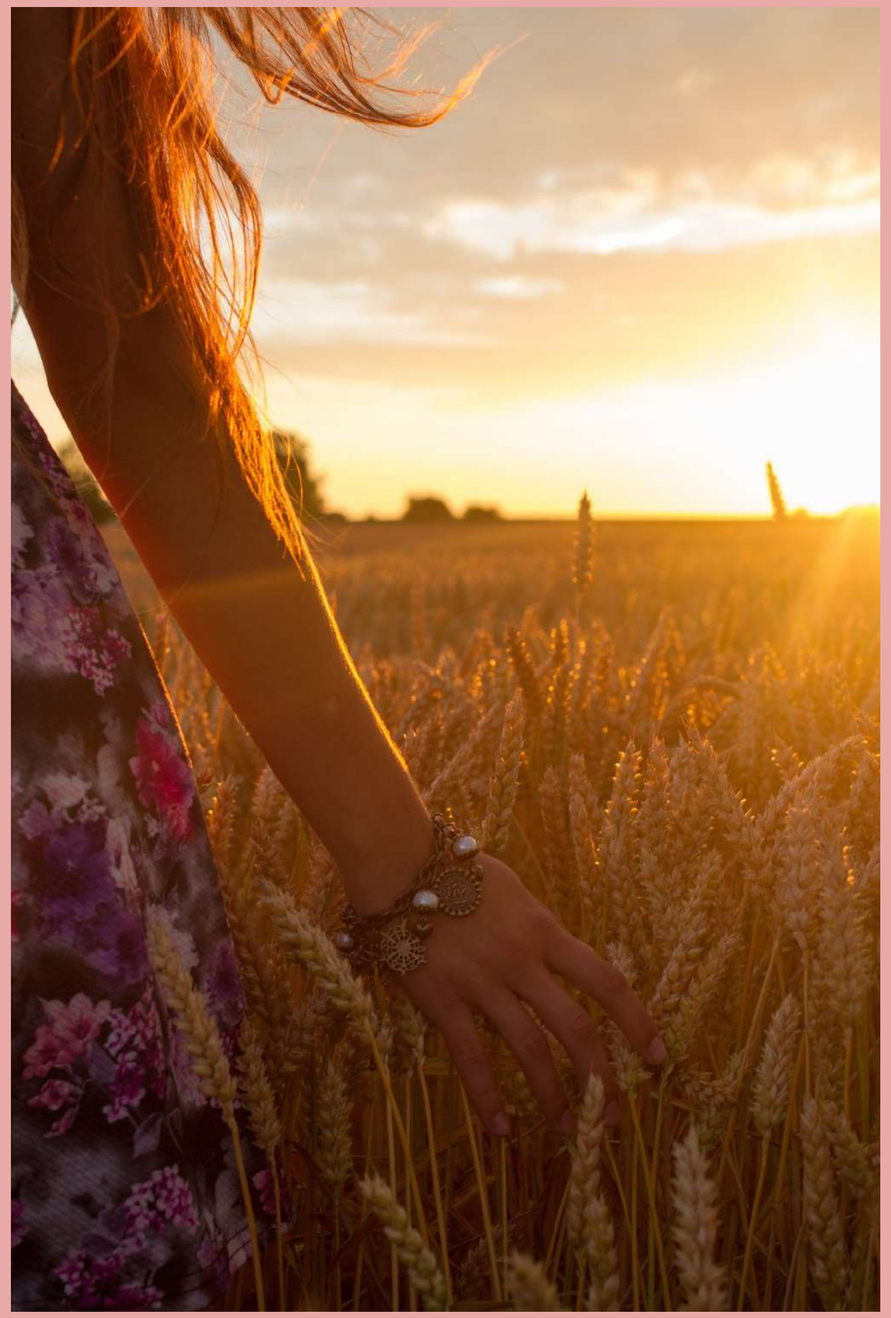
- クラリカーム（キャロットシード）
自分の内側にあるビジョンを着ようかし、疑いを払拭してくれる。

- ネロリ　深刻さから　身軽にしてくれる。
自分の中の気高さ高貴さを思い出させる。

- グリーンマンダリン　インナーチャイルド、
自分の子供時代の思い出や子供時代の夢を
もう一度思い出させてくれる。

エッセンシャルオイルとマインドフルネス

- 場の浄化　特別な空間へ
- 日常の関心ごとや雑念から切り離す
- 呼吸を深くする
- 心を沈め思考を明確にする
- チャクラバランスを整える
- 意識を高め、高次のレベル導く
- 全ての生活レベルをより良くする。
- グランディングして、現実感を持たせる



自分とグランディングし、
つながり、
自分を癒し、
他者の夢を応援、
地球のヒーリングをすることは
とても美しく
意味深いこととつながります。

心の栄養素を高めるシリーズ
ご視聴ありがとうございました