

dōTERRA® eBOOK

# Концентрация, мотивация и эфирные масла



.....

**ГЛАВА 1** Эфирные масла и наши эмоции

**ГЛАВА 2** Эфирные масла и сосредоточенность

**ГЛАВА 3** Эфирные масла и мотивация

**ГЛАВА 4** Как сохранить сосредоточенность и мотивацию с помощью эфирных масел

.....

# ГЛАВА

## Эфирные масла и наши эмоции

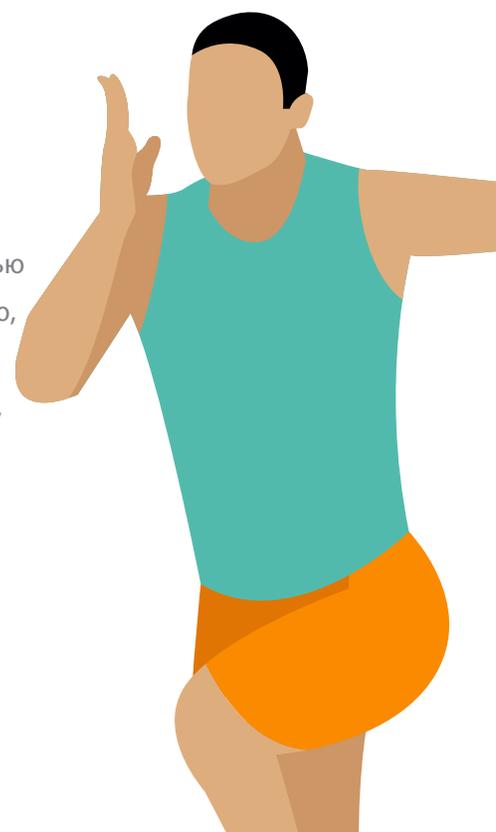
Способность сохранять концентрацию и мотивацию очень важна для достижения успеха, независимо от стоящей перед вами цели. Неважно, кто вы: третьеклассник, застрявший на задаче по математике; предприниматель, пытающийся свести доходы с расходами; творец, создающий новое произведение; занятой родитель с огромным списком дел — кем бы вы ни были, вам потребуется сосредоточенность, вдохновение и энергия на выполнение работы. Неудивительно, что наше настроение в значительной степени влияет на концентрацию и мотивацию. В большинстве случаев эмоции помогают нам справиться с поставленной задачей или же становятся препятствием на пути к цели.

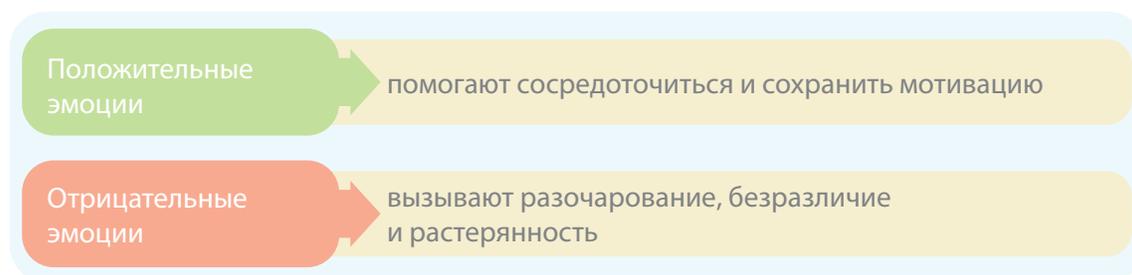
---

### *Эмоции влияют на качество нашей жизни*

Каждый день в нашей жизни происходят какие-то события, мы принимаем решения и реагируем на разнообразные внешние факторы, которые оказывают влияние на наше настроение. Такова природа человека, и мы не можем полностью исключить эмоции из нашей жизни. Они воздействуют на настроение, мотивацию, поведение и мышление. За день мы испытываем десятки положительных и отрицательных эмоций, и ответная реакция на них определяет наше настроение, которое, в свою очередь, играет важную роль в нашей способности сохранять концентрацию и мотивацию.

Положительные эмоции помогают нам сосредоточиться, дарят вдохновение и способность не отвлекаться от поставленной задачи; отрицательные эмоции вызывают разочарование, безразличие и растерянность, не давая нам продвигаться вперед.





Существует много способов улучшить концентрацию внимания и повысить мотивацию. Некоторые считаются более эффективными, чем другие. У каждого человека уникальный характер и опыт. Стратегия, которая одному помогает сосредоточиться и двигаться к цели, не действует на другого. Также стоит отметить, что некоторым людям сложнее, чем другим поддерживать концентрацию и мотивацию. Определенные задачи могут вызвать затруднение у одних, в то время как другие с легкостью с ними справляются.

Одно из решений — применение эфирных масел. Они создают вдохновляющую, тонизирующую или успокаивающую атмосферу, которая помогает успешно справиться с повседневными делами.

## **Аромат и настроение**

Наше обоняние — один из самых удивительных способов познавать мир. Мы улавливаем даже слабые запахи, которые могут вызвать реакцию. Обоняние человека не такое тонкое, как у животных, однако восприимчивость позволяет нам реагировать на встретившиеся ароматы.

Удивительно, но обоняние помогает нам не только различать запахи. Аромат может спровоцировать определенную реакцию нашего мозга.



# Как аромат воздействует на мозг и вызывает реакцию?

Хотя процесс воздействия аромата на мозг сложен, мы постараемся объяснить, каким все-таки образом определенные запахи вызывают ответную реакцию.

При возникновении запаха, молекулы вещества перемещаются в воздухе и попадают в полость носа. Там они оказываются на поверхности обонятельных рецепторов, и затем обонятельная система мозга анализирует аромат. Обонятельная система — это область головного мозга, которая отвечает за обоняние. Когда нейроны (нервные клетки) улавливают аромат, они передают нервные импульсы в мозг, и тот его анализирует. Нервные импульсы передают информацию от обонятельной системы в лимбическую, которая отвечает за эмоции и память. Затем эта система создает реакцию на основе эмоций и воспоминаний, связанных с определенным ароматом.



Обонятельная система — область головного мозга, которая отвечает за обоняние.

Лимбическая система — область головного мозга, где хранятся наши чувства и воспоминания.

Нейроны — особые клетки (также называются нервными клетками), передающие информацию с помощью импульсов.

Нервные импульсы — с их помощью нейроны общаются друг с другом и передают информацию.

## КАК АРОМАТ ВЫЗЫВАЕТ РЕАКЦИЮ?

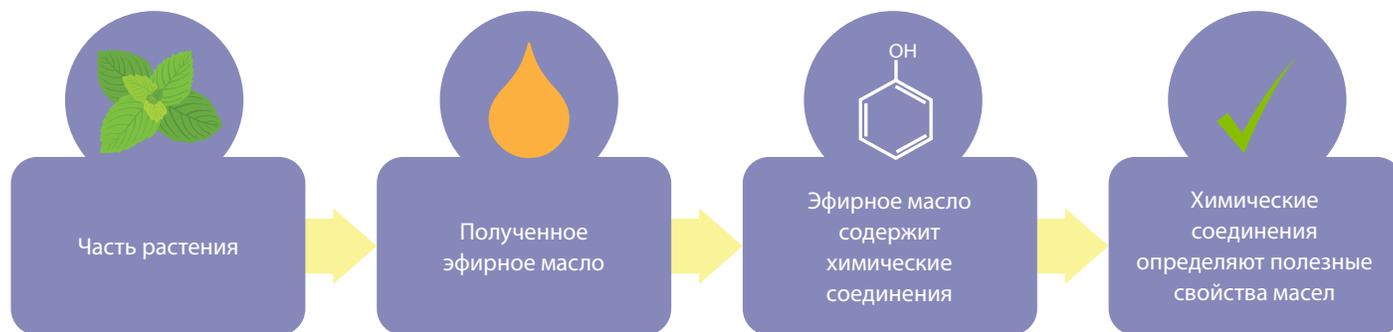
1. Мы вдыхаем аромат.
2. Обонятельные рецепторы в носу улавливают его.
3. Обонятельная система, которая отвечает за наше обоняние, анализирует аромат.
4. Нейроны (нервные клетки) передают импульсы мозгу, чтобы он распознал запах.
5. Нервные импульсы передают информацию от обонятельной в лимбическую систему, которая отвечает за эмоции и память.
6. Лимбическая система формирует соответствующую реакцию.

## У каждого человека своя реакция

Всякий раз, когда мы ощущаем аромат, наш мозг связывает его (или похожий аромат) с воспоминанием. Именно поэтому реакция двух людей на один и тот же запах никогда не совпадет. Каждый из нас обладает уникальными воспоминаниями и опытом, поэтому когда наш нос улавливает запах, мозг создает индивидуальную реакцию. Тем не менее, в некоторых ароматах содержатся определенные химические соединения, которые вызывают более или менее похожую реакцию (положительную или отрицательную, успокаивающую или бодрящую). То есть используя собственное обоняние, вы можете получить нужную вам реакцию. Поэтому, например, чтобы сосредоточиться или сохранить мотивацию, используются определенные эфирные масла.

## Химический состав эфирных масел

Мы знаем, что наш мозг анализирует ароматы, когда химические соединения попадают в носовую полость. Так как у каждого эфирного масла уникальный химический состав, существует множество способов их применения, поэтому используя эти свойства, вы можете самостоятельно вызывать нужную вам реакцию. Комбинация химических компонентов (или по-другому химический профиль) зависит от того, из какой части растения получено масло. Таким образом каждое масло обладает уникальными полезными свойствами.



Эфирные масла можно разделить на две крупные категории: тонизирующие и успокаивающие. В зависимости от состава у масла могут быть более специфические характеристики в дополнение к этим двум. Они также могут содействовать появлению чувства гармонии, тепла. Некоторые масла обладают очищающими свойствами.

На следующей странице представлены разные типы масел и их химические профили, чтобы вы могли лучше понять, какие химические компоненты определяют полезные свойства.



Тип эфирного масла: мята.

Основные химические компоненты: кетоны и спирты.

Полезные свойства: заряжает энергией, тонизирует и восстанавливает.



Тип эфирного масла: цитрусовые.

Основные химические компоненты: монотерпены - лимонен.

Полезные свойства: тонизирует и восстанавливает.



Тип эфирного масла: цветочные.

Основные химические компоненты: монотерпеновые спирты, эфиры - линалоол, линалилацетат.

Полезные свойства: тонизирует и восстанавливает.



Тип эфирного масла: специи.

Основные химические компоненты: фенолы.

Полезные свойства: имеет согревающий эффект.



Тип эфирного масла: травы.

Основные химические компоненты: эфиры, оксиды, сесквитерпены.

Полезные свойства: успокаивает, обновляет и умиротворяет.

Вы узнали, как аромат воздействует на мозг и как химические компоненты вызывают определенные реакции. Теперь давайте рассмотрим способы использования эфирных масел для улучшения концентрации и мотивации.



# ГЛАВА

## Эфирные масла и сосредоточенность

Мы живем в мире, переполненном отвлекающими факторами. Чтобы преуспеть в достижении целей, нам необходимо сохранять сосредоточенность и уметь концентрироваться.

Многим людям могут сильно мешать внешние раздражители, например звуки, изображения. Так как мы буквально не расстаемся со своим телефоном и прочими устройствами, нас могут отвлекать регулярные звонки, сообщения и уведомления. Кроме современных технологий, нам также могут мешать чужие разговоры, телевизор на заднем фоне и даже музыка.

Некоторым людям сложнее сосредоточиться из-за внутренних раздражителей. Внутренние факторы: мечтательность, задумчивость, рассеянность — не дают нам возможности упорядочить мысли. Если вам мешают внутренние или внешние раздражители (а может быть и те, и другие одновременно) и никак не удается сосредоточить внимание, вам будет сложно справиться с поставленной задачей.

Когда нам не хватает концентрации, наше качество жизни падает. Нам сложнее распределять время. Мы испытываем стресс, так как снижается эффективность работы или нам трудно завершить важные дела. Появляется чувство растерянности и неудовлетворенности.

### ***Как эфирные масла могут улучшить концентрацию внимания?***

В первой главе мы узнали, что химические компоненты в составе эфирных масел могут вызывать нужную нам реакцию. Внимательность зависит от нашего эмоционального состояния и настроения, поэтому масла могут стать безопасным и натуральным стимулятором. Кроме того, эфирные масла имеют высокую эффективность. Достаточно небольшого количества масла, чтобы ощутить его позитивное воздействие.



## Химические компоненты, которые помогают сосредоточиться

Существует несколько способов создать атмосферу сосредоточенности и ясности ума. Как мы писали ранее, большинство эфирных масел можно разделить на две крупные категории: тонизирующие и успокаивающие. Как оказалось, масла из обеих категорий помогут вам сохранить концентрацию.

Если вы постоянно отвлекаетесь или голову переполняют мысли, лучше создать успокаивающую атмосферу и восстановить эмоциональное равновесие. В спокойной обстановке вы сможете сосредоточиться на поставленной задаче, а не волноваться обо всем, что приходит на ум.

В других случаях нужно взбодриться и освежиться, чтобы собраться с мыслями и сосредоточиться. Если вас одолевает сонливость, вялость или апатия, прилив энергии поможет сосредоточить внимание.

При использовании эфирных масел для концентрации выбирайте успокаивающие и восстанавливающие ароматы или, наоборот, бодрящие и освежающие. Ниже приведен список химических компонентов; они помогут вам создать спокойную и гармоничную обстановку или зарядят энергией.

**Монотерпеновые спирты**

**Тонизируют, успокаивают**

**Сесквитерпены, эфиры, оксиды**

**Умиротворяют, успокаивают, обновляют**

**Кетоны**

**Бодрят, тонизируют**

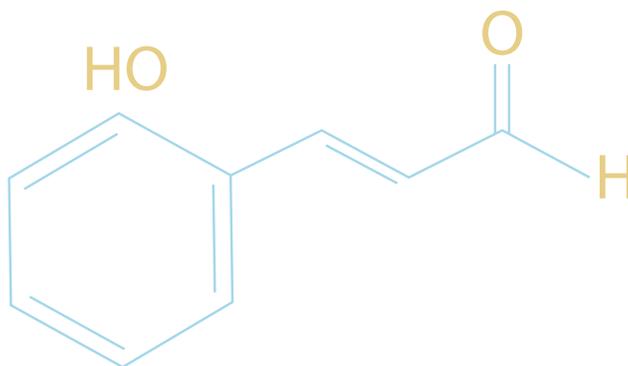
**Лимонен и бета-пинен (монотерпены)**

**Тонизируют**

**Фенолы**

**Обладают согревающим эффектом**

В четвертой главе мы рассмотрим эфирные масла, которые содержат эти компоненты, и способы их использования для концентрации внимания.

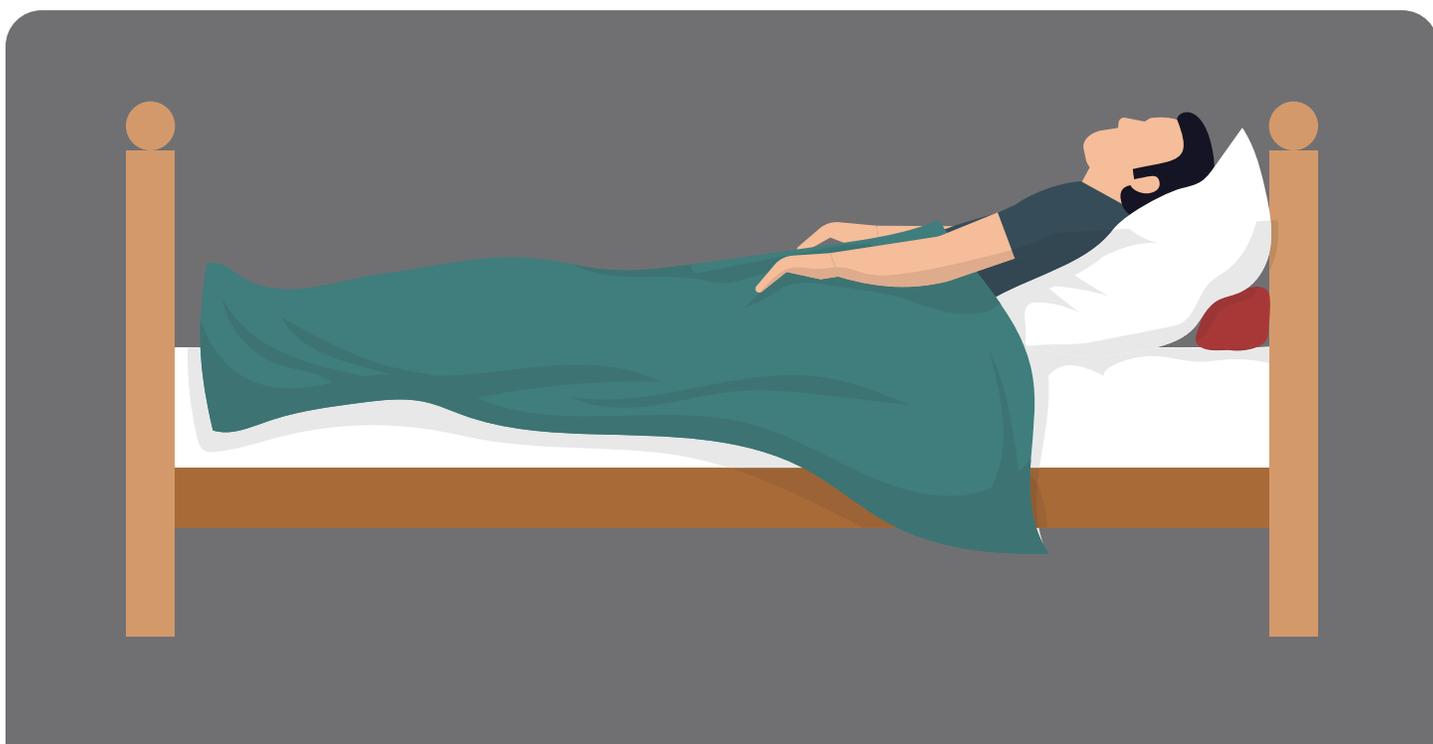


## Сочетание эфирных масел и здоровых привычек повышает концентрацию внимания

Эфирные масла помогают сосредоточиться благодаря своей эффективности и воздействию аромата на мозг, но существуют и другие способы улучшить концентрацию.

Один из них — правильное питание. Чтобы оставаться собранными в течение дня, мы часто прибегаем к кофе и сахару, однако полезные продукты помогают нашему мозгу работать эффективнее. Как и всему организму, мозгу нужно топливо, чтобы постоянно функционировать и выполнять задачи. Если вы питаетесь правильно, вам будет легче сосредоточиться и запоминать важные детали.

Здоровый ночной сон также улучшит концентрацию внимания. Недостаток сна влияет на нашу собранность, мешает принятию решений и ясности мыслей. Во сне мозг отдыхает, восстанавливается и готовится к новому дню. Ночью в мозге происходят жизненно важные процессы, которые влияют на память и хранение информации. Поэтому недостаток сна негативно сказывается на работе мозга в течение дня.



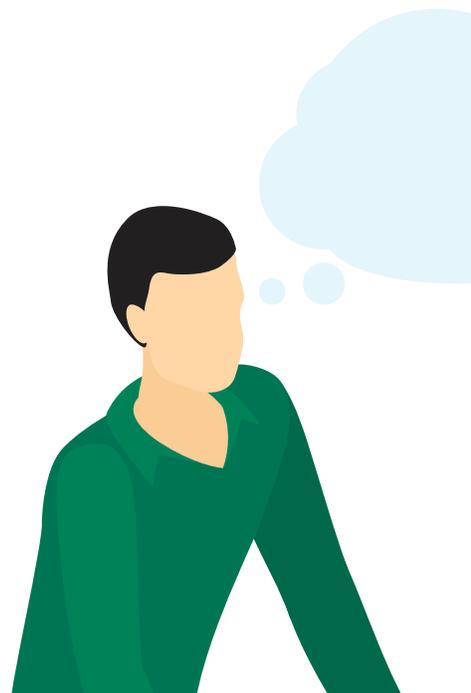
# ГЛАВА

## Эфирные масла и мотивация

Способность или неспособность сосредоточиться влияет на нашу повседневную жизнь, поэтому, чтобы повысить ее качество и добиться успеха, нам надо развивать в себе умение находить мотивацию. Мотивация — это причины, побуждающие нас к действию, их, можно разделить на две категории: внутренние и внешние.

Внутренняя мотивация — это разнообразные внутренние факторы, которые толкают человека на определенные поступки или поведение. Когда человек действует на основе внутренних побуждений, наверное, он просто этого хочет. Поступая таким образом, мы, возможно, стремимся получить какое-то внутреннее вознаграждение, например приятные ощущения.

Внешняя мотивация — мотивация, основанная на воздействии внешних факторов. В большинстве случаев она держится на нашем желании получить вознаграждение или избежать наказания и неприятных последствий. Внешние факторы, например награда, похвала, наказание, деньги, социальное давление и страх разочаровать других, легко создают внешнюю мотивацию, которая подталкивает нас к действиям.



**ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ** — мотивация, основанная на воздействии внутренних факторов, например, ожидаемого чувства радости или внутреннего вознаграждения.

**ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ** — мотивация, основанная на воздействии внешних факторов, например, ожидания получения награды, денег или из-за чувства страха, боязни наказания.

Существуют разные мнения о том, какой вид мотивации, наиболее эффективен для достижения цели. Большинство из нас наверняка сталкивались с обоими видами. Некоторые поступки мы совершаем, просто потому что нам приятно, а некоторые дела приходится выполнять, потому что мы находимся под чьим-то влиянием или давлением. Неважно, какой тип мотивации определяет вашу повседневную жизнь, нужно развить в себе способность повышать мотивацию, в тот момент, когда вам нужно достичь цели.

Как мы упоминали ранее, порой бывает сложно сохранить сосредоточенность и сконцентрироваться в мире, полном отвлекающих факторов и отрицательных эмоций. Одним людям такие раздражители мешают выполнить работу, для других лень, плохое настроение, апатия или уныние могут стать препятствиями на пути к целям. Даже наше неправильное отношение к телу (плохое питание, недостаток сна) могут привести к вялости и отсутствию мотивации.



## Как эфирные масла помогают сохранить мотивацию?

Допустим, вы столкнулись с задачей, которую сложно выполнять или сложно закончить, сложно решить вообще. Чем вам поможет эфирное масло? Наравне с эфирными маслами с успокаивающими и тонизирующими химическими свойствами, которые способствуют концентрации внимания, существуют и масла с бодрящими и заряжающими энергией ароматами, которые повышают мотивацию.

Вам будет легче справиться с делами в обстановке, которая побуждает к действию, вызывает воодушевление и увеличивает заряд сил. Используя эфирные масла для поднятия настроения и прилива энергии, вы почувствуете уверенность и вдохновение, когда вам необходимо выполнить важную задачу.

## Химические компоненты, которые помогают сохранить мотивацию

Эфирные масла с тонизирующими свойствами наиболее эффективны для поддержания мотивации. Аромат, который поднимает настроение, заряжает энергией и восстанавливает силы, создаст благоприятную обстановку для выполнения поставленных задач. Если вы хотите ощутить заинтересованность, бодрость, энтузиазм, выбирайте химические компоненты, которые известны своими тонизирующими свойствами, например:

**Спирты, кетоны**

**Бодрят**

**Лимонен и бета-пинен (монотерпены)**

**Тонизируют**

**Альдегиды, фенолы**

**Восстанавливают**

# ГЛАВА

## Как сохранить сосредоточенность и мотивацию с помощью эфирных масел

Вы уже знаете, как ароматы воздействуют на мозг и каким образом эфирные масла помогают сохранить концентрацию и мотивацию. Давайте перейдем к разновидностям масел и способам их применения. Часто способность к концентрации и мотивации идут рука об руку, особенно если вам предстоит выполнить задачу к определенному сроку, максимально сосредоточиться или справиться с трудным делом.

Эфирные масла — мощный и эффективный инструмент. Существует огромное разнообразие масел с тонизирующими и успокаивающими свойствами. Если вы хотите использовать их для поддержания концентрации и мотивации, в вашем распоряжении окажутся бесконечные варианты для использования.

### *Тонизирующие эфирные масла*

Вы уже знаете, на какие химические компоненты обращать внимание, если вам нужно тонизирующее масло. Давайте поговорим о лучших маслах для создания бодрящей атмосферы. Взгляните на список ниже. В нем представлены наиболее эффективные масла из этой категории.

#### ТОНИЗИРУЮЩИЕ И БОДРЯЩИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Бергамот  
Голубая пижма  
Дугласова пихта

Грейпфрут  
Фенхель  
Лимон

Лайм  
Мята перечная  
Мандарин  
Дикий апельсин

# Успокаивающие эфирные масла

Если вы хотите использовать успокаивающие эфирные масла, чтобы замедлить бег мыслей и сосредоточиться, в вашем распоряжении — широкий выбор масел и смесей, которые действуют умиротворяюще и помогают создать расслабляющую обстановку, однако концентрирующую ваше внимание.

## УСПОКАИВАЮЩИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Базилик  
Бергамот  
Кинза  
Кориандр

Шалфей мускатный  
Жасмин  
Лаванда  
Нероли

Петитгрейн (померанец)  
Римская ромашка  
Нард  
Ветивер

## Применение

Попробуйте один из вариантов, предложенных ниже.



Распылите смесь doTERRA Balance®, чтобы создать успокаивающую атмосферу.



Распылите масло базилика, чтобы сосредоточиться во время учебы, чтения или других дел, которые требуют ясности сознания.



Масло бергамота обладает успокаивающими и тонизирующими свойствами. Распылите его, чтобы придать себе уверенности, успокоиться и ощутить гармонию.



Если после дневного сна или на работе вы ощущаете вялость, нанесите масло черного перца на ступни.



Распылите масло голубой пижмы для поднятия настроения и создания приятной атмосферы.



Распылите масло кардамона, чтобы ощутить ясность сознания.



Аромат масла кинзы успокаивает, расслабляет и помогает уменьшить чувство тревоги.



Распылите смесь Цитрус Блосс®, чтобы поднять настроение и почувствовать прилив энергии.



Масло шалфея мускатного создает спокойную атмосферу, уменьшает чувство напряжения и беспокойства.



Аромат масла кориандра одновременно тонизирует и расслабляет. Распылите его, чтобы создать ощущение спокойствия.



Масло дугласовой пихты повышает настроение и обостряет внимание.



Нанесите смесь эфирных масел Elevation на область сердца, виски или запястья, чтобы поднять настроение и зарядиться жизненной энергией.



Смесь doTERRA Cheer® способствует получению заряда оптимизма, бодрости и поднимает настроение.



Распылите масло фенхеля в доме или офисе для поддержания тонуса.



Распылите масло ладана во время утренних занятий йогой, чтобы сосредоточиться на повседневных делах.



Распылите масло грейпфрута, если вы стараетесь снизить вес и вам нужна мотивация.



Смесь Intune® повышает концентрацию внимания и помогает людям, которым бывает трудно сосредоточиться на решаемой задаче.



Масло лаванды настраивает на положительные эмоции и обостряет чувства. Распылите его, когда хотите сосредоточиться на задаче.



Распылите масло лимона, чтобы его бодрящий и тонизирующий аромат улучшил вам настроение.



Распылите масло лайма, чтобы поднять настроение в тяжелые или ленивые дни.



Смесь doTERRA Motivate® вселяет уверенность, мужество и веру в себя, помогает бороться с сомнениями и унынием.



Смесь doTERRA Passion® пробуждает чувства воодушевления, страсти и радости, борется со скукой и безразличием.



Вдохните или распылите масло мяты перечной, чтобы взбодриться, или нанесите его на виски, если хотите почувствовать прилив энергии.



Распылите масло петитгрейна перед сном, чтобы успокоиться.



Распылите или вдохните масло римской ромашки, чтобы освободиться от гнева или раздражения.



Чтобы взбодриться и поднять настроение, разотрите в ладонях каплю масла мандарина и медленно вдохните аромат.

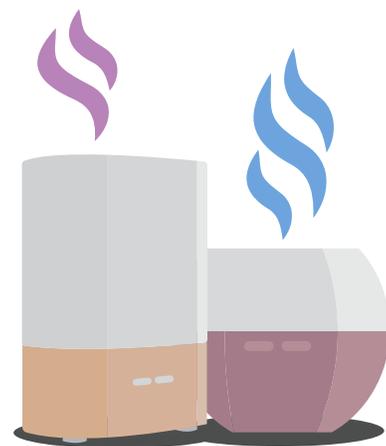


Перед напряженным днем добавьте несколько капель масла дикого апельсина в диффузор, чтобы почувствовать бодрящий и освежающий аромат.



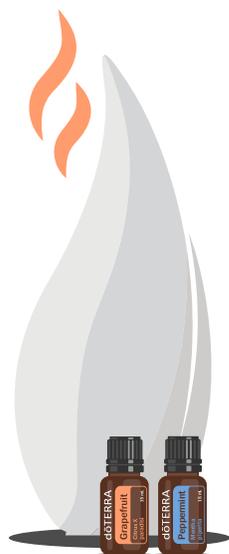
## Смеси для диффузора, которые помогают сконцентрироваться

Создайте собственную смесь, объединив тонизирующие и успокаивающие свойства отдельных масел. Чтобы приготовить смесь, которая поможет сосредоточиться, добавьте в диффузор несколько капель масел с умиротворяющим или бодрящим ароматом. Ниже представлены варианты сочетаний, повышающие концентрацию внимания.



## Смеси для диффузора, которые помогают сохранить мотивацию

Если на вас напала хандра, необходимо срочно завершить проект или просто не хватает мотивации, вам поможет эфирная смесь с бодрящим ароматом, который заряжает энергией. Если хотите создать соответствующую атмосферу, попробуйте сочетания, представленные ниже.





## Концентрация внимания у детей

В любом возрасте человеку может быть трудно сосредоточиться, но детям особенно сложно сохранять концентрацию, тем более во время неинтересных или неприятных занятий.

Предлагаем несколько вариантов, как использовать эфирные масла, чтобы помочь ребенку сосредоточиться на непростом задании.



Когда ребенок делает домашнюю работу, распылите масло базилика, чтобы он смог сосредоточиться на задаче, чтении или других делах, которые требуют ясности сознания.

Освежающий аромат масла кориандра поможет одновременно расслабиться и взбодриться. Распылите масло, когда ребенок трудится над важным проектом.



Когда ребенок играет на музыкальном инструменте, осваивает новый навык или концентрируется на каком-то задании, распылите поблизости масло мяты перечной или мяты садовой, чтобы ребенок оставался внимательным и собранным.

Если по утрам вашему ребенку трудно вставать и собираться, перед его пробуждением добавьте в диффузор масло лимона или лайма, чтобы дать заряд бодрости после сна.



## Ежедневная мотивация и концентрация

Если по утрам трудно вставать или после обеда одолевает лень, то сложно сохранить мотивацию, необходимую для повседневных дел. Если в определенное время вы не можете сосредоточиться или у вас пропадает желание действовать, попробуйте эфирные масла. Они помогут ощутить прилив сил.

### МОТИВАЦИЯ УТРОМ

- Утром, пока вы готовитесь к предстоящим заботам, включите диффузор (с тонизирующей эфирной смесью) и вдыхайте аромат, который поднимает настроение и заряжает энергией.
- Перед выходом из дома капните масло мяты перечной под язык, чтобы проснуться и взбодриться (и освежить дыхание).
- Нанесите цитрусовое или мятное эфирное масло на виски, если вам трудно сохранять положительный настрой.

### ВЯЛОСТЬ ДНЕМ

- Разотрите в ладонях бодрящее масло, например масло дикого апельсина или дугласовой пихты, и медленно вдохните аромат, если в течение дня вам нужно наполниться энергией.
- Если кажется, что работа тянется бесконечно, распылите тонизирующее масло, например смесь doTERRA Cheer® или масло лайма, за рабочим столом, чтобы пробудить позитивные чувства.
- Если вам нужно взяться за длинный список дел, но напряженное утро уже забрало у вас всю энергию, нанесите на запястье каплю бодрящего масла, например бергамота или мандарина, чтобы аромат окружал вас, пока вы трудитесь.

## Эфирные масла и медитация

Сама по себе медитация отлично помогает управлять настроением, повышает осознанность происходящего и концентрацию внимания. С эфирными маслами легче добиваться целей медитации и достигать новых высот сосредоточенности и вдохновения. Так как масла очень концентрированные, они помогают мгновенно вызвать нужную реакцию. Если у вас есть всего несколько минут на медитацию, используйте эфирные масла, чтобы быстрее сосредоточиться и войти в нужное состояние.

Во время медитации распылите масла, создающие успокаивающую или бодрящую атмосферу. Вам будет проще расслабиться, и медитация пройдет успешнее. Еще один способ использования — нанести масло на кожу, чтобы пробудить определенные эмоции. Наносите успокаивающие, умиротворяющие эфирные масла на запястья и шею.

Приятный аромат словно окутает вас во время медитации.

Ниже представляем несколько вариантов использования эфирных масел во время медитации. Они помогут вам сосредоточиться на процессе.



Распылите успокаивающее масло, например масло лаванды во время медитации для ощущения умиротворения.

Используйте смесь doTERRA Balance® для диффузора или нанесите ее на кожу во время медитации, чтобы ощутить гармонию.



Нанесите масло шалфея мускатного на пульсовые точки (шею и запястья), чтобы создать спокойную атмосферу для медитации.

Нанесите 1–2 капли масла нарда на заднюю часть шеи или виски для ощущения спокойствия и расслабления во время медитации.



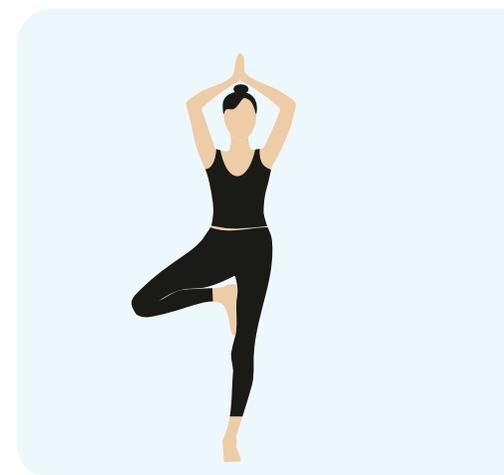
Используйте масло ветивера с землистым ароматом как основу смеси для диффузора. Оно оказывает умиротворяющее воздействие.

## Сочетайте применение масел с полезными привычками, чтобы сохранять концентрацию внимания и мотивацию

Естественно, что у всех людей свои уникальные предпочтения, взгляды и личные проблемы. Не существует единого решения, которое поможет каждому человеку сохранять сосредоточенность и мотивацию. К счастью, сейчас доступно множество эфирных масел, которые известны своими успокаивающими и умиротворяющими либо бодрящими и тонизирующими свойствами. Они создадут благоприятную обстановку, которая улучшит концентрацию и мотивацию. Используйте все разнообразие полезных свойств эфирных масел, пробуйте разные способы применения и сочетайте масла с другими полезными привычками, чтобы сохранять сосредоточенность и мотивацию.

### НАПРИМЕР:

- Используйте эфирные масла во время упражнений, чтобы сосредоточиться и сохранить мотивацию в течение дня.
- Для создания спокойной обстановки во время учебы, включите классическую музыку и используйте эфирные масла.
- Если вы придерживаетесь здорового питания и режима сна, вам будет легче удерживать внимание в течение дня, а эфирные масла добавят сил, поддержат вашу сосредоточенность и мотивацию.



Если вам нужна дополнительная помощь в решении сложных задач, требующих внимания, мотивации, упорства, ясности ума и хорошего настроения, используйте эфирные масла, чтобы эффективнее достигать поставленные цели.

