

AFETここに花を手渡すプロジェクト-cocohana-

■ プロジェクトの目的

フラワーエッセンスの種が皆さんの手元に運ばれて、それが水面に広がる波紋のように広がり、フラワーエッセンスと、それを必要とされている方が出会うこと。この困難でチャレンジに満ちた時期を、一人でも多くの方が健康で穏やかに、そして自分らしく過ごしていただくことがこの活動の目的の核です。

■ フォーミュラの特徴

現在の日本人にあわせて、混乱期の今必要と思われるころの状態にあわせてフラワーエッセンスを組み合わせました。それは個人個人にあわせたフォーミュラに代わるものではありませんが、汎用性が広く、多くの人に共通して作用するテーマにあわせたものとなっています。様々な変化にとまなうころのバランスを保つためご使用いただければと思います。フラワーエッセンスはイギリスの Bach (バッチ)、アメリカの FES のものを使用しています。

■ 使用方法と注意点

- ・ 1日4回程度、使う前によく振ってから、頭上や身体の周囲にスプレーしてください。
- ・ 近距離から顔などに直接かけないでください。
- ・ 飲用はしないでください。
- ・ 電磁波の影響が少ない冷暗所に保管してください。
- ・ 手首のパルスポイントなどに噴射して使用したり、クリームに混ぜて局所的に塗布することもできます。
- ・ フォーミュラは希釈されているものであるため、使用期限は一か月程度となります。
- ・ フォーミュラは薬ではありません。医療の代わりとはなりません。

■ フォーミュラの種類と説明

★プロテクト（保護）

このフォーミュラは、社会全体に広がる不安や集団の混乱したエネルギーの影響、あるいは分断によってもたらされる自分とは異質なものへの敵意などの影響から保護します。内面の光を強め、活性化して、ハートに強さと冷静さをもたらします。

【作用、用途】

- ・不安なニュースが気になり、そうした情報から離れられないとき。
- ・心配やストレスの影響で気分が沈んだり、免疫力や活力が失われているとき。
- ・他者の意見や言動に傷ついたり、影響を受けやすいと感じるとき。
- ・困難な状況や混乱した状況のなかで、冷静さを保ちながら、個人として今できる活動に集中したいとき。

◆フラワーエッセンス

- ・ヤロウ：他者の痛み、苦しみなどを受け取りやすく、それによって消耗したり容易に傷ついたりしやすい人が、繊細さを保ちながら自分の中心に在ることができるように。
- ・ピンクヤロウ：周囲の感情的なエネルギーの影響を受けやすく消耗しやすい人が、適切な感情の境界を保ち、自分の気持ちを大切にすることができるように。
- ・エケネイシャ：心と身体をつなぐもっとも深い領域で「私」という感覚を回復するのを助け、免疫力を高めます。
- ・レッドクローバー：周りの集団が不安や恐れに支配されて混乱しているようなときに、集団のエネルギーの影響を和らげ、個人が冷静に落ち着いて判断したり行動するのを助けます。
- ・ガーリック：消耗するような恐れや不安から活力や抵抗力が弱まっているときに、強さを回復するのを助けます。
- ・セントジョーンズワート：暗雲に覆われた状況で、心が恐れや落胆に支配されるときに、内在する光を呼び起こし、魂が光とのつながりを取り戻すのを助けます。

◆エッセンシャルオイル

- ・ヤロウ

★安心（恐れを和らげる）

新型コロナに於ける様々な情報に晒されて、必要以上に不安に陥っていきがちな心と身体と魂の疲弊を和らげサポートします。

【作用、用途】

- ・自分が新型コロナウイルスに罹患してしまい重篤になってしまう、どうにかなってしまうのではないかという恐れに。
- ・テレビやマスコミなどの過剰な情報に晒されて、心が騒ついて落ち着かない時に。
- ・先が見えない状況の中で、より高い力に守られていることや、自身への信頼を思い出し、落ち着く助けとして。

◆フラワーエッセンス

- ・アンジェリカ：世界的な大きな切り替わり時期の今、不安や危機感の中で、強さや勇気、守られているという安心を受け取ります。
- ・ミムルス：ストレスに晒されている魂に、勇気のカと、内面の光と、強さを思い出します。
- ・ロックローズ：パンデミックという人生の中で経験したことのない出来事の中で、罹患するのでは、重症化するのでは、命が脅かされるのでは、という恐怖心や、長引く自粛による経済的不安等の不安に、勇気と生きていく力を取り戻します。
- ・アスペン：不吉な予感やザワザワしてしまう状態を鎮め、魂がバランスされている状態へと誘います。
- ・ディル：テレビや SNS 等の過度な情報に晒され、外界に対する不安やストレスで緊張し、過敏になっている状態を和らげます。
- ・キャモミール：長い自粛による苛立ち、感情的緊張により、眠れなかったり胃の調子等が良くない時などに、安らぎと穏やかさをもたらします。

◆エッセンシャルオイル

- ・ベルガモット
- ・フランキンセンス

★エネルギー（活力）

自粛やライフスタイル、仕事による疲労、大きな変革期に伴うストレスによって消耗する中、自分の生活や仕事をおこなっていくための活力と心身の回復を助けます。

【作用、用途】

- ・新型コロナウイルスによるライフスタイルの大きな変化にともなう疲労や疲弊のある方のためのフォーミュラ。
- ・仕事や日常生活の変化によって、仕事量が増えたり、責任感が増したりする日々を支えます。
- ・自粛生活、外部の影響やウイルス感染の恐れからくる緊張により、疲れを感じる方に。
- ・一日を元気に過ごせるように。朝や日中にお使いいただくのがオススメです。
- ・とくに子育て中や介護中など誰かのケアをしている方にも。

◆フラワーエッセンス

- ・ウォルナット：仕事や学校のスケジュールやシステムの変更への移行にともなうストレスを緩和し、混乱期に外部の影響から守ります。
- ・オリーブ：長期にわたることでの心身の消耗、疲労からの回復を助けます。
- ・エルム：自分がやるべき仕事量に圧倒されているのを、バランスさせて大丈夫と思えるように。
- ・ホームビーン：やるべきことを重荷に感じて動けないのを、停滞を押し流してフレッシュな気持ちで動くことを助けます。
- ・ジニア：深刻な状況でもユーモアや遊び心を持って、気持ちを軽く活力を取り戻してくれます。

◆エッセンシャルオイル

- ・レモングラス
- ・ローズマリー

★ 子ども（子どもを助ける）

今子どもたちは毎日家で過ごしていて、友達とも会えず、子供らしい元気さやはしゃぐ様子がなかなか見られません。外にいても周りの目が気になり、大きな声やボールで遊ぶこともままなりません。子どものフォーミュラは新型コロナウイルスによる様々な影響を受けてストレスを感じている子どもたちに。子どもたちが本来の明るく輝くような元気を発揮できるように。急激な生活の変化による様々なストレスに日々の生活、心と体の健康が脅かされないように。また生活の乱れからくる不安定な状況を安定させ、大いなる守護のもと子どもらしさを失わず、のびやかに成長できるようサポートします。

【作用、用途】

- ・日々の生活の中で気分がコロコロかわり、不機嫌になりやすかったり、感情の上下が激しくなったときに。
- ・テレビや大人の話聞いていて、マイナスな情報ばかりを受け取ってしまい体調や気持ちが不安定になっているときに。
- ・以前のように元気に遊ぶことや気分よくいられる時間が短くなってきたときに。

◆フラワーエッセンス

アンジェリカ：重苦しい空気の中、高い領域の守護と導きを感じづらいつきに、それらの存在から自分が守られていると感じられるように。そういった存在とエネルギーを感じ支えとすることができます。

ピンクヤロウ：周囲の感情的なエネルギーの影響を受けやすく消耗しやすい子どもが自分らしくいることができるように。

ヤロウ：人の痛みや苦しみ、隠れた意図などを敏感に感じとって傷ついた子どもが、繊細さを保ちながら自分を守ることができるように。

バターカップ：自分に自信がなく、自己価値が低いときに、自分の内面の光を思い出し、他者と比べることなく自分の内側から自分を認め、安心していくことを支えてくれます。

キャモミール：イライラしたり、緊張してピリピリするときに。感情のストレスを手放し、おだやかでリラックスした状態で安定することをができるよう助けてくれます。

◆エッセンシャルオイル

- ・マンダリン
- ・ラベンダー
- ・カモミールローマン