**※ご提出の際は、PDFファイルに変換してご提出してください。**

**アロマポセカリー初級実践****ケーススタディ**

|  |  |
| --- | --- |
| お名前【　　　　　　　　　　　　　　　　】 | [x] をつけてください（クリック×が入ります） |
| 以下の情報を名前を伏せた形で公開することに同意しますか？・講座内でケーススタディとしてとりあげること・後日受講生にPDFファイルで提供すること | [ ]  同意します |
| [ ]  同意しません |

**ワーク： 体や心の不調を調整する精油を選ぶ**

① まずは、あなたの今ある波動的性質を紐解いていきます。

以下の表に、ご自分で選んだ人間関係で、かつ日常的に接する人たちを６名まで選び、その方々の生年月日から太陽星座と月星座を出してください。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **カテゴリー** | **関係性** | **生年月日** | **太陽星座** | **月星座** | **年齢** |
| 自分 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

② 上記の表を元に、この大切な人たちをエレメントマトリックス®︎上にプロットしていきます。今回はチャートが複雑になり過ぎてしまうのを避けるため、太陽星座だけを考慮して、プロットしてみてください。

右側にサンプルがございますので文字を変えてご利用ください。

**A) 人間関係のエレメントプロット**

****

③ １６本の精油のなかで、好きな匂い、苦手な匂いのプロットをエレメントに記入してください。

右側に○×図形をご利用ください。○×の数はそれぞれのため、足りない場合はコピーしてください。

**B) 精油のプロット** 確認時刻（　　：　　）



④ 今抱えている身体的な疾患、もしくは心理的なストレスを書き記してください。

|  |  |
| --- | --- |
| 慢性的に抱えている疾患 |  |
| 調整したい感情や状態 |  |

⑤ 自己分析を行ってみましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| あなたの今の人間関係において、エレメント的な偏りはありますか？ |  |
| 人間関係のエレメント的な偏りから、あなたがどのエレメントを今の生活の中で必要としているか、その傾向を読み取ることはできますか？ |  |
| あなたの好きな精油、苦手な精油に、エレメント的な偏りはありますか？ |  |
| 今あなたが悩んでいる身体の疾患、もしくは心理的ストレスは、エレメントで言うとどこに位置しますか？ |  |
| 以上の読み取りから、今抱えている疾患、悩みを緩和するための精油は何になりますか。 |  |