

Roots & Wings Protocol



1. Roots

- för centrering, grundning och för att ta fram din inre styrka
- Ingredienser: Myrrh, Idaho Grand Fir, Sacred Frankincense, Angelica, Balm of Gilead, Cistus
- Applicera under fotsulorna
- Visualisering: Se hur rötterna håller trädet uppe, ger det näring och styrka mot alla element.
- Affirmation: Jag är djupt förankrad med Moder Jord, och låter mig hållas av henne.



2. Wings

- för positivitet, skärpa, lugn och obegränsade möjligheter.
- Ingredienser: Geranium, Lavender, Sacred Sandalwood, Ylang Ylang, Idaho Blue Spruce, Sacred Frankincense, German Chamomile, Melissa, Orange, Northern Lights Black Spruce, Tangerine, Myrrh, Rose, Angelica
- Applicera över hjärta, axlar och nacke
- Visualisering: Sätt ett mål och bibehåll det genom att sätta en tydlig väg framåt, genom ljus och klarhet.
- Affirmation: Jag följer mina mål och drömmar. Jag lever varje dag utifrån min vision.

Jenny Schwieler Staaf
#26586333