

## COMO USAR AS SUAS ESSÊNCIAS

Em breve você deve estar recebendo tres vidros de florais com sua formula personalizada.

Os tres vidros âmbar contem a mesma combinação de essências, diluídas em água pura acrescida de 30% de Brandy para conservação.

Você poderá começar tomando de um dos tres vidros âmbar, guardando os outros para reposição. Ou pode manter um deles na sua cabeceira, levando um outro na bolsa durante o dia. Qualquer uma das formas é igualmente boa, pois a formulação é exatamente a mesma nos vidros de cor âmbar.

A orientação básica será a ingestão de **4 gotas, no mínimo 4 vezes por dia**.

Os florais podem ser ingeridos pingando na língua diretamente do conta gotas, com o cuidado de não encostar, para evitar contaminação que irá interferir na conservação da solução. Podem também ser ingeridos pingando as mesma 4 gotas num copo com um pouco de água: fica ao seu critério, as duas formas sendo igualmente eficazes.

Talvez você sinta vontade de tomar as essências mais vezes ao longo do dia. Sinta-se livre para tomar sua fórmula repetidas vezes, até mesmo de hora em hora. Não é necessário tomar mais que 4 gotas de cada vez. Não existem doses excessivas ou efeitos colaterais com este tipo de preparado; entretanto, o uso repetido e mais frequente encoraja uma limpeza mais rápida, que pode ser desejável, principalmente no início de um ciclo com as essências.

Lembre-se que é sempre muito bom tomar 4 gotas antes de dormir e logo ao acordar. Estes são momentos em que estamos especialmente sensíveis e receptivos a estas interferências vibracionais.

Ao começar a tomar estas essências, você está iniciando um ciclo. Um ciclo com as essências em geral mantém sua eficácia ao longo de 6 a 8 semanas.

Depois deste tempo, geralmente é interessante uma mudança na seleção das essências, para a obtenção dos maiores benefícios que elas podem oferecer.

Um processo contínuo, ao longo de alguns meses, é a forma através da qual as essências nos oferecem maior alinhamento e leveza, ancorando mudanças duradouras e surpreendentes.

Um processo sequencial com as essências, aumenta a nossa capacidade de estarmos envolvidos plenamente com as nossas vidas, expressando e compartilhando aquilo que temos de melhor.

Sinta-se à vontade para me telefonar ou escrever, fazendo perguntas e/ou expondo suas dúvidas e observações relevantes ao processo.

Não deixe de entrar em contato, ao final deste ciclo, para conversarmos sobre a sua experiência com estas essências que acaba de receber.

Aproveite a bênção oferecida pelas forças da Natureza!

Ruth Toledo Altschuler

(707) 536 9438

(707) 758 6681

[ruthaltschuler@mac.com](mailto:ruthaltschuler@mac.com)

[www.terapiafloralevolutiva.com](http://www.terapiafloralevolutiva.com)