

## Öleljen át egy fát!

Ha szomorúság gyötri vagy csak fel szeretne tölteni pozitív energiákkal, menjen ki a természetbe! A jótékony hatás elérése érdekében nem kell mást tennünk, mint felhasználnunk a fa gyógyító erejét! Ennek érdekében tetszőlegesen ideig öleljünk át egy fát úgy, hogy közben homlokunk, mellkasunk, és hasunk a fa törzséhez ér. Bal kezünk felfelé, jobb kezünk pedig lefelé mutasson. Aztán forduljunk meg, hogy nyakszirtünk, gerincünk és lábunk is érintkezzen a törzssel.

### Miben segítenek?

**Bükk:** az egyik legerősebb energetizáló hatással rendelkező fa. Elűzi a depressziót, a rossz kedvet és segíti a pozitív gondolatok áramlását.

**Gesztenye:** a szerelmi bánat, és csalódottság elűzője.

**Hárs:** egy kis lelki erőért forduljunk e fához, ugyan is az érzelmi problémák legjobb „orvosa”.

**Nyírfa:** erősíti a megérezéseket, segíti a jó és a rossz energiák közötti különbségtételt. Segít leküzdeni a szorongást, félelmet és a pánikot.

**Tölgyfa:** erősíti a pozitív tulajdonságokat.

**Fenyő:** kiváló idegesség ellen, nyugtató hatású.

**Cseresznyefa:** a szerelmesek fája. Emellett oldja a gátlásokat, erősíti az önbizalmat.

**Fűzfa:** segíti a gyermekek fizikai és szellemi fejlődését, enyhíti a depressziós tüneteket.

Forrás: Hajdú- Bihari Napló LXVII. Évfolyam, 123. szám, 2010. május 29.