

精油與情緒

比較得分結果，就可以找出你現在的情緒問題與潛意識的問題了。檢測後會有正面與負面都有的情況，此時只找出最高與最低的得分就可以了。

第一階段檢視

50—100分以上

現在的你沉浸在快樂裡，身邊的人都感受到你的開心。現在的你可以選用佛手柑、葡萄柚、甜橙等精油，增添你的歡欣情緒。

20分以上～50分以下

現在的你情緒還算穩定，但還是要適度釋放自己的壓力與情緒，才能好好過生活，建議你可以選用佛手柑、甜橙、羅馬洋甘菊、甜馬鬱蘭、雪松、快樂鼠尾草等精油幫助你釋放壓力，回復平靜。

20分以下

現在的你沉浸在負面情緒裡，連別人都察覺你的不安與不快樂，小心過度的壓抑會造成你的身心不協調，此時的你可選用雪松、杜松、乳香、永久花等精油來幫助你解放不安，給你寧靜之喜。

第二階段檢視：找出再分最高者

情緒組別1—快樂

現在的你是快樂的，要繼續保持下去喔！當然了，快樂的你基本上什麼精油都適合你，但是茉莉、佛手柑、葡萄柚、天竺葵精油會讓你快樂更加倍。

情緒組別3—憤怒

要小心憤怒的情緒把你綑綁了！建議你多外出散步或是找到讓自己釋放壓力的方式，如找朋

友聊聊，也可以多用一些雪松、檀香、杜松、玫瑰、永久花等讓你的憤怒趕快煙消雲散。

情緒組別3－焦慮

小心過於焦慮會使你頭痛、消化不良喔!建議可以使用羅勒或果實類的用油，如甜橙、桔。

情緒組別4－專心

現在的你專心度、注意力不足，小心工作效率不足或出錯。建議可以使用雪松、杜松、檸檬來幫助你提升效率。

情緒組別5－悲傷

悲傷的情緒要紓解，可以找朋友出外散步，切記不要一個人獨處，可以用一些增強快樂分子的精油如檸檬、佛手柑、橙花、甜橙等精油幫助你。

情緒組別6－恐懼

恐懼的的情緒常讓你感到不安、情緒低落，可以多用一些果實類的精油如甜橙、桔等精油，以及一些樹木類的精油增加你的安全感，讓你無後顧之憂。

情緒組別7－信心

信心不足的你，別對自己要求過高，多加強自己的專長就好了多用一些檸檬、茉莉、玫瑰等精油為自己增強愛的信念與自信

情緒組別8－壓抑

常常過度壓抑所有的情緒，無論是不安、恐懼還是憤怒的情緒，你都應該適度地舒解，多用一些放鬆的精油吧!建議你可以用永久花、羅馬洋甘菊讓你壓抑已久的情緒得以釋放。

情緒組別9－疲憊

疲憊是你現在的寫照，無論生活的難處有多少，哉休息時還是需要你息的，記得休息是為了走更長遠的路，多用一些快樂鼠尾草或甜馬鬱蘭等精油讓你得以休息，在精油的氛圍裡讓自己的疲憊快點遠離你的身邊，更帶給你滿滿的活力

情緒組別10—憂鬱

小心憂鬱過頭了，不安感與信任感不夠常困擾你，要相信自己可以度過難關，多用一些花朵類的精油或果實類的精油吧！讓精油成為你的好朋友，幫助你走出陰霾的世界，迎向朝陽。

有兩組得分接近者

現在的你同時處在兩種以上的情緒中，但是潛意識的你仍有太多的壓力與包袱揮之不去，要對自己好一點，適當地發洩情緒是好的，找朋友聊聊吧！現在的你透過情緒的檢測需要使用情緒精油平衡你的負面情緒，加強你的正面情緒。

當你的身心不平衡時，可以藉由精油的擴香、按摩、泡澡等方式讓自己的能量提升。而身為芳香照護師的過程裡，要學習如何看見自己的身心問題，方能在未來的芳療素養養成裡紮下好的根基，以使未來提供給顧客或親友更好的芳香照護服務。這個簡單的情緒檢測，能幫助你看見自己當下的情緒與潛意識的情緒面。

憂鬱

可選用的精油：香茅、牛膝草、永久花、馬鬱蘭、香蜂草、甜橙、花梨木、乳香、薰衣草、佛手柑、玫瑰、羅勒。

精油處方一：玫瑰、佛手柑、永久花。

精油處方二：橙花、薰衣草、佛手柑、苦橙葉。

選用的純露：玫瑰露、永久花露、橙花露、薰衣草露、馬鬱蘭露、香蜂草露。

疲憊

可選用的精油：歐白芷、茴香、胡蘿蔔籽、肉桂、芫荽、薑、杜松、薰衣草、檀香、萊姆、山雞椒、薄荷、迷迭香、花梨木、鼠尾草、龍艾、百里香。

精油處方一：檸檬、羅勒、杜松。

精油處方二：迷迭香、檸檬香茅、山雞椒、葡萄柚。

選用的純露：迷迭香露、檸檬香茅露、杜松露、薰衣草露、鼠尾草露、檀香露、萊姆花露、永久花露、茴香露、沉香醇百里香露、月桂露。

悲傷

可選用的精油：安息香、乳香、馬鬱蘭、玫瑰、鼠尾草、佛手柑、快樂鼠尾草、橙花、香蜂草、絲柏。

精油處方一：乳香、橙花、玫瑰。

精油處方二：馬鬱蘭、安息香、花梨木、桔。

選用的純露：橙花露、玫瑰露、馬鬱蘭露、鼠尾草露、絲柏露、香蜂草露。

憤怒

可選用的精油：洋甘菊、絲柏、杜松、薰衣草、檸檬、香桃木、薄荷、苦橙葉、玫瑰、伊蘭伊

蘭、天竺葵、佛手柑、迷迭香、鼠尾草。

精油處方一：羅馬洋甘菊、佛手柑、迷迭香。

精油處方二：薰衣草、絲柏、檸檬、杜松。

選用的純露：羅馬洋甘菊露、迷迭香露、絲柏露、杜松露、薰衣草露、香桃木露、天竺葵露。

焦慮

可選用的精油：佛手柑、雪松、洋甘菊、乳香、天竺葵、萊姆、桔、馬鬱蘭、橙花、甜橙、茶樹、伊蘭伊蘭、杜松。

精油處方一：天竺葵、伊蘭伊蘭、絲柏。

精油處方二：檀香、佛手柑、天竺葵、橙花。

選用的純露：天竺葵露、絲柏露、檀香露、橙花露、羅馬洋甘菊露、馬鬱蘭露、萊姆花露、杜松露、黑茶子露。

壓抑

可選用的精油：尤加利、牛膝草、永久花、杜松、馬鬱蘭、馬鞭草、乳香、佛手柑、羅勒、迷迭香、橙花、苦橙葉、快樂鼠尾草、薑。

精油處方一：苦橙葉、薰衣草、乳香。

精油處方二：馬鬱蘭、迷迭香、甜橙、洋甘菊。

選用的純露：尤加利露、永久花露、羅馬洋甘菊露、馬鬱蘭露、薰衣草露、迷迭香露、杜松露、鼠尾草露、矢車菊露。

專心

可選用的精油：尤加利、薑、檸檬、綠花白千層、玫瑰草、迷迭香、鼠尾草、百里香、薄荷、羅勒。

精油處方一：桔、迷迭香、羅勒。

精油處方二：薄荷、檸檬、綠花白千層、玫瑰草。

選用的純露：迷迭香露、鼠尾草露、尤加利露、沉香醇百里香露、金縷梅露。

恐懼

可選用的精油：洋甘菊、快樂鼠尾草、蒔蘿、茴香、永久花、薰衣草、香蜂草、橙花、薄荷、羅勒、迷迭香、苦橙葉、茶樹、岩蘭草、伊蘭伊蘭、檸檬、絲柏、檀香、天竺葵、玫瑰、馬鬱蘭、佛手柑。

精油處方一：佛手柑、檀香、羅勒。

精油處方二：絲柏、天竺葵、薰衣草、佛手柑。

選用的純露：羅馬洋甘菊露、鼠尾草露、茴香露、永久花露、橙花露、絲柏露、天竺葵露、薰衣草露、檀香露、迷迭香露、玫瑰露、馬鬱蘭露、黑茶子露、矢車菊露。

快樂

可選用的精油：欖香脂、薑、葡萄柚、甜橙、桔、橙花、天竺葵、快樂鼠尾草。

精油處方一：桔、天竺葵、橙花。

精油處方二：甜橙、快樂鼠尾草、葡萄柚、薰衣草。

選用的純露：迷迭香露、橙花露、薰衣草露。

信心

可選用的精油：葡萄柚、茉莉、苦橙葉、玫瑰、花梨木、檀香、百里香、岩蘭草、伊蘭伊蘭、佛手柑、薑、羅勒。

精油處方一：佛手柑、伊蘭伊蘭、馬鬱蘭。

精油處方二：花梨木、伊蘭伊蘭、檀香、葡萄柚。

選用的純露：馬鬱蘭露、檀香露、薰衣草露、玫瑰露、羅文莎葉露、沉香醇百里香露。

本量表參考自一打翻情緒潘朵拉的盒子(張元真編著 狼角舍出版)