



## 3-3 精油概要

在古代，全世界幾乎每一種靈性和宗教傳統的薩滿、男女祭師等，都經常使用植物和花卉的精油。人們相信這些特殊的油能祛除負面能量、驅逐「邪靈」，淨化廟宇和神聖處所，並邀請眾神和眾女神前來祝福這個空間。它們也是做完雜物清理後，為空間做淨化並清理能量的有效方法。

使用精油的方式有好幾種，可以透過精油燃油器將它蒸發至空氣中，或滴幾滴混在裝水的噴霧罐裡，再噴到空氣中。在上一堂課裡，我建議，清理完抽屜之後，可以先往裡面噴一些混合精油，再將衣服放進去。

在進行雜物清理之前與之後使用精油，能創造出生氣勃勃、清爽、清新的能量。精油可以做為單方使用，可以滴20滴精油在香氛機的水中，另外也可以將精油混合成複方使用。

以下是我喜歡使用的一些單方與複方精油。順從你的直覺，試著找出最適合你家的單方或複方精油。

### 清理空間的單方精油

#### 精彩的薄荷類：

- 胡椒薄荷 (peppermint)
- 綠薄荷(spearmint)
- 冬青(wintergreen)

#### 具清理效果的柑橘類：

- 葡萄柚 (grapefruit)
- 檸檬 (lemon)
- 萊姆 (lime)
- 甜橙 (orange)
- 柑橘 (tangerine)

### 天然林木類：

- 樺木 (birch)
- 雪松 (cedar wood)
- 黃杉 (douglas fir)
- 尤加利樹 (eucalyptus)
- 杜松 (juniper)
- 歐洲赤松 (scotch pine)
- 雲杉木 (spruce)
- 白冷杉 (white fir)

### 神聖香草——神聖香料類：

- 羅勒 (basil)
- 香檸檬 (bergamot)
- 綠荳蔻 (cardamom)
- 丁香 (clove)
- 芫荽 (coriander)
- 薰衣草 (lavender)
- 檸檬草 (lemongrass)
- 迷迭香 (rosemary)

### 美妙的乳香：

- 這種美妙的精油可以用來清理、淨化，也可以用來祝福

## 複方樣本

若要使用複方精油，只要將這些精油混在一起，使用方式和單方精油一樣——可以使用精油香氛機或噴霧罐。

10滴迷迭香  
5滴檸檬  
2滴尤加利樹  
3滴白冷杉

10滴檸檬  
5滴薰衣草  
3滴柑橘  
2滴甜橙

10滴甜橙  
5滴肉桂  
3滴丁香  
2滴綠荳蔻

10滴胡椒薄荷  
5滴檸檬草  
5滴檸檬

10滴葡萄柚  
5滴迷迭香  
2滴羅勒  
2滴香檸檬  
1滴胡椒薄荷

當你決定要用單方或複方精油時，重要的是必須知道你想要創造出什麼樣的感受。你對該房間設定的意圖，應與你所選擇的精油特質一致。每一種植物和花卉本身，都有它先天的獨特特質，可以用來改變你住家房間或特定空間的能量與感受。

以下是一份簡短的清單，列出一些常用的精油，以及它們改變空間能量的效果。但是請記住，你的靈魂擁有與生俱來的智慧，絕對清楚地知道特定活動或住家中的特定房間需要什麼精油。因此，在選擇精油前，請花一些時間傾聽你的住家和你的直覺。記住，能量一直不斷在改變，所以今天感覺很棒的複方，明天不一定適合，因此我建議，等到你做雜物清理的當天再現場調配精油即可。

- 多香果 (allspice) : 溫暖, 擴張
- 白芷 (angelica) : 安撫, 鎮定, 召喚天使
- 羅勒 (basil) : 刺激, 加強對細節的專注度與關注
- 香檸檬 (bergamot) : 鼓舞, 情緒平衡, 提振精神
- 樺木 (birch) : 淨化, 刺激, 活化
- 黑胡椒 (black pepper) : 刺激, 賦予活力, 擴張
- 雪松 (cedar) : 鎮靜, 撫慰, 鎮定
- 洋甘菊 (chamomile) : 釋放躁動不安, 鎮定
- 肉桂皮 (cinnamon bark) : 溫暖, 刺激, 引發喜悅
- 香茅 (citronella) : 停滯能量的強力淨化
- 快樂鼠尾草 (clay sage) : 恢復活力, 放鬆, 啟發靈感
- 丁香 (clove) : 清潔能量, 清除情感創傷
- 絲柏 (cypress) : 幫助集中精神, 幫助組織, 集中能量
- 尤加利樹 (eucalyptus) : 強力淨化, 克服遲滯
- 茴香 (fennel) : 清理, 接地氣, 落實, 平撫憤怒
- 冷杉 (fir) : 提振精神, 清潔, 更新
- 乳香 (frankincense) : 靈性協調, 提升, 落實, 保護
- 天竺葵 (geranium) : 釋放抑鬱能量, 鎮定
- 薑 (ginger) : 刺激, 溫暖
- 葡萄柚 (grapefruit) : 振奮, 清爽提神
- 牛膝草 (hyssop) : 刺激創造力, 幫助靜心
- 茉莉花 (jasmine) : 自信, 樂觀, 喜悅
- 杜松子 (juniper berry) : 解毒, 潔淨, 提振精神
- 薰衣草 (lavender) : 鎮定, 平衡, 清爽提神
- 檸檬馬鞭草 (lemon verbena) : 激勵, 刺激
- 檸檬 (lemon) : 收斂, 調和, 淨化
- 檸檬草 (lemongrass) : 強大, 調和, 刺激
- 萊姆 (lime) : 激發能量, 對抗無精打采

- 柑橘 (mandarin) : 激發喜悅，刺激溝通
- 墨角蘭 (marjoram) : 適合用來克服悲傷，具溫暖效果
- 香蜂草 (melissa、lemon balm) : 鎮定，保護，強化
- 沒藥 (myrth) : 情緒平衡
- 橙花 (neroli) : 平衡身、心、靈
- 肉荳蔻 (nutmeg) : 循環，刺激流動
- 甜橙 (orange) : 平靜，快樂
- 玫瑰草 (Palmarosa) : 覺醒，清明
- 廣藿香 (patchouli) : 感性，落實
- 胡椒 (pepper) : 強力刺激，改變停滯能量
- 胡椒薄荷 (peppermint) : 清爽提神，療癒，恢復活力，振奮，清明
- 苦橙葉 (petitgrain) : 鎮定，軟化僵固
- 松樹 (pine) : 再生，淨化，新的開始
- 玫瑰 (rose) : 所有精油中震動頻率最高的
- 迷迭香 (rosemary) : 清明，刺激，強化
- 花梨木 (rosewood) : 溫暖，木質，接地氣
- 鼠尾草 (sage) : 儀式的潔淨，淨化
- 檀香 (sandalwood) : 和諧，精神開放，放緩
- 綠薄荷 (spearmint) : 提振精神，恢復活力
- 雲杉 (spruce) : 有助於打開並釋放情緒障礙
- 柑橘 (tangerine) : 鎮定，安撫，快樂
- 百里香 (thyme) : 抗菌，潔淨
- 纈草 (valerian) : 深度放鬆，落實
- 香根草 (vetiver) : 釋放壓力，落實，再生
- 依蘭依蘭 (ylang ylang) : 點燃浪漫戀情，平衡

希望你能從這些精油獲得很多樂趣！

利用它們為你剛清理過的空間提升能量，真的很棒！