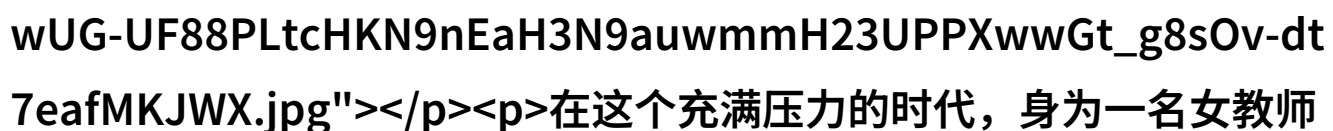


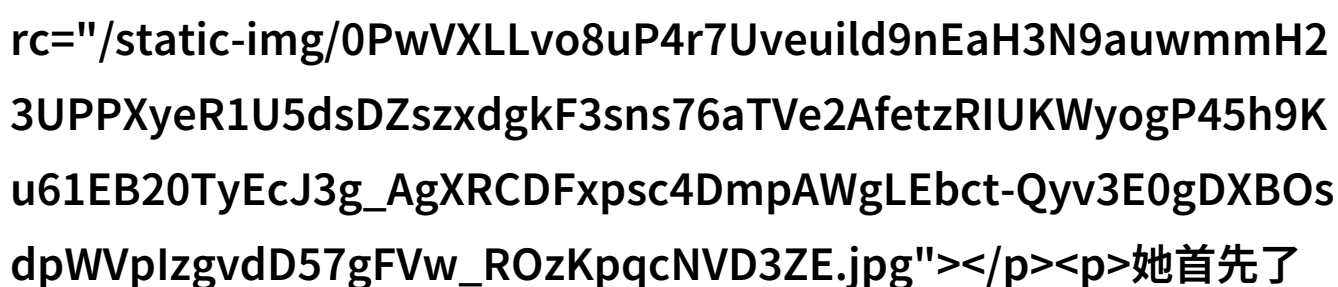
女教师的精油按摩之旅

女教师的精油按摩之旅



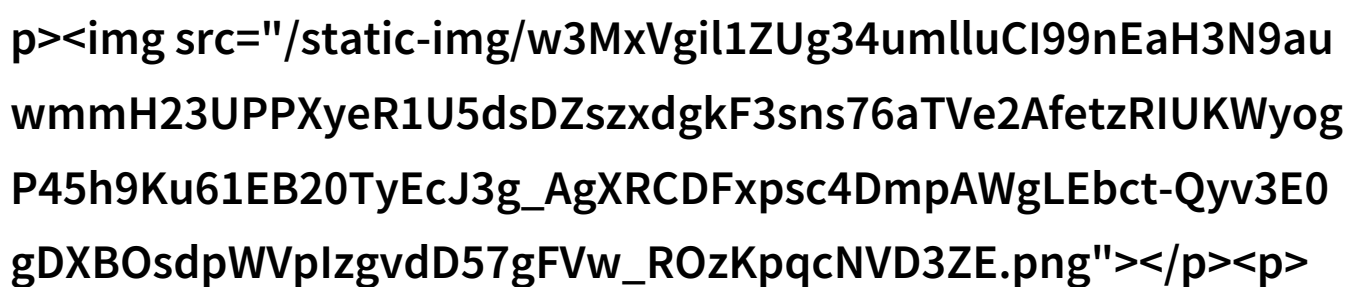
在这个充满压力的时代，作为一名女教师的她，也并非例外。长时间的教学工作、学生们的问题和家庭责任，让她的身心都承受了巨大的压力。为了缓解这种状态，她决定尝试一种新的自我放松方法——精油按摩。

精准选择精油



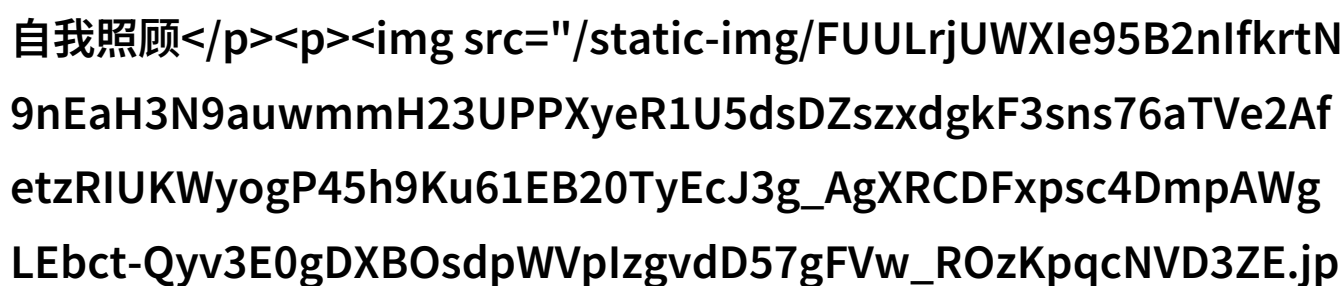
她首先了解了不同类型的精油及其特性。在寻找适合自己使用时，她特别注意到了“lavender oil”（茉莉精油）的抗压和安抚效果，这正是她当前所需的心理状态调整所必需的一种力量。

按摩技巧与方法



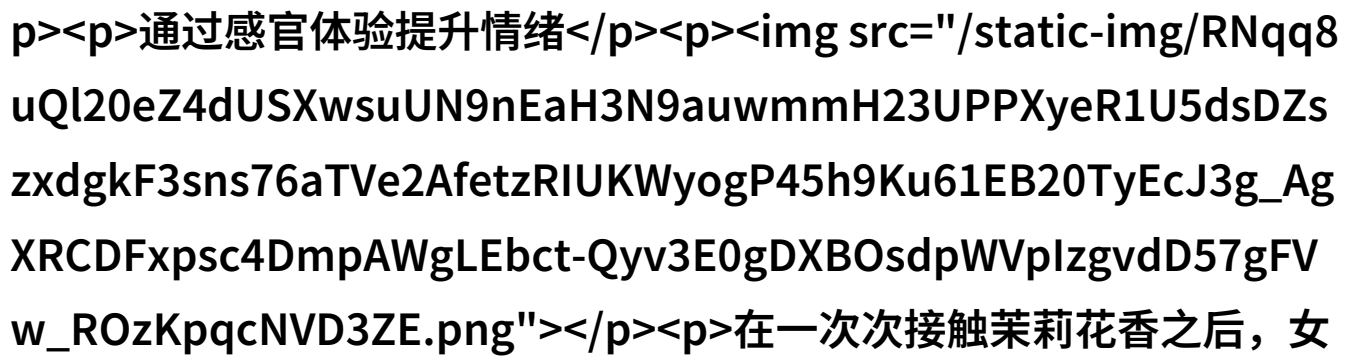
随后，她学习了各种不同的按摩技巧，如揉捏、推拿等，并且学会如何将这些动作结合起来，以便更有效地利用“aromatherapy massage oil”（芳香疗法按摩油）来促进身体内部健康机能。

定期进行自我照顾



每当感觉到疲惫或焦虑的时候，她都会安排好一个专门用于放松和恢复的时间。她会选择一个安静的地方，用温暖的手轻柔地触碰自己的肌肤，同时让那股清新而淡雅的气味慢慢融入她的生活中。

通过感官体验提升情绪



在一次次接触茉莉花香之后，女教师发现自己不仅能够从物理层面上感受到身体上的放松，而且心理上的紧张也逐渐被驱散。当她闭上眼睛深呼吸，那股令人心旷神怡的情绪开始在她的内心深处蔓延开来，为日后的课堂提供了一份宁静与喜悦。

学会分享与传播

随着对这一技能越发熟练，她开始鼓励同事们也尝试这种方法，并分享给学生们。这不仅丰富了她们的心灵世界，还使得整个学校环境变得更加和谐而平衡，从而形成了一种良好的氛围效应，使得整个教育体系更加健康繁荣。

持续探索与发展

对于这项全新的经历，女教师感到既兴奋又充实。同时，她意识到这只是一个起点，不断地探索更多关于自然疗愈以及其他养生知识，将成为她未来的追求方向之一。

[下载本文pdf文件](/pdf/980299-女教师的精油按摩之旅.pdf)