

Zasady nadrzędne systemu Forest&Aroma

System Forest&Aroma opiera się na jasno określonych zasadach nadrzędnych.

Nie są to techniki, zalecenia ani receptury, lecz **ramy decyzyjne**, które porządkują sposób pracy z zapachem, naturą i regulacją organizmu.

Zasady te obowiązują **zawsze**, niezależnie od kontekstu, narzędzi czy doświadczenia osoby pracującej z systemem.

Zasada 1

Regulacja ma pierwszeństwo przed interwencją

W systemie Forest&Aroma **pierwszym celem jest przywracanie równowagi regulacyjnej**, a nie szybka zmiana objawu.

Interwencja jest dopuszczalna dopiero wtedy, gdy organizm posiada wystarczające zasoby do jej przyjęcia.

Jeżeli ciało i układ nerwowy znajdują się w stanie przeciążenia, **każda dodatkowa ingerencja może pogłębiać dysregulację**, nawet jeśli narzędzie samo w sobie jest uznawane za „łagodne” lub „naturalne”.

Zasada 2

Decyzja terapeutyczna jest ważniejsza niż dobór narzędzia

Forest&Aroma nie zaczyna się od pytania „czego użyć”, lecz od pytania „**czy w ogóle działać**”. Dobór zapachu, techniki czy formy kontaktu z naturą jest zawsze wtórny wobec decyzji terapeutycznej.

Brak działania, odroczenie lub świadome zatrzymanie są w systemie Forest&Aroma **pełnoprawnymi decyzjami**, a nie porażką czy brakiem kompetencji.

Zasada 3

Kontekst decyduje o działaniu, nie narzędzie

Ten sam zapach, ta sama technika lub to samo środowisko naturalne **mogą działać regulująco albo przeciążająco**, w zależności od kontekstu psychofizycznego.

System Forest&Aroma zakłada, że **nie istnieją narzędzia uniwersalne**.
Każde zastosowanie musi być rozpatrywane w relacji do aktualnego stanu organizmu, środowiska, pory dnia i historii reakcji.

Zasada 4

Mniej bodźców sprzyja regulacji bardziej niż ich kumulacja

Forest&Aroma działa w logice **minimalizmu bodźcowego**.
Dodawanie kolejnych zapachów, technik lub praktyk rzadko zwiększa skuteczność regulacyjną, a często ją obniża.

System zakłada, że **organizm potrzebuje przestrzeni**, aby odpowiedzieć na bodziec.
Nadmiar działań prowadzi do szumu, a nie do harmonizacji.

Zasada 5

Reakcja organizmu jest ważniejsza niż intencja

W Forest&Aroma **nie ocenia się skuteczności po założeniach**, lecz po realnej odpowiedzi ciała i układu nerwowego.

Dobra intencja, tradycja czy pozytywne skojarzenia nie mają znaczenia, jeśli reakcja organizmu wskazuje na przeciążenie.

Każda niepożądana reakcja jest informacją, a nie błędem do zignorowania.

Zasada 6

Zapach jest narzędziem wspierającym, nie rozwiązaniem

System Forest&Aroma traktuje zapach jako **element wspomagający proces regulacji**, a nie jako samodzielną metodę „naprawczą”.

Zapach nie zastępuje:

- odpoczynku,
- zmiany warunków środowiskowych,
- redukcji stresu,
- pracy z rytmem dobowym.

W wielu sytuacjach **najbardziej terapeutycznym wyborem jest brak zapachu**.

Zasada 7

Odpowiedzialność jest integralną częścią systemu

Forest&Aroma nie przenosi odpowiedzialności na narzędzia, olejki ani procedury. Odpowiedzialność zawsze spoczywa na osobie podejmującej decyzję terapeutyczną.

System nie obiecuje efektów, lecz oferuje **ramy myślenia**, które zmniejszają ryzyko przeciążenia i błędnych decyzji.

Charakter zasad nadrzędnych

Zasady nadrzędne Forest&Aroma:

- nie są stopniowalne
- nie zależą od doświadczenia użytkownika
- nie podlegają interpretacji sytuacyjnej
- obowiązują w pracy domowej, edukacyjnej i profesjonalnej

Stanowią **rdzeń systemu** i punkt odniesienia dla wszystkich pozostałych dokumentów, protokołów i materiałów edukacyjnych Forest&Aroma.