

GUIDE D'UTILISATION

Bracelets diffuseurs d'huiles essentielles

Si vous recherchez un moyen naturel et pratique pour baisser votre niveau de stress, vous apaiser, réguler vos émotions ou booster votre énergie au quotidien, vous êtes au bon endroit.

Avec les bijoux diffuseurs d'huiles essentielles - SHAMAE & ESSYA – vous avez la clé de votre bien-être à portée de main.

Comment ça marche ?

1. Choisissez-le ou les bracelets diffuseurs qui vous correspondent.
Nous mettons à votre disposition un guide des pierres.
2. Sélectionnez l'huile essentielle ou la synergie adaptée à votre besoin.
(Vous trouverez des suggestions. Nous pourrions également vous conseiller sur l'huile essentielle adaptée).
3. Déposez une à deux gouttes d'huile essentielle sur les pierres de lave de votre bracelet.
4. Enfilez votre bracelet à votre poignet et venez le respirer profondément.
À tout moment de la journée, venez le porter à votre nez pour profiter instantanément des bienfaits des huiles.
5. A mesure que vous respirez votre bracelet, vous pouvez aussi vous répéter mentalement un mantra ou une pensée positive.
6. Observez les effets des huiles, de la respiration et de votre changement de mode de pensée.

FAQ :

- ◆ A quel moment puis-je respirer mon bracelet diffuseur ?
 - Avant un événement stressant : un examen, un rdv, un entretien d'embauche...
 - Lors de sensations d'anxiété, de montée de stress, d'émotions intenses...
 - Pour me détendre/ m'apaiser et être disposé(e) à profiter d'un bon moment en famille, entre amis...

- Au travail, lors d'une journée chargée et intense (besoin de me centrer, de me calmer, de me concentrer...)
- Pour booster mon système immunitaire lors de petits épisodes de fatigue ou en prévention des petits maux de l'hiver
- Avant une performance sportive (motivation, enthousiasme...)
- Le soir avant de me coucher (pour me détendre et me laisser aller au sommeil)
- Le matin au réveil, pour booster mon moral et partir du bon pied
- Lors d'un moment propice à la relaxation (méditation, pranayama, lecture, massage, bain...)

◆ Avez-vous des exemples de mantras ?

- « Je crois en moi et d'autres le font aussi »
- « Aujourd'hui je prends le temps de respirer »
- « Je suis serein(e), je me fais confiance »
- « Chaque jour, je m'aime un peu plus »
- « Je suis fier(e) de qui je suis »
- « Je sais que je peux réussir »
- « Tout va bien, tout est juste et tout est comme il doit être »
- « J'ai le pouvoir de créer mon propre bonheur »
- « J'apprends à lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler »
- « Je me libère des attentes qui mènent au stress »
- « J'attire à moi la réussite et le succès »
- « Aujourd'hui une belle journée commence »
- « Je mérite une vie remplie d'amour »

◆ Combien de temps dure l'odeur des huiles sur mon bracelet ?

- Cela dépendra de la qualité des huiles que vous utiliserez
- Plus votre huile essentielle sera de qualité, plus son parfum tiendra dans le temps

◆ Comment nettoyer les pierres de lave de mon bracelet ?

- Nettoyez-les avec une petite brosse, du savon nature et rincez à l'eau claire (eau de source ou filtrée). Séchez à l'air libre.

◆ Comment recharger les pierres de mes bracelets ?

- Exposez-les toute la nuit lors de la pleine lune ou de la nouvelle lune. La lumière de la lune (lumière indirecte du soleil) est douce et préservera l'éclat de vos pierres.