

you + me

en user guide *fr* Guide d'utilisation *de* Benutzerhandbuch *es* guía del usuario

mello.

en User Guide

Rose Quartz is said to open the heart to love, self-love, friendship and feelings of peace. It may shield us from negativity, replacing any bad vibes with pure, loving ones.

Green Aventurine claims great romantic properties. Said to assist us in healing old emotional wounds while simultaneously opening us up to more love.

Together, they may pair beautifully to stimulate the heart chakra, creating a harmonious blend of love, healing and abundance.

fr Guide d'utilisation

Mettre ses pensées sur papier est excellent pour la santé mentale. Qu'il s'agisse de raconter sa journée (les bons comme les mauvais moments) ou bien d'écrire ce que l'on appelle un journal de gratitude, c'est-à-dire noter ce dont on est reconnaissant dans sa vie.

Pour beaucoup d'entre nous, prendre un bain est le meilleur moyen de prendre soin de soi, de se reposer et de se détendre. En plus de détendre les muscles, il nous donne le temps et l'espace pour être seul.e avec nos pensées.

Ce journal Mindful Bath est composé d'un "papier pierre" 100 % imperméable qui ne sera pas altéré par l'eau. Entourez-vous du parfum apaisant de l'encens au thé vert pour vous immerger complètement dans l'expérience du Bain Relaxant.

de Benutzerhandbuch

Das Aufschreiben von Gedanken auf Papier ist gut für unser mentales Wohlbefinden, egal ob wir über unseren Tag schreiben (sowohl die Höhen als auch die Tiefen) oder durch das Anlegen eines Dankbarkeitstagebuchs, in dem wir notieren, wofür wir in unserem Leben dankbar sind.

Ein Bad zu nehmen ist für viele von uns die erste Wahl für Selbstpflege, Erholung und Entspannung. Neben der Entspannung der Muskeln gibt es uns Zeit und Raum, alleine mit unseren Gedanken zu sein.

Dieses Achtsamkeitsbad-Journal besteht aus 100% wasserfestem "Steinpapier", das bei Kontakt mit Wasser keinen Schaden nimmt. Lassen Sie sich von dem beruhigenden Duft von grünem Tee-Räucherstäbchen umgeben, um sich vollständig in das Erlebnis des Achtsamkeitsbads einzutauchen.

es guía del usuario

Se dice que Rose Quartz abre el corazón al amor, al amor propio, a la amistad y a los sentimientos de paz. Puede protegernos de la negatividad, reemplazando las malas vibraciones por otras puras y amorosas.

La aventurina verde afirma tener grandes propiedades románticas. Se dice que nos ayuda a sanar viejas heridas emocionales y al mismo tiempo nos abre a más amor.

Juntos, pueden combinarse maravillosamente para estimular el chakra del corazón, creando una combinación armoniosa de amor, curación y abundancia.