

# mindful bath

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

**mello.**

## en User Guide

Putting thoughts down on paper is great for our mental wellbeing, whether it's journaling about our day (both the good and the bad), or what's known as gratitude journaling; writing down what we have to be thankful for in our lives.

Taking a bath is for many of us a go-to choice for self-care, rest and relaxation. As well as relaxing the muscles, it gives us time and space to be alone with our thoughts.

This Mindful Bath journal features 100% waterproof 'stone paper' that won't be spoilt by water. Surround yourself with the calming scent of green tea incense to completely immerse yourself in the Mindful Bath experience.

## 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

Escribir pensamientos en un papel es fantástico para nuestro bienestar mental, ya sea escribiendo un diario sobre nuestro día (tanto lo bueno como lo malo) o lo que se conoce como un diario de gratitud; Anotando aquello por lo que tenemos que estar agradecidos en nuestras vidas.

Tomar un baño es para muchos de nosotros una opción de cuidado personal, descanso y relajación. Además de relajar los músculos, nos da tiempo y espacio para estar a solas con nuestros pensamientos.

Este diario de Mindful Bath presenta un "papel de piedra" 100% impermeable que no se estropea por agua. Rodéate del relajante aroma del incienso de té verde para sumergirte por completo en la experiencia Mindful Bath.