

INICIACIÓN A LA AROMATERAPIA **MENTA**

- Te ayudará con el **agotamiento emocional**.
- Te va a **despertar y refrescarte**.
- Te ayudará a **superar miedos, aliviará estados de preocupación**, perder el miedo al fracaso.
- Aumentará tu **creatividad e imaginación**.
- Te quitará la **pereza mental**.
- Te **limpiará la tristeza** y la timidez.



¿CÓMO USARLA?

1. Pon unas gotas **en tu difusor para trabajar o para estudiar**.
2. Pon una gota en tu **botella de agua, estarás mas energético**.
3. Diluye una gota con un aceite vegetal y ponlo en tus **sienes y nuca (lejos de tus ojos)** **aliviará la presión de cabeza**.
4. Pon una gota **en tu mano**, activa el aceite esencial frotando tus manos en sentido de las agujas del reloj y realiza **tres inhalaciones profundas**.