

# HELLO

# Calm Waters

~ ROLLER ~

Calm Waters är till dig som behöver varva ner. Har du svårt att koncentrera dig kan den här blandningen göra att du landar och kommer till ro.

#### INNEHÅLL

20 droppar Lavendel  
10 droppar Valor I eller II  
10 droppar Stress Away  
10 droppar Vetier  
10 droppar Cederwood  
10 droppar Peace and Calming  
Vegetabilisk olja

#### ELLER

15 droppar Balance  
7 droppar Patchouli  
15 droppar Serenity  
25 droppar Lavendel  
8 droppar Vetiver  
Vegetabilisk olja

#### HUR

Droppa den eteriska oljan i en 10 ml glasflaska med rollerkula. Fyll upp med vegetabilisk olja.

#### APPLICERING

Applicera på tinningarna, i nacken, på handlederna, under öronen och vid rygglutet/under fötterna.

#### INFORMATION

Olika blandningar uppfattas olika så prova dig fram vad som passar er bäst. Receptet är anpassat för 10 ml. Addera eller dra ifrån för 5 resp. 15 ml. Är rollern till barnen, dra ner till hälften av de eteriska oljorna.

Enjoy!

P.s. För att hålla reda på vad du har i dina flaskor kan du enkelt skriva ut en etikett på:  
[hellogoodliving.se/roller-calm-waters](http://hellogoodliving.se/roller-calm-waters)