

डोटेरा®

लैव

लाइफस्टाइल ओवरव्यू



Ó

अपने स्वास्थ्य को दीजिए नई जान

डोटेरा® डिफ्रेन्स में आपका हार्दिक स्वागत है, यहां जिन्दगियों को बदलना हमारा सिद्धान्त है और आपको एक स्वस्थ जीवनशैली की ओर ले जाना हमारी प्राथमिकता है। इस गाइड का इस्तेमाल करके आपको एसेन्शियल ऑयल्स के शक्तिशाली फ़ायदों को जानने में मदद मिलेगी और आप एक आरोग्यकारी प्लान बना कर उस पर अमल कर सकेंगे।



जियो एक वेलनेस लाइफस्टाइल यानी सकुशल ज़िन्दगी

डोटेरा® वेलनेस लाइफस्टाइल दरअसल जीवनशैली और सकुशलता के बीच की भागीदारी को दिखाता है। जब जीवनशैली को केन्द्र में रखा जाता है तो सकुशलता को सहजता से प्राप्त किया जा सकता है और उसे कायम भी रखा जा सकता है।

एक ऐसी ज़िन्दगी की कल्पना कीजिए जहां समाधान पाना आसान हो। एसेन्शियल ऑयल रेफरेन्स गाइड तथा डोटेरा® CPTG® एसेन्शियल ऑयल्स के बॉक्स के साथ यह सहजता से संभव है। यहां आप अपनी सकुशलता की प्राथमिकताओं का 80% समाधान पाते हैं। ऐसे वक्त में, जब आपको अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत हो, इसे निरंतर अमल में लाने वालों के साथ भागीदारी आपको आजमाए परखे हुए कुररती समाधान पाने में मदद करेंगे।

प्रत्येक क्षेत्र में अपना आकलन करें(1-10)



सुरक्षा तथा पुनःप्राप्ति

रोग प्रतिरक्षा प्रणाली यानी इम्युनिटी को समर्थन देने के लिए डोटेरा® ऑन गार्ड का इस्तेमाल करें तथा स्वस्थ रोग प्रतिरोधक प्रतिसाद को प्रोत्साहन देने के लिए फैकिनसेन्स का इस्तेमाल करें।



पुनर्स्थापनात्मक और कायाकल्प

चेहरे पर दमक जगाने तथा काया में जवां निखार पाने के लिए हेलिक्रायसम का इस्तेमाल करें। जेंडोक्राइन® का इस्तेमाल आंतरिक रूप से शरीर को स्वाभाविक रूप से अनिष्ट तत्व से छुटकारा पाने में मदद करता है।



शांति और सुकून

एक सुकूनभरा माहौल पैदा करने के लिए लेवेन्डर का इस्तेमाल करें। एक शांत, राहतभरा माहौल बनाने के लिए डोटेरा एडेप्टिव® फैलाएं।



आराम और अनुकूलन

एक शीतल और शमनकारी संवेदना जगाने के लिए त्वचा पर डोटेरा डीप ब्लू® रब लगाएं। मेटाप्वर™ आंतरिक रूप से भूख की तृष्णा को कम करता है।



समर्थन और वर्द्धक

अपनी पाचन शक्ति को समर्थन देने के लिए डायजेस्टज़ोन™ 5 मिली और लेमन 5 मिली एसेन्शियल ऑयल्स का इस्तेमाल कीजिए।

अपने मनपसंद व्यंजनों के जायके यानी फ्लेवर को बढ़ाने के लिए आप हमारे कुछ खास एसेन्शियल ऑयल्स जैसे कि सिनामॉन 5 मिली, लेवेन्डर 5 मिली तथा लाइम 15 मिली का इस्तेमाल कर सकते हैं।

पानी में मिलाएं

एक स्वार्विष जायका और जीरो कैलोरी का फ्रायदा पाने के लिए इन एसेन्शियल ऑयल्स को शांत या स्पार्किंग पानी में मिलाएं :

- लाइम 15 मिली
- लेमन 5 मिली
- ग्रेपफ्रूट 15 मिली और सिनामॉन 5 मिली
- वाइल्ड अरैन्ज 15 मिली, लाइम 15 मिली और ग्रेपफ्रूट 15 मिली 1-2 बूँदें पिपरमेन्ट

1-2 बूँदें पिपरमेन्ट 5 मिली, जिंजर 15 मिली या डोटेरा ऑन गार्ड® 5 मिलीको गर्म पानी में मिलाकर सुकून देने वाली चाय का आनन्द लाइजिए।

सामग्रियां, सावधानियां तथा इस्तेमाल हेतु निर्देश के लिए संबंधित लेबल्स देखें

पोषण और पाचन

अपने शरीर को दीजिए वो, उसके लिए ज़रूरी है। इसकी शुरूआत रोजाना के लिए आवश्यक पोषण तथा पाचनतंत्र को सहयोग के साथ होती है। खाना पकाते समय हमारे कुछ एसेन्शियल ऑयल्स को आजमाकर देखें। इनसे आपको अद्भुत जायकों का साथ तथा उनके दूसरे उपयोगी गुण भी मिलेंगे।



सकुशल रहने के लिए रोजाना की आदतें

- पौष्टिक, ताजा आहार करें
- भोजन में शक्कर, कैफीन, डेयरी तथा प्रोसेस्ड फूड्स की मात्रा को घटाएं

लेवेन्डर-ब्लूबेरी मिल्कशेक

सामग्रियां

- 1 कप वनीला कोकोनट मिल्क आइसक्रीम
- 1/2 केला
- 1/4 कप ब्लूबेरीज़
- 1/2 छोटा चम्मच शहद
- 2 कप फुल फैट कोकोनट मिल्क
छिड़कने के लिए दाल धीनी
- 4-6 बूंदे लेवेन्डर या लेमन
एसेन्शियल ऑयल

तरीका

एक ब्लैन्डर में सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिश्रित करें, जिससे कि वह एक जैसा स्मूद हो जाए। इसे लंबे गिलासों में भरकर पेश करें।
सुझाव: गाढ़ापन पाने के लिए फल को फ्रिज में रखें। कम फैट वाले कोकोनट मिल्क के लिए 1 कप कोकोनट मिल्क में 1 कप पानी मिलाएं।

ओटमील

अपने ओटमील में सिनामॉन, डोटेरा ऑन गार्ड® या वाइल्ड अरिन्ज मिलाएं।

प्रोड्यूस वॉश

फलों तथा तरकारियों से कीटनाशकों तथा वैक्स के अवशेषों को साफ करने के लिए सिंक को ठंडे पानी, 1/2 कप सफेद सिरके तथा लेमन एसेन्शियल ऑयल की 6 बूंदों से भर दें। फलों तथा तरकारियों को उसमें डुबोएं और कुछ देर बाद धो लें।

टर्मोरिक टी

सामग्रियां

- 1 कप कोकोनट मिल्क
- 1 कप पानी
- 1 बड़ा चम्मच शहद
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन (या धी)
- 1-2 बैंडे टर्मोरिक एसेन्शियल ऑयल
ऊपर से छिड़कने के लिए हल्दी पाउडर

तरीका

एक पतीले में कोकोनट मिल्क तथा पानी को कप आंच पर तीन से चार मिनट के लिए गर्म करें। इसमें मक्खन, शहद और टर्मोरिक एसेन्शियल ऑयल मिलाएं तथा और अच्छी तरह हिलाएं ताकि मक्खन गल जाए तथा दूसरी सामग्रियां मिश्रित हो जाएं। इसे मग में डाले तथा ऊपर से चुटकी भर हल्दी भी छिड़क सकते हैं गमर्गर्म परोसें।

सुझाव: इसमें एक अलग दिलक्ष जायका जगाने के लिए एक बूंद जिंजर एसेन्शियल ऑयल भी मिला सकते हैं।

पोषण

सिनामॉन 5 मिली

यह एसेन्शियल ऑयल आपके व्यंजन में मसाले का अहसास देकर उसके जायके को बढ़ाएगा।



लाइम 15 मिली

यह एसेन्शियल ऑयल आपके मनपसंद पेय पदार्थों में हल्की सी मिठास जगाकर उसमें टार्ट का जायका पैदा करगा।



ग्रेपफ्रूट 15 मिली

यह एसेन्शियल ऑयल आपके व्यंजनों में हल्का सा कड़वा और खट्टा जायका जगाएगा।



पाचन

डायजेस्टज़ेन™ 5 मिली

यह ब्लैन्ड शरीर में भोजन के कुदरती तरीके से पाचन में मदद करेगा।



लेवेन्डर 5 मिली

इस एसेन्शियल ऑयल को ग्रहण किए जाने पर शांतिदायक और राहतकारी फ़ायदे मिलते हैं।



सामग्रियां, सावधानियां तथा इस्तेमाल हेतु निर्देश के लिए संबंधित लेबल्स देखें।

गतिविधि

आपका शरीर बना है गतिविधियों यानी चलने-फिरने के लिए। नियमित व्यायाम मांसपेशियों को मजबूती देता है तथा कार्डियोवास्कुलर, सरकुलैटरी और लिम्फेटिक प्रणालियों को समर्थन प्रदान करता है। एसेन्शियल ऑयल्स तथा सप्लिमेन्ट्स शरीर को लचीलापन प्रदान करते हैं तथा तनाव को मिटाने में काफी हद तक मदद करते हैं। इन दोनों का साथ आपको चुस्त-तंदुरुस्त और मजबूत बने रहने की क्षमता प्रदान कर सकता है।



सकुशलता के लिए दिन-प्रतिदिन की आदतें

- रोजाना शारीरिक गतिविधियों के लिए 30 मिनट का समय निकालिए।
- लचीलापन बढ़ाने के लिए शरीर को स्ट्रेच करें या योगाभ्यास करें।

गतिविधि

डोटेरा ब्रीथ® शॉवर मेल्ट्स सामग्रियां

1 कप ब्रेकिंग सोडा
25 वूंडे डोटेरा ब्रीथ रेस्पिरेटरी ब्लैन्ड
1/4-1/2 कप पानी

तरीका

एक छोटी कटोरी में ब्रेकिंग सोडा और पानी को मिलाकर अच्छी तरह घोल लें।

इस मिश्रण में 25 वूंडे (अपेक्षित पोटेन्शी के अनुसार) डोटेरा ब्रीढ ब्लैन्ड की मिलाएं। इसे अच्छी तरह घोल लें। इस मिश्रण को छोटे सिलिकान मोल्ड्स में पैक करें तथा रातभर सेट होने दें।

इसका इस्तेमाल करने के लिए एक टैब को अपने शॉवर में पानी की सीधी धार से दूर रखें और डोटेरा ब्रीथ® ब्लैन्ड के शीतल अहसास का आनन्द लें। यह आपकी बंद नाक को खोलने तथा श्वासनली की रुकावट को दूर करने में मदद करता है।

इसे किसी एयरटाइट कंटेनर में रखें। इससे ऑयल में मौजूद अस्थिर तत्व वापिस नहीं होंगे। इसका इस्तेमाल एक हप्ते के अंदर कर लें।



डोटेरा डीप ब्लू® रब

यह पीठ, कंधों, गर्दन, घुटनों, तलवों तथा शरीर के दूसरे इच्छित हिस्सों पर एक राहतकारी असर पैदा करता है। एक शीतल अहसास पाने के लिए व्यायाम/एक्सरसाइज करने से पहले तथा बाद में इसको लगाएं।



पिपरमेन्ट 15 मिली

एक एसेन्शियल ऑयल जो थकान मिटाने तथा ऊर्जाहीनता की स्थिति से राहत पाने में मदद कर सकता है। इसे फ्रैक्शनेटेड कोकोनेट ऑयल के साथ मिलाकर गर्दन तथा कंधों पर मसाज करें। यह टेन्शन तथा जकड़न से राहत पाने में मदद करता है।



लेमनग्रास 15 मिली

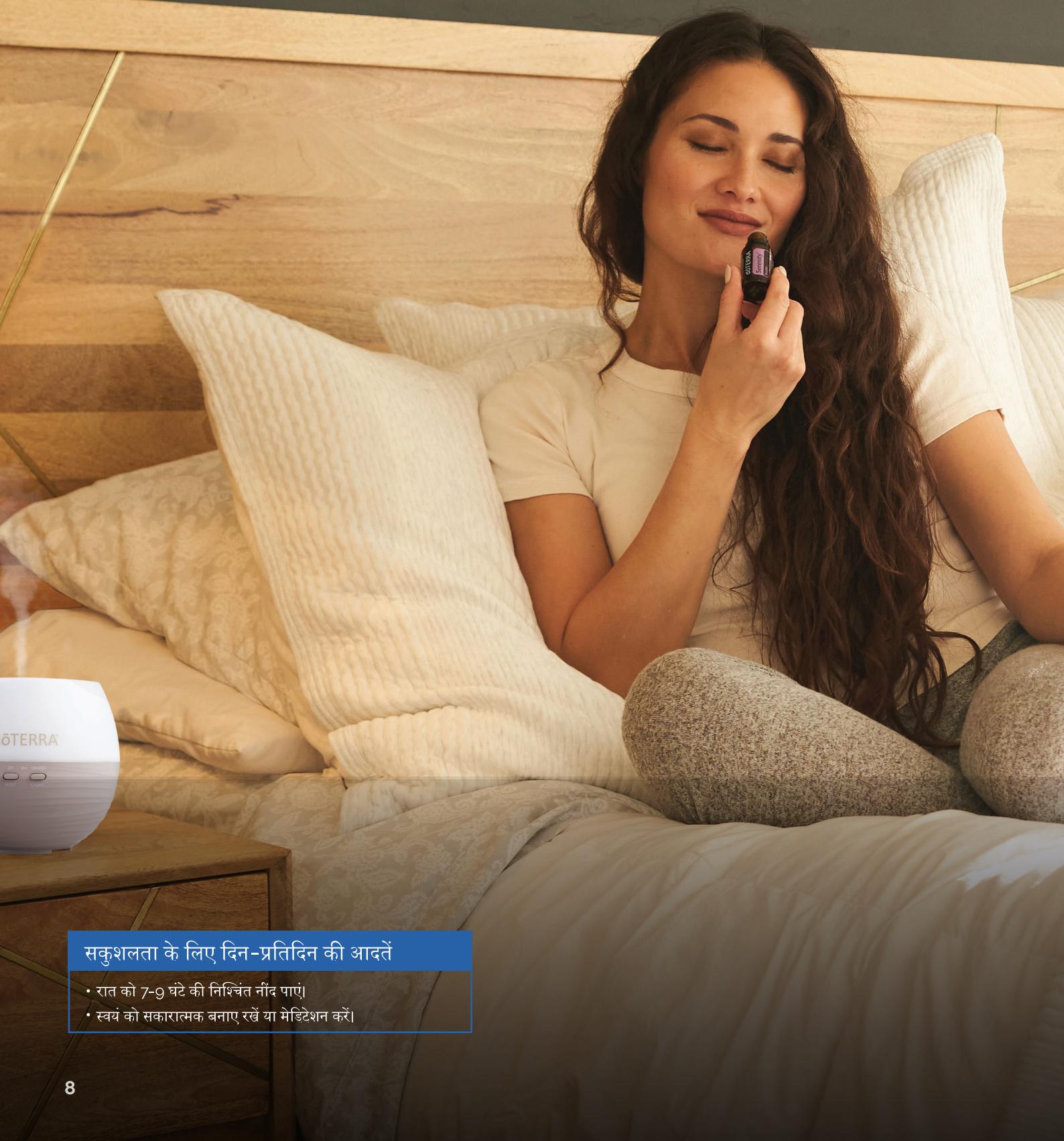
एक एसेन्शियल ऑयल जो आपकी संवेदना को जगाकर आपके शरीर में नई जान जगाता है। लेमनग्रास एसेन्शियल ऑयल की कुछ बूंदों को फ्रैक्शनेटेड कोकोनेट ऑयल के साथ मिलाकर, दिन भर की कड़ी मेहनत के बाद शरीर पर मसाज करें।

सामग्रियां, सावधानियां तथा इस्तेमाल हेतु निर्देश के लिए संबंधित लेबल्स देखें।



आराम तथा तनाव का प्रबंधन

एसेन्शियल ऑयल्स आपको बढ़िया नींद दिलाने तथा तनाव से निपटने में एक शानदार भूमिका निभाते हैं। एक ऐसा माहौल बनाइए जहां आपकी नींद आपके शरीर को खुद में रिपेयर तथा रिन्यू करने का अवसर दे। ऐसे समाधान चुनिए जो आपको पुरे दिन जोशीला और फुर्तीला बनाए रखे ताकि ज़िन्दगी आपसे जो कुछ भी चाहे आप उसे पूरी सक्रियता से कर सकें।



सकुशलता के लिए दिन-प्रतिदिन की आदतें

- रात को 7-9 घंटे की सिंशंचंत नींद पाएं।
- स्वयं को सकारात्मक बनाए रखें या मेडिटेशन करें।

आराम के लिए अपनाएं



डोटेरा
सेरेनिटी® तथा लेवेन्डर

1-2 बूंदें अपने तकिए पर फैलाएं
और सुहाने सपनों वाली नींद का
आनन्द लें।



सेडारवुड

1-3 बूंदें फैलाएं और राहत तथा सुकून
वाली महक पैदा करें।

तनाव का प्रबंधन



साइट्रस ब्लिस®

अपनी हथेली पर एक बूंद डालें और इसे सूंधें।
तुरंत एक मनमोहक सकारात्मकता पाएं।
वातावरण में ऊर्जा लाएं।



डोटेरा
बैलेन्स®

अपने दिन की शुरुआत में तलवों पर लगाएं।
चुनौती भरे या मुश्किल समय में चैन, शर्ति
बनाए रखने के लिए इसे फैलाएं।

डोटेरा एडेप्टिव® सिस्टम



जिन्दगी के चुनौती भरे पलों का सामना करने
में आपका साथ देता है डोटेरा एडेप्टिव® कामिंग
ब्लैन्ड एक शांत माहौल बनाने के लिए इसे फैलाएं
या रोल करें।

सामग्रियां, साधानियां तथा इस्तेमाल हेतु निर्देश के लिए संबंधित लेबल्स देखें।

कुदरती तरीके से अपनी देखभाल

अपनी देखभाल या ख्याल रखने की दिनचर्या में उन सामग्रियों पर निर्भर क्यों रहें, जिन पर आपको शक हो। अपने शरीर में जहरीले पदार्थों को डालना बंद कीजिए। इनके बदले चुनिए सुरक्षित तथा कुदरती प्रोडक्ट्स जो आपको एक साफ़-सुधरी जीवनशैली प्रदान करे। ज्याद से ज्यादा सिंथेटिक पर्सनल केयर प्रोडक्ट्स को बदलें, कुदरती सामग्रियों को मिलाकर बनाए गए एसेन्शियल ऑयल-आधारित प्रोडक्ट्स से।



सकुशलता के लिए दिन-प्रतिदिन की आदतें

- केमिकल-आधारित अपनी देखभाल के प्रोडक्ट्स को अलविदा कहिए।
- अपनी देखभाल की दिनचर्या में सुरक्षित तथा कुदरती प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कीजिए।



एसेन्शियल स्किन केयर

इसे आपकी त्वचा देखभाल की सभी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए बनाया गया है। त्वचा की कुदरती चमक और निखार को बनाए रखने के लिए दिन में दो बार त्वचा पर लगाएं।



यारो/पांस एंड डोटेरा इम्मोर्टल®

इन शक्तिशाली मगर सौम्य प्रोडक्ट्स को आपको अपनी रोजाना की सौन्दर्य देखभाल में अवश्य शामिल करना चाहिए। एक खिला-खिला रूप पाने के लिए इसका रोजाना इस्तेमाल करें।



डोटेरा®हेयर केयर

एसेन्शियल ऑयल युक्त, इन प्रीमियर हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें: प्रोटेक्टिंग शैम्पू, डेली कंडीशनर तथा लीव-इन कंडीशनर।



ओरल केयर

अपनी मुस्कान को कुदरती तरीके से और मोहक बनाने के लिए सुबह और रात के समय डोटेरा ऑन गार्ड® टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें।



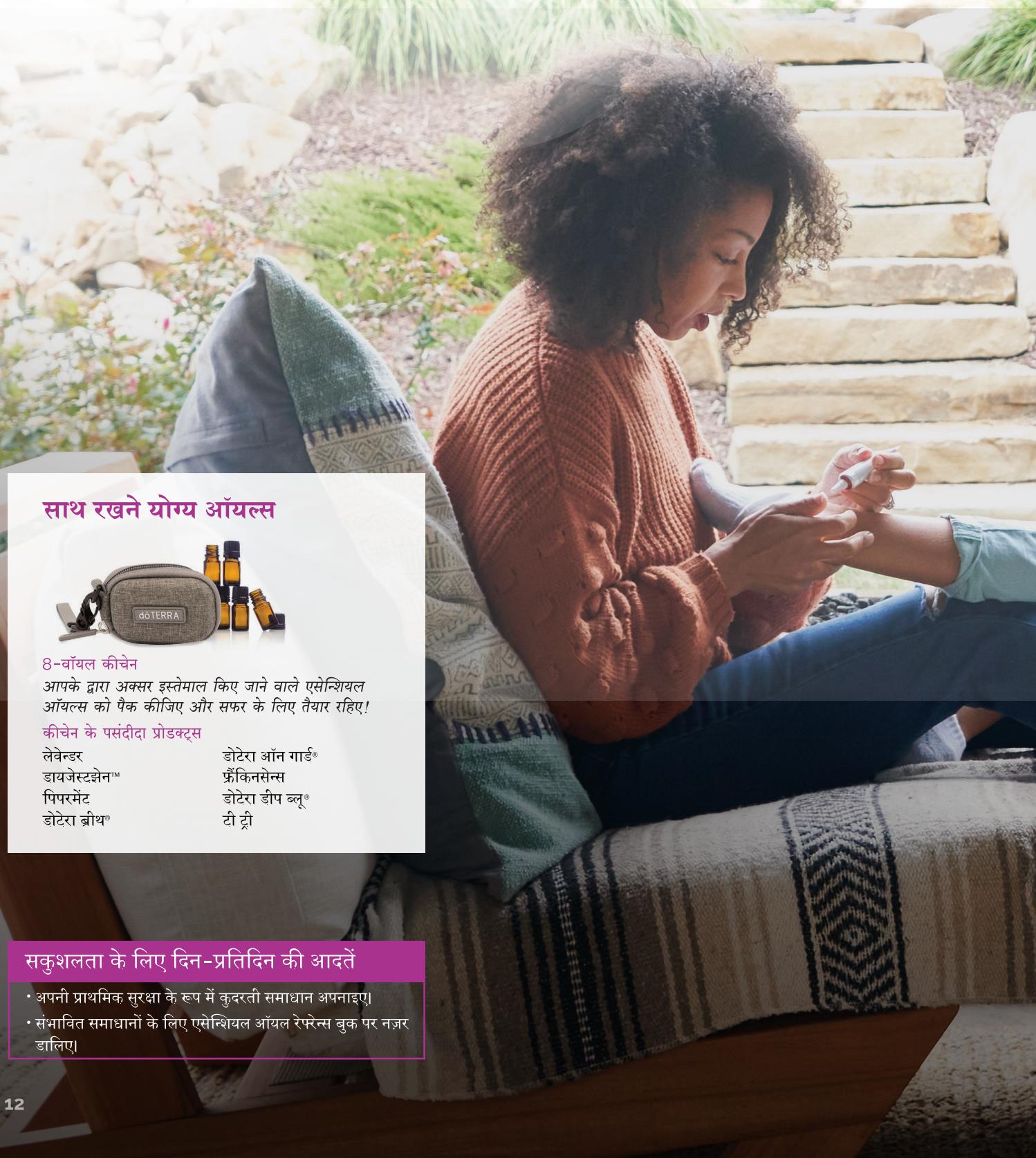
बॉडी केयर

अपने शरीर की नमी को बनाए रखने के लिए स्पा हैंड एंड बॉडी लोशन का इस्तेमाल करें। इसमें हार्ष सामग्रियां नहीं हैं।

सामग्रियां, सावधानियां तथा इस्तेमाल हेतु निर्देश के लिए संबंधित लेबल्स देखें।

जानकारी के साथ अपनी देखभाल

अपनी सुरक्षा के प्राथमिक स्तर के रूप में डोटेरा® नैचुरल सॉल्यूशन्स के इस्तेमाल को अपनी आदत बना लीजिए। जब ज़िन्दगी में कुछ शारीरिक चुनौतियां सर उठाने लगे तो आसानी से उनका संभावित समाधान पाने के लिए भरोसेमंद एसेन्शियल ऑयल रेफरेन्स बुक पर नज़र डालिए।



साथ रखने योग्य ऑयल्स



8-वाँयल कीचेन

आपके द्वारा अक्सर इस्तेमाल किए जाने वाले एसेन्शियल ऑयल्स को पैक कीजिए और सफर के लिए तैयार रहिए!

कीचेन के पसंदीदा प्रोडक्ट्स

लेवेन्डर
डायजेस्टज्शन™
पिपरमेंट
डोटेरा ब्रीथ®

डोटेरा ऑन गार्ड®
फ्रैक्निसेन्स
डोटेरा डीप ब्लू®
टी ट्री

सकुशलता के लिए दिन-प्रतिदिन की आदतें

- अपनी प्राथमिक सुरक्षा के रूप में कुदरती समाधान अपनाइए।
- संभावित समाधानों के लिए एसेन्शियल ऑयल रेफरेन्स बुक पर नज़र डालिए।



डोटेरा करेक्ट-[®]X

इस कुदरती ऑइन्टमेंट यानी मलहम का इस्तेमाल त्वचा को राहत दिलाने के लिए करें।



लेवेन्डर

यह सुबह और रात के समय आपके स्किन केयर प्रोडक्ट्स के साथ इस्तेमाल करने के लिए एक बहुत ही उपयोगी प्रोडक्ट है। यह एसेप्शियल ऑयल दिमाक और शरीर को शांत करने तथा सुकून देने का काम करता है।



पिपरमेंट

थके-हरे होने पर अपनी संवेदनाओं को जगाने या एक शीतल अहसास पाने के लिए इसका इस्तेमाल करें। ज़रूरत के अनुसार पतला कर ले।



टी ट्री

एक से दो बूंद अपने फेसियल क्लेंजर में मिलाएं या अतिरिक्त शुद्धता के लिए शेविंग के बाद त्वचा पर लगाएं।



डोटेरा क्लेरीकाम[®]

क्लेरीकाम[®] को त्वचा पर ऊपर से लगाए जाने पर इसकी शांतिदायक महक भावनाओं को शांत तथा संतुलित करती है। इस ब्लैन्ड को पेट के निचले हिस्से पर लगाएं तथा ज़रूरत के अनुसार हीटिंग पैड का इस्तेमाल करें।

सामग्रियां, सावधानियां तथा इस्तेमाल हेतु निर्देश के लिए संबंधित लेबल्स देखें।



लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रोग्राम

अपनी पसंद के प्रोडक्ट्स मुफ्त में पाएं

डोटेरा® लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रोग्राम (LRP) आपको प्रोग्राम के अंतर्गत महीने में की गई खरीदारी पर मुफ्त प्रोडक्ट क्रेडिट्स प्रदान करता है। लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रोग्राम में प्रतिभागी के रूप में आप तुरंत प्रोडक्ट क्रेडिट्स कमाने लगते हैं, जिन्हें रिडीम कर आप डोटेरा प्रोडक्ट्स पा सकते हो। आप जितने लंबे समय के लिए भाग लेंगे आप उतने ही ज्यादा क्रेडिट्स कमाएंगे। और आप अपने खरीदे गए कुल मासिक लॉयल्टी रिवॉर्ड का 30% तक अर्जित कर सकते हैं।

लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रोग्राम अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

मुझे मुफ्त प्रोडक्ट्स कैसे मिलेंगे?

अपना 25% डिस्काउंट पाने के साथ-साथ मुफ्त प्रोडक्ट पॉइंट्स अर्जित करें

LRP फायदे: मुफ्त प्रोडक्ट्स के लिए प्रोडक्ट पॉइंट्स पर वापस का प्रतिशत



आपकी 25% की होलसेल कीमत तथा LRP पॉइंट्स के साथ कुल बचत:



मुझे मुफ्त प्रोडक्ट पॉइंट्स पर 30% वापस कैसे मिलेगा।

आपका लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रतिशत उस पहले महीने से शुरू होता है जब आप योग्यता पाने के लिए 50 PV या अधिक का लॉयल्टी ऑर्डर देते हैं और यह समय के साथ बढ़ता जाता है। जब भी आप 50 PV से अधिक के ऑर्डर देंगे, हर तीन महीनों में 5% की वृद्धि होगी तथा आपके अधिकतम 30% पहुंचने तक यह जारी रहेगा।

मैं डोटेरा स्पेशल्स को ज्यादा से ज्यादा कैसे करूँगा?

महीने की पहली और 15 तारीख के बीच कम से कम 125 PV (पर्सनल वॉल्यूम) का लॉयल्टी ऑर्डर दीजिए। इससे आपको महीने का प्रोडक्ट मुफ्त में प्राप्त करने तथा प्रमोशन्स का फायदा मिलेगा। PV के प्रति कीमत का ध्यान रखिए, क्योंकि कई स्पेशल्स PV से संबंधित हैं तथा महीने की पहली तारीख को शुरू होते हैं।

मैं एक नया लॉयल्टी ऑर्डर कैसे बनाऊँ?

लॉग अॉन www.doterra.com/IN/en_IN/Click "Creare" New LRP Order, और अपने कार्ड पर आइटम्स को जोड़ें, अपने ऑर्डर को प्रोसेस करने के लिए शिपिंग तथा पेमेन्ट के विवरण को पूरा करें।

प्रोडक्ट का मूल्य (PV) इससे अधिक होना चाहिए	1	50	100	125
पहले अर्जित LRP पॉइंट्स को बनाए रखें	●	●	●	●
एलआरपी प्रोडक्ट पॉइंट्स कमाएं (मुफ्त प्रोडक्ट्स के लिए इस्तेमाल हेतु) और प्रतिशतता को 10% से 30% तक बढ़ाएं		●	●	●
कमीशन पाने की योग्यता अर्जित करें		●	●	
महीने का मुफ्त प्रोडक्ट प्राप्त करें (1 से 15 के बीच दिए गए ऑर्डर्स)				●

*PV (पर्सनल वॉल्यूम) यह प्रत्येक प्रोडक्ट के साथ निर्धारित एक संख्यात्मक मूल्य है। इसका इस्तेमाल कमीशन, रैंक तथा प्रमोशन की योग्यता पाने के लिए किया जाता है। पॉइंट्स के साथ खरीदे गए प्रोडक्ट्स का कोई PV नहीं होता है।

मैं अपने प्रोडक्ट पॉइंट्स का इस्तेमाल कब कर सकता हूँ?

आप इहें अर्जित करने के बाद 1 वर्ष के अंदर कभी भी रिडीम कर सकते हैं।

मैं अपने एलआरपी पॉइंट्स कैसे रिडीम कर सकता हूँ?

अपने वर्च्चुअल शॉपिंग कार्ड पर, आप अपने LRP पॉइंट्स से जिन प्रोडक्ट्स को रिडीम करना चाहते हैं, उसके लिए "Use Points" चुनें। प्रत्येक बार ऑर्डर देने के बाद अगले महीने की 15 तारीख को नए पॉइंट्स जोड़े जाते हैं।

क्या मैं एक अधिक लॉयल्टी ऑर्डर दे सकता हूँ?

जी हाँ, एक बार भारत के लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रोग्राम को चुनने के बाद आप वर्च्चुअल ऑफिस में जो भी ऑर्डर देंगे, उसे लॉयल्टी ऑर्डर माना जाएगा। पॉइंट्स तथा प्रमोशन्स की योग्यता पाने के लिए आमतौर पर एक सिंगल ऑर्डर में एक निश्चित PV राशि अपेक्षित होगी, हालांकि वेलनेस एडवोकेट्स हर महीने जितने चाहे ऑर्डर्स दे सकते हैं।

मैं लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रोग्राम से बाहर कैसे हो सकता हूँ?

आज कभी भी फोन करके या india@doterra.com पर ईमेल करके इस प्रोग्राम से बाहर निकल सकते हैं। बाहर निकलने से पहले आपके द्वारा अर्जित पॉइंट्स को रिडीम करने में डोटेरा इंडिया कस्टमर सर्विस आपकी मदद कर सकता है ताकि वे पॉइंट्स बेकार न हों। अगर आप लॉयल्टी रिवॉर्ड्स प्रोग्राम से बाहर जाते हैं तो फिर से लगातार लॉयल्टी ऑर्डर खरीदने पर आपको 10% रिवॉर्ड्स मिलने लगेंगे।

अगर मैं प्रोडक्ट्स को लौटाना चाहूँ तो क्या होगा?

प्रोडक्ट को खरीदने से 30 दिनों के अंदर अगर उसे खोले बिना लौटाया जाता है तो डोटेरा द्वारा खरीद कीमत का 100% और अगर उसे खोला या इस्तेमाल किया गया हो तो 90% लौटाया जाएगा। कृपया हमारी रिटर्न पॉलिसी www.doterra.com/IN/en_IN/policy-manual-product-return-policy पर देखें।

वेलनेस कंसल्ट

अपने वेलनेस (सकुशलता) लक्ष्यों को पाइए!

एसेन्शियल ऑयल रेफरेन्स बुक /एप्प:

Natural Solutions You Have

- 1 अपनी वेलनेस (सकुशलता) संबंधी प्राथमिकताओं को लिखिए और समाधान पाइए।

आपके तथा आपके परिवार के लिए वेलनेस (सकुशलता) संबंधी
सर्वोच्च प्राथमिकताएं

कुदरती समाधान हैं आपके पास

कुदरती समाधान जिनकी आपको ज़रूरत है

1.		
2.		
3.		

- 2 अपना दैनिक वेलनेस (सकुशलता) प्लान बनाइए।

ऊपर चुने गए समाधानों को लीजिए और उन्हें अपने दैनिक प्लान में शामिल कीजिए।

सुबह	दोपहर	शाम

वेलनेस (सकुशलता) संबंधी दैनिक आदतें

एक गिलास पानी में 1-3 बूँदें लेमन 5 मिली एसेन्शियल ऑयल
 तलवों पर फ्रैंकिनसेन्स 15 मिली एसेन्शियल ऑयल की 2 बूँदें
 गर्दन या तलवों पर डोटेरा बैलेन्स® की 2 बूँदें

एक गिलास पानी में 1-3 बूँदें लेमन 5 मिली एसेन्शियल ऑयल
 डोटेरा ऑन गाई® 15 मिली की 4-5 बूँदें छिड़िके
 व्यायाम के बाद डोटेरा डीप ब्लू® रब लगाएं

तलवों पर फ्रैंकिनसेन्स 15 मिली एसेन्शियल ऑयल की 2 बूँदें
 गर्दन या तलवों पर डोटेरा बैलेन्स® की 2 बूँदें
 जहां ज़रूरत हो डोटेरा डीप ब्लू® लगाएं
 सोते समय 3-5 बूँदें लेवेन्डर 15 मिली छिड़िके

- 3 वेलनेस (सकुशलता) के और कौन से उपाय आपके लक्ष्यों को समर्थन दे सकते हैं?

(जैसे कि अधिक पानी पीना, सोना, व्यायाम, आहार परिवर्तन)

आप किस तरह अपनी रोजाना की घरेलू ज़रूरतों को ज्यादा कुदरती, ऊंची खर्बोलिटी के डोटेरा® प्रोडक्ट्स से बदल सकते हैं?

(जैसे कि स्किन, हेयर, लॉन्ट्री, क्लीनिंग)

- 4 कुदरती समाधान अपनाओ, ज़िन्दगी को बेहतर बनाओ।

अपने LRP ऑर्डर्स में अपने लिए ज़ख्मी प्रोडक्ट्स को जोड़कर एक 90 दिन की वेलनेस (सकुशलता) प्रोग्राम बनाएं (15 तारीख से पहले चालू करने का सुझाव दिया जाता है)

महीना 1 एलआरपी	दिनांक	/	महीना 2 एलआरपी	दिनांक	/	महीना 3 एलआरपी	दिनांक	/

कुल PV _____

कुल PV _____

कुल PV _____



एसेन्शियल यानी उपयोगी सुझाव

असरकारी



अपने दैनिक सकृदानता संबंधी सवालों के जवाब पाने के लिए एसेन्शियल ऑयल संबंधी विभिन्न संदर्भों का इस्तेमाल करें।



अलग-अलग लोगों पर अलग-अलग एसेन्शियल ऑयल काम करते हैं। जब किसी ऑयल से मनचाहे परिणाम न मिले तो किन्हीं दूसरे ऑयल्स का इस्तेमाल करें या इस्तेमाल की अलग विधि अपनाएं।



ऑयल को शीघ्रता से सोखे जाने तथा बेहतर फ़ायदे पाने के लिए मसाज करें।



इस्तेमाल की विभिन्न विधियों का प्रयास करें: तलवाँ, रीढ़ की हड्डी या नाभि पर लगाएं।



अधिक निरंतर अब्जांशन का आनंद लेने के लिए फ्रैक्शनेटेड कोकोनट ऑयल के साथ टॉपिकली ऑयल का उपयोग करें।

सुरक्षा



आंखों, नाक तथा कानों के अंदर जाने से बचाएं।



संवेदनशील त्वचा तथा अच्छी तरह सोखे जाने के लिए फ्रैक्शनेटेड कोकोनट ऑयल के साथ मिलाकर पतला करके लगाएं, डोटेरा सेन्सिटिविटी गाइडलाइन्स देखें। सुविधा के लिए डोटेरा टच® में पहले से पतले किए गए ऑयल्स हैं।



लेमन, वाइन्ड ऑरेन्ज, बेर्गमोट, लाइम, ग्रेपफ्रूट या अन्य साइट्रस ऑयल्स को त्वचा पर लगाने के बाद कम से कम 12 घंटे तक सूर्य के संपर्क में आने से बचें।



लेबल्स को पढ़ें तथा सुझावों का पालन करें।

सर्वोत्तम तौर-तरीके



अपने प्रोडक्ट्स को सही-सलामत रखने के लिए उनका संपर्क गर्मी और सूरज की सीधी रोशनी से न होने दें।



अपने एसेन्शियल ऑयल्स के लिए कांच के कंटेनर का इस्तेमाल करें, क्योंकि कुछ प्लास्टिक्स के साथ एक अवधि के बाद वे विखंडित हो सकते हैं।



डोटेरा® एसेन्शियल ऑयल्स तेज असरदार हैं। उत्तम परिणामों के लिए अधिक बार कम मात्रा में इस्तेमाल करें।

कुछ और जानकारी

मेंबर # _____

पासवर्ड _____

यहां लॉगइन करें www.doterra.com/IN/en_IN

आपका मुख्य सपोर्ट _____

फ़ोन : _____

ईमेल : _____

अन्य सपोर्ट: _____

फ़ोन : _____

ईमेल : _____

आने वाली स्थानीय या ऑनलाइन कक्षाएं और कार्यक्रम -

टीम कॉल/वेबसाइट/फेसबुक ग्रुप (प्स) _____

ईमेल : india@doterra.com

कस्टमर सर्विस: 022-4165 5655

अमेरिका : +1 800-411-8151

ऑस्ट्रेलिया: +61 (02) 8015-5080

यूके: +44 2033180064

मेंबर सेवाएं :

सोमवार से शुक्रवार : सुबह 10.00 बजे से - दोपहर 5.30 बजे तक (IST)

फेस बुक:

www.facebook.com/doterraindiaofficial/

इंस्टाग्राम:

www.instagram.com/doterraindia/



डोटेरा®

शुद्धता है सब कुछ

©2017 डोटेरा होल्डिंग्स. एलएलसी. सभी शब्दों के साथ
ट्रेडमार्क या रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क प्रतीक, डोटेरा होल्डिंग्स[®]
एलएलसी के ट्रेडमार्क्स या रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क्स हैं।

Live Guide



v1

60228158