

# Votre carnet de route

Ce carnet vous aide à être plus à l'écoute de votre ressenti par rapport aux effets des fleurs.

Notez vos impressions, ce qui change, ce qui change moins facilement, vos humeurs, le retour à l'équilibre, les états émotionnels, les rêves...

En gardant trace écrite de ce chemin avec les fleurs vous en constaterez mieux encore l'efficacité.

Notez tout d'abord le 1er jour d'utilisation \_\_\_\_\_

## Les fleurs que vous avez sélectionnées 7 maximum/ indications positives de chaque fleur (voir dito)

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Vos observations

1<sup>re</sup> semaine

---

---

---

---

---

2<sup>e</sup> semaine

---

---

---

---

---

3<sup>e</sup> semaine

---

---

---

---

---

## Votre bilan