**🌸Utilisation des fleurs de Bach🌸**

La cure dure 21 jour minimum pour ancrer l'apaisement dans ton quotidien mais les résultats sont observables assez rapidement dès que tu en prends.

Normalement, avec ton flacon, tu en as au moins pour les 3 semaines... s'il t'en reste au bout des 3 semaines je t'invite à continuer la cure jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'Elixir.

La préparation est stabilisée avec du cognac tu peux donc la balader dans ton sac sans la garder au frais.

Pas de panique si tu loupes un jour tu reprends dès que tu t'en rends compte.

Tous les livres et sites internet dédiés expliquent comment utiliser les FdB... n'hésite pas à t'y référer si tu veux en savoir plus.

Ci-dessous, je te dis comment moi je fais... libre à toi de suivre ou non mon petit "folklore"😉

J'en prends dans un verre d'eau le matin avant le petit déj et pareil le soir après dîner ou avant de me coucher...

Dans la journée j'en mets dans tout ce que je bois... beaucoup d'eau, mais aussi thé, tisane, (2 gouttes) ...  Ou bien 2 gouttes direct sous la langue au minimum 3 fois dans la journée si le gout ne te gêne pas (5 fois par jour c'est encore mieux !).

Si je suis au travail ou à l’extérieur, j'en mets dans une bouteille d'eau et bois tout au long de la journée.

je mets une goutte pour 10cl environ... soit :

2 dans un verre ou 3 une tasse.

5 dans une bouteille de 50cl

10 dans une bouteille d'1 l...

**Pratique complémentaire pour   
faire de cette cure un moment de bien-être**

Car il ne faut pas sous-estimer le pouvoir du rituel dans l'apaisement des émotion, voici ma pratique:

Juste avant de boire j'aime bien agiter ma bouteille de façon à dynamiser l'eau. (Dans la nature aucun animal qui a le choix ne boit d'eau stagnante. Il boit là où l'eau circule, et donc là où l'eau est en mouvement...moi ça me parle...)

J'agite aussi mon flacon avant de l'ouvrir.

Quand je bois mon eau aux Fleurs de Bach J'en profite pour **me remercier** de penser à prendre soin de moi. La gratitude permet de revenir à l'instant présent, donc c'est un peu comme méditer... en plus rapide😉

Je te partage en pièce jointe un document que j'ai créé d'affirmations positives en lien avec l'utilisation des FdB.

Tu peux si tu le souhaites surligner les affirmations positives qui correspondent aux fleurs de ton flacon et les réciter une fois ou plusieurs dans la journée... ou t'approprier et remanier ces affirmations pour qu'elles te correspondent mieux.

Tu peux aussi tout simplement prendre deux gouttes plusieurs fois par jours et c'est tout, et ça marche déjà très bien ! La gratitude et les affirmations positives sont un art de vivre qui m'a vraiment emmené vers une vie beaucoup plus plaisante c'est pour cela que j'en parle mais ce n'est, bien sûr, pas une obligation😉 .