



Quiz :



Quelle plante te correspond aujourd'hui ?

1. Comment te sens-tu aujourd'hui ?

- A. Un peu dispersé e, j'ai du mal à me concentrer
- B. Ému e, sensible, j'ai besoin de douceur
- C. Dynamique, avec envie d'avancer
- D. Fatigué e, besoin de me ressourcer
- E. Un peu tendu e ou stressé e

2. Ton envie du moment :

- A. Me recentrer, faire le calme
- B. Prendre soin de mon cœur et de mes émotions
- C. Passer à l'action, oser un nouveau projet
- D. Me reposer et me reconnecter à moi-même
- E. Me détendre profondément

3. Une image qui t'apaise :

- A. Une forêt silencieuse
- B. Un champ de fleurs pastel
- C. Une cascade vive
- D. Un hamac sous un arbre
- E. Un ciel étoilé



Résultats :



****Majorité de A – ** Basilic sacré (Tulsi)**

Plante de clarté mentale et d'ancrage, elle t'invite à ralentir pour mieux écouter ton intuition.

→ Conseil : Bois une infusion de Tulsi en te posant cette question : Qu'est-ce qui est vraiment essentiel aujourd'hui ?

****Majorité de B – ** Rose de Damas**

Elle apaise les émotions, réchauffe le cœur et t'enveloppe de tendresse.

→ Conseil : Prends le temps d'un automassage avec une huile florale ou écris une lettre d'amour à toi-même.

****Majorité de C – ** Romarin**

Stimulant et solaire, le romarin t'aide à te mettre en mouvement avec confiance.

→ Conseil : Commence ta journée avec une infusion tonique, et pose une action concrète pour un projet qui t'appelle.

****Majorité de D – ** Camomille matricaire**

Calmante, elle t'aide à retrouver ton rythme intérieur, en douceur.

→ Conseil : Prends un bain de pieds à la camomille ou savoure une tisane au calme, sans distraction.

****Majorité de E – ** Mélisse**

Plante apaisante du système nerveux, elle détend sans alourdir.

→ Conseil : Respire profondément en inspirant l'arôme de la mélisse, ou cueille une feuille pour la mâcher lentement.



Herbaliste & créatrice bien-être
Steenvoorde

"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"

www.chuchotementsdefleurs.fr
07 52 04 16 68