# 🗒️ Carnet de bord – Suivi de vos séances

Ce carnet est un espace personnel. Il est là pour vous permettre de garder le fil entre les séances, de noter vos ressentis, vos prises de conscience, vos progrès ou vos doutes.

## 🌀 Ce que je retiens de la séance :

Notez ce qui vous a marqué, une phrase, une sensation, un moment particulier.

## 🌱 Depuis la dernière fois :

Quels changements, quelles prises de conscience, quelles évolutions avez-vous constatées ?

## 💬 Ce que je souhaite aborder la prochaine fois :

Un sujet, une émotion, une question qui émerge.

## 🧭 Entre les séances :

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez essayer, observer, expérimenter d’ici la prochaine rencontre ?

Ce carnet est pour vous. Utilisez-le librement. Il n’a pas besoin d’être parfait ni complet.