

# Décoder vos synchronicités : Journal de bord de votre parcours de flamme jumelle

---

## Journal quotidien des synchronicités

- Date et heure précise de la synchronicité pour identifier des cycles temporels
- Description détaillée de l'événement (ce que vous voyiez, entendiez ou pensiez)
- État émotionnel ressenti juste avant l'apparition du signe
- Évaluation de l'intensité émotionnelle sur une échelle de 1 à 10
- Suivi spécifique des heures miroirs (ex: 10h10) et de leur fréquence d'apparition

## Analyse et croissance personnelle

- Espace de réflexion pour noter votre interprétation personnelle de l'événement
- Section dédiée aux rêves récurrents ou marquants survenant en parallèle
- Identification des motifs symboliques pour distinguer la coïncidence de l'intention

## Équilibre et bien-être quotidien

- Tracker d'actions quotidiennes de soin de soi (self-care) pour rester centré
- Section 'Gratitude' pour maintenir une fréquence vibratoire haute malgré la séparation

## Synthèse de votre parcours

- Résumé hebdomadaire pour identifier des tendances globales
- Bilan mensuel pour repérer les schémas répétitifs non évidents au jour le jour