

Meu Caderno de Banhos e Defumações

Bônus 6

Um modelo prático para registrar o que você aprende na sua caminhada

Para imprimir (A4) ou preencher no celular

Sumário

Como usar este caderno

Meus dados de estudo

Ficha de banho (modelo — repetir 30 vezes no caderno)

Ficha de defumação (modelo — repetir 15 vezes no caderno)

Minhas ervas por Orixá

Ervas que eu já reconheço

Minha horta de axé

O que aprendi na minha casa

Minha caminhada

Como usar este caderno

Anote cada banho e cada defumação que você fizer ou aprender na sua casa. Com o tempo, este caderno vira o seu próprio herbário: o que funcionou para você, o que a sua casa ensina, as ervas que você já conhece de verdade.

Dicas:

- Anote no mesmo dia, enquanto lembra dos detalhes.
- Escreva de onde veio a receita (dirigente, entidade, livro, Herbário).
- Marque como se sentiu depois. É isso que ensina mais.



Meus dados de estudo

Meu nome:

Minha casa / terreiro:

Meu dirigente:

Orixá de frente (se já sei):

Orixá adjunto (se já sei):

Comecei a estudar as ervas em:

__ / __ / __

Ficha de banho · 01

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 02

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 03

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 04

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 05

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 06

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 07

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 08

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 09

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 10

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 11

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 12

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 13

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 14

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 15

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 16

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 17

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 18

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 19

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 20

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 21

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 22

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 23

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 24

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 25

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 26

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 27

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 28

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 29

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de banho · 30

Data:

__ / __ / __ **Dia da semana:** __

Intenção:

☐ descarrego ☐ proteção ☐ caminhos ☐ prosperidade ☐ calma ☐ amor-próprio

☐ outra: __

Ervas usadas (quantidade):

1. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
2. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria
3. __ ☐ quente ☐ morna ☐ fria

Preparo:

☐ macerada em água fria ☐ infusão

Do pescoço para baixo ou na cabeça:

Quem orientou:

Como me senti depois:

Repetiria? Mudaria algo?

Ficha de defumação · 01

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 02

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 03

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 04

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 05

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 06

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 07

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 08

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 09

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 10

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 11

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 12

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 13

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 14

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Ficha de defumação · 15

Data:

__ / __ / __

Onde:

☐ casa ☐ trabalho ☐ terreiro ☐ outro: _____

Intenção:

☐ limpar ☐ harmonizar ☐ prosperidade ☐ outra: _____

Ervas secas e resinas:

Sentido:

☐ de dentro para fora (limpar) ☐ de fora para dentro (atrair)

O que percebi no ambiente:

Minhas ervas por Orixá

Uma tabela para você completar com o que a sua casa ensina (pode ser diferente do Herbário — e tudo bem).

Orixá	Ervas que a minha casa usa
Oxalá	
Iemanjá	
Oxum	
Nanã	
Ogum	
Oxóssi	
Xangô	
Iansã	
Obaluaê	
Ibeji	
Exu	
Pombagira	

Ervas que eu já reconheço

Marque cada erva que você já consegue reconhecer só de olhar (e, se quiser, cole uma folha seca ao lado).

Erva	Reconheço?	Onde vi / colhi

Minha horta de axé

Erva	Data de plantio	Onde está	Rega	Observações

O que aprendi na minha casa · 01

Espaço livre, com linhas, para anotar ensinamentos, pontos, conselhos das entidades e tudo o que você quiser guardar.

O que aprendi na minha casa · 02

Espaço livre, com linhas, para anotar ensinamentos, pontos, conselhos das entidades e tudo o que você quiser guardar.

O que aprendi na minha casa · 03

Espaço livre, com linhas, para anotar ensinamentos, pontos, conselhos das entidades e tudo o que você quiser guardar.

Minha caminhada

"O que eu sabia sobre as ervas quando comecei:"

"O que eu sei hoje:"

"O que eu quero aprender ainda:"

Este caderno é seu. Preencha com calma, no seu tempo.