Le Temps des Lunes - Mon Calendrier Cyclique

Mois/Année :

Tu peux utiliser des signes tels que + / ++ / = / - mais aussi mettre des couleurs, des lettres, des astérisques qui t'amènent vers tes notes. le but étant d avoir une vision claire des jours de ton cycle et de déceler ce qui revient de manière cyclique

Jour du cycle															
Date															
Phase de la Lune	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ovulation															
Flux ,saignement, spotting, mucus)															
Emotions															
Niveau d'énergie															
Envies/sexualité															
Créativité															
Envies food Appétit															
Santé/petits bobos															
Fatigue - sommeil															
Introspection															
Rétention de fluides (seins tendus, jambes lourdes)															
Rêves															
Activité physique															
Relations aux autres															