



nüshu

DIAGRAMA MENSTRUAL

Diagrama & instruccions

Pots imprimir només el diagrama,
o les dues coses.



nishu

DIAGRAMA MENSTRUAL

El cicle menstrual té 4 fases:

1. Menstrual
2. Pre-ovulatòria
3. Ovulatòria
4. Pre-menstrual

Conèixer-les i saber com actuen en el nostre cos ens donarà la informació necessària per respectar-nos i connectar amb les nostres necessitats i capacitats.

El diagrama menstrual, ens permetrà registrar aquests canvis en nosaltres per poder ser conscient dels patrons que es van repetint de manera cíclica i utilitzar-los al nostre favor.

INICIA UN DIAGRAMA EN CADA DIA DEL SAGNAT,
I QUAN EN TINGUIS VARIS, COMPARA'LS I VEURÀS LA MÀGIA!

FES-TE EL TEU PROPI IDIOMA!

Utilitza dibuixos, símbols o emoticones, pintar de colors, etc.

PÈTAL 1: (intern) Dia del cicle. El dia que comença el sagnat és el dia 1.

PÈTAL 2: Dia en el que estem.

PÈTAL 3: Estat físic (el tipus de flux vaginal, relacions sexuals, dolors o mals, energia, son, gana, cabell i pell, etc).

PÈTAL 4: Estat mental i emocional (emocions, desitjos sexuals, socialització, creativitat, memòria, plors, somnis, intuïció, etc).

PART DE FORA: Pots afegir coses externes (la lluna, si ha plogut, estació de l'any, la quantitat de sang, etc).

mishu

DIAGRAMA
MENSTRUAL

