

Dia del cicle (dia del mes)	Fase de la lluna	Estat emocional	Nivell d'activitat	Relacions socials	Sexualitat i desig sexual	Somnis
El primer dia del cicle és el dia en què et baixa la regla. Entre parèntesis pots posar el dia real del mes.	Plena, minvant, nova, creixent.	Serena, trista, alegre, irritable...	Extravertida, amb poques ganes de fer res, activa, cansada, intel·lectual...	Amb moltes o poques ganes de sortir, amb necessitat de connexió interior o amb els altres, no tinc ganes de parlar...	Apassionada, sentimental, desig de connexió conscient i profunda. Poc desig, molt desig, sense desig...	Pots recordar els teus somnis? Anota imatges, persones, símbols i situacions somniades.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						