

MANDALA DA LUA

Período menstrual:

De: _____ Até: _____

Desenhe as quatro fases lunares acima dos dias.

Marque os dias do seu ciclo menstrual no círculo rosa, usando gotas vermelhas.

LEGENDA: Aqui você pode criar seu próprio símbolo e cor para expressar suas sensações ao longo do ciclo menstrual.

FÍSICO	EMOCIONAL	MENTAL	ENERGIA			
● Cansaço	● Alegre	● Confusão	● Sociável	● _____	● _____	● _____
● Sono leve	● Triste	● Euforia	● Dinâmica	● _____	● _____	● _____
● Sono pesado	● Confusa	● Clareza	● Baixa	● _____	● _____	● _____
● Dor	● Raiva	● Ansiedade	● Ativa	● _____	● _____	● _____
● Disposição	● Feliz	● Distração	● Desânimo	● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____	● _____	● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____	● _____	● _____	● _____	● _____
● _____	● _____	● _____	● _____	● _____	● _____	● _____

