



Joie

MANDALA DA LUA

Período menstrual:

De:-----

Até:-----

Desenhe as quatro fases lunares acima dos dias.

Marque os dias do seu ciclo menstrual no círculo.

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
● -----	● -----	● -----	● -----
● -----	● -----	● -----	● -----
● -----	● -----	● -----	● -----

