



MANDALA DA LUA

Período menstrual:

De:-----

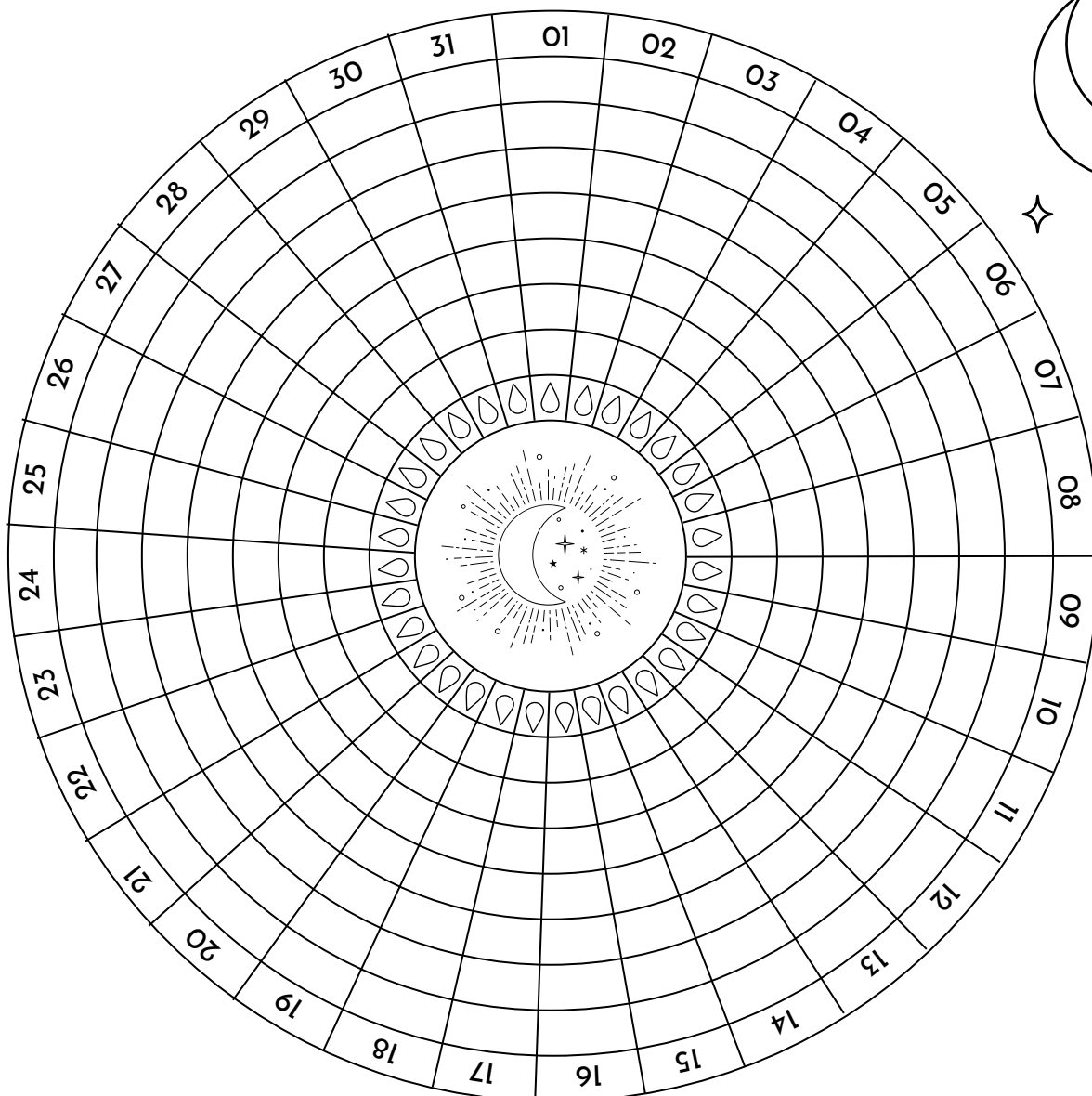
A:-----

Desenha as quatro fases da lua para acompanhar a tua sincronia com a natureza.

Assinala os dias do teu ciclo no círculo numerado de 01 a 31.

LEGENDA: Utiliza as linhas em branco em cada categoria para acrescentares outras sensações que sintas ao longo do ciclo e define um símbolo para cada uma.

FÍSICO	EMOCIONAL	MENTAL	ENERGIA
Cansaço	Alegre	Confusão	★ Sociável
Insónia	Triste	Euforia	↓ Dinâmica
Zzz Sono profundo	Raiva	Clareza	↓ Baixa
Dor	✿ Sensível	🌀 Ansiedade	↓ Motivação
Inchaço	✿ Carência	🌀 Distração	↓ Criativa
Pele/Acne	-----	Foco	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----



Notas: Cores por Categoria: Atribui uma cor a cada coluna (ex: Azul para Mental, Rosa para Emocional) e usa tons mais fortes para os dias de maior intensidade.

Símbolos Práticos: Podes desenhar símbolos rápidos para facilitar o registo, como um raio para a energia alta, uma flor para quando estiveres sensível ou Zzz para o sono.