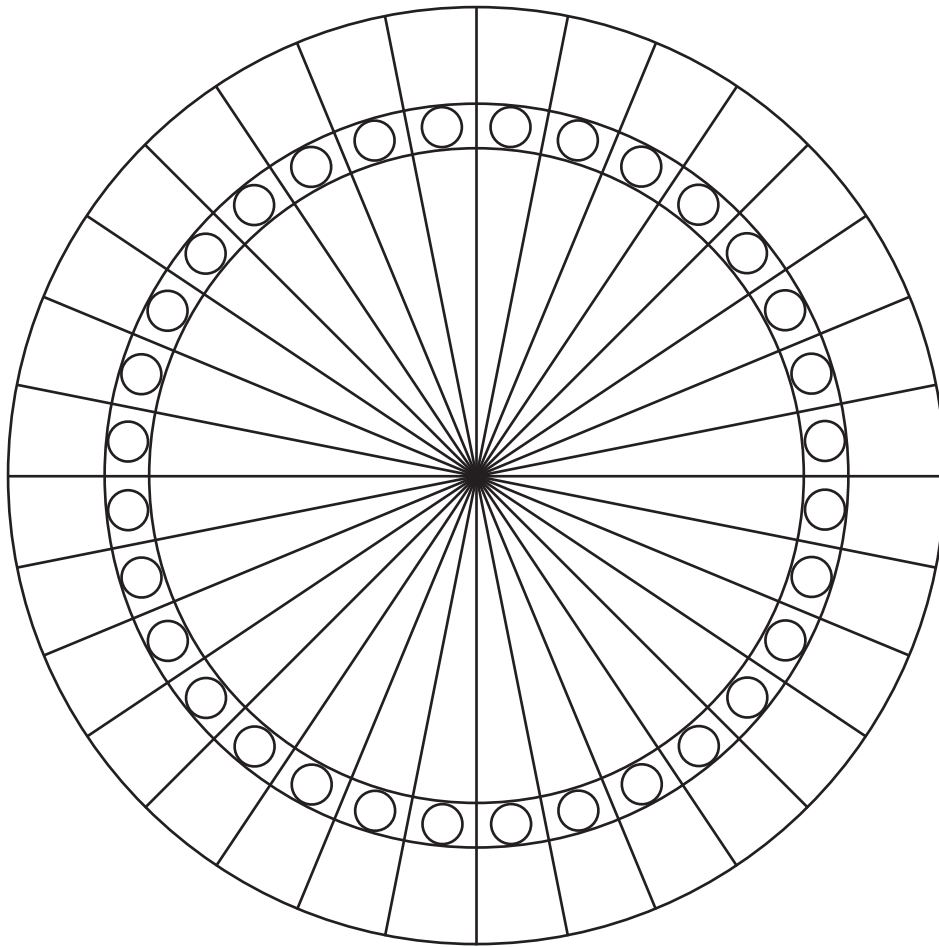


M E S :

- ◆ **SANGRE:** marca con este símbolo el primer día de tu menstruación, que será el primer día de todo tu ciclo. Usa este mismo símbolo hasta terminar el sangrado.
- 💧 **FLUJO:** Marca con este símbolo todos los días que notes mayor cantidad de flujo. Sería interesante registrar la cantidad, elasticidad, textura, color y espesor del mismo.
- ⊙ **OVULACIÓN:** Marca con este símbolo aquellos días que sientas 'síntomas' de estar ovulando: hinchazón/dolor en los pechos, aumento del deseo sexual, leves punzadas en la zona pélvica...
- ♥ **DESEO:** marca con este símbolo los días en los que sientes mayor deseo sexual.
- ♥ **ENCUENTROS:** marca con este símbolo los días que mantengas relaciones sexuales.

* recuerda anotar también las emociones y sensaciones de cada día así como los sueños y manifestaciones externas que hayas sentido durante tu ciclo menstrual.

Palabras ejemplo: *fatiga, creatividad, irritabilidad, sueño, alegría, intuición, antojos, lujuria, instintos maternos, enfado, ternura, capacidad de resolución, sensualidad, concentración, dispersión, afecto, sociabilidad, introspección, ansiedad, vitalidad, migraña, sensibilidad...*



LUNA NUEVA
FASE REFLEXIVA
Ciclo: Menstruación
Arquetipo: Anciana



LUNA CRECIENTE
FASE DINÁMICA
Ciclo: Pre-ovulación
Arquetipo: Doncella



LUNA LLENA
FASE EXPRESIVA
Ciclo: Ovulación
Arquetipo: Madre



LUNA MENGUANTE
FASE CREATIVA
Ciclo: Pre-menstruación
Arquetipo: Hechicera

