

MANDALA LUNAR

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

- Cansaço
- Sono leve
- Sono pesado
- Dor
- Disposição

● _____

● _____

● _____

EMOCIONAL

- Alegre
- Triste
- Confusa
- Raiva
- Feliz

● _____

● _____

● _____

MENTAL

- Confusão
- Euforia
- Clareza
- Ansiedade
- Distração

● _____

● _____

● _____

ENERGIA

- Sociável
- Dinâmica
- Baixa
- Ativa
- Desânimo

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

