

# Guide pratique

S'observer pour mieux se comprendre

## POUR COMMENCER

- ✧ Vous avez entre les mains un véritable outil vous permettant de découvrir et comprendre votre propre fonctionnement
- ✧ Vous constaterez qu'au bout d'un ou deux cycles seulement, les informations notées vous aideront à tirer parti des phases de votre cycle, remplissez-le avec plaisir et curiosité
- ✧ **Imprimez votre board de cycle féminin.** Le fait de centraliser vos notes vous permettra d'avoir une vision d'ensemble de votre cycle
- ✧ Programmez un rappel dans votre téléphone, pour vous souvenir de consacrer **chaque jour**, quelques minutes à votre suivi
- ✧ Démarrez le calendrier dès le 1er jour de vos règles, **en notant la date en haut de la feuille**



## S'OBSERVER

- ✧ Soyez dans une démarche d'auto-observation :

**FLUX :** comment sont vos règles (quantité, couleur...), en dehors des règles, avez vous des pertes inhabituelles ?

**ÉNERGIE / ÉTAT PHYSIQUE :** comment vous sentez-vous physiquement, avez-vous des douleurs, des blocages particuliers ?

**MOOD :** Quelle est l'humeur du jour ?

**ENVIES :** sexuelles, alimentaires, vouloir être seule, avoir du contact ?

**SOMMEIL :** comment se passent vos nuits : difficultés pour s'endormir, insomnies, agitation, pleine de rêves ...

## NOTER

- ✧ Dans chaque case, notez vos observations à l'aide d'illustrations : amusez-vous à mettre de la couleur, laissez-vous guider par votre inspiration.

*Ex: le jour 1 de mes règles, je note dans la 1ère case de la partie FLUX, la quantité de sang perdu, dans la 1ère case de la partie ÉNERGIE, ma forme du jour, dans la 1ère case de la partie MOOD, mon humeur...*

- ✧ En bonus, pour vous inspirer, quelques illustrations que j'utilise pour mon propre calendrier

Flux			Energie/ Physique				Mood				Envies / dodo			
peu abondant	abondant	très abondant	en forme	très en forme	peu en forme	fatiguée	mal tête	joyeuse	triste	colère	irritable	sucré	sensuel	bon
👉	👉👉	👉👉👉	+	+	-	-	🤢	😊	😞	😡	!!	🍬	❤️	🌙
			+	+	-	-	👉👉	☁️	😞	💡	?	👉	❤️	👤



# CALENDRIER

## Mon cycle féminin

Du .../.../... au .../.../...

### FLUX

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

### ÉNERGIE /ÉTAT PHYSIQUE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

### MOOD

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

### ENVIES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

### SOMMEIL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

### NOTES

