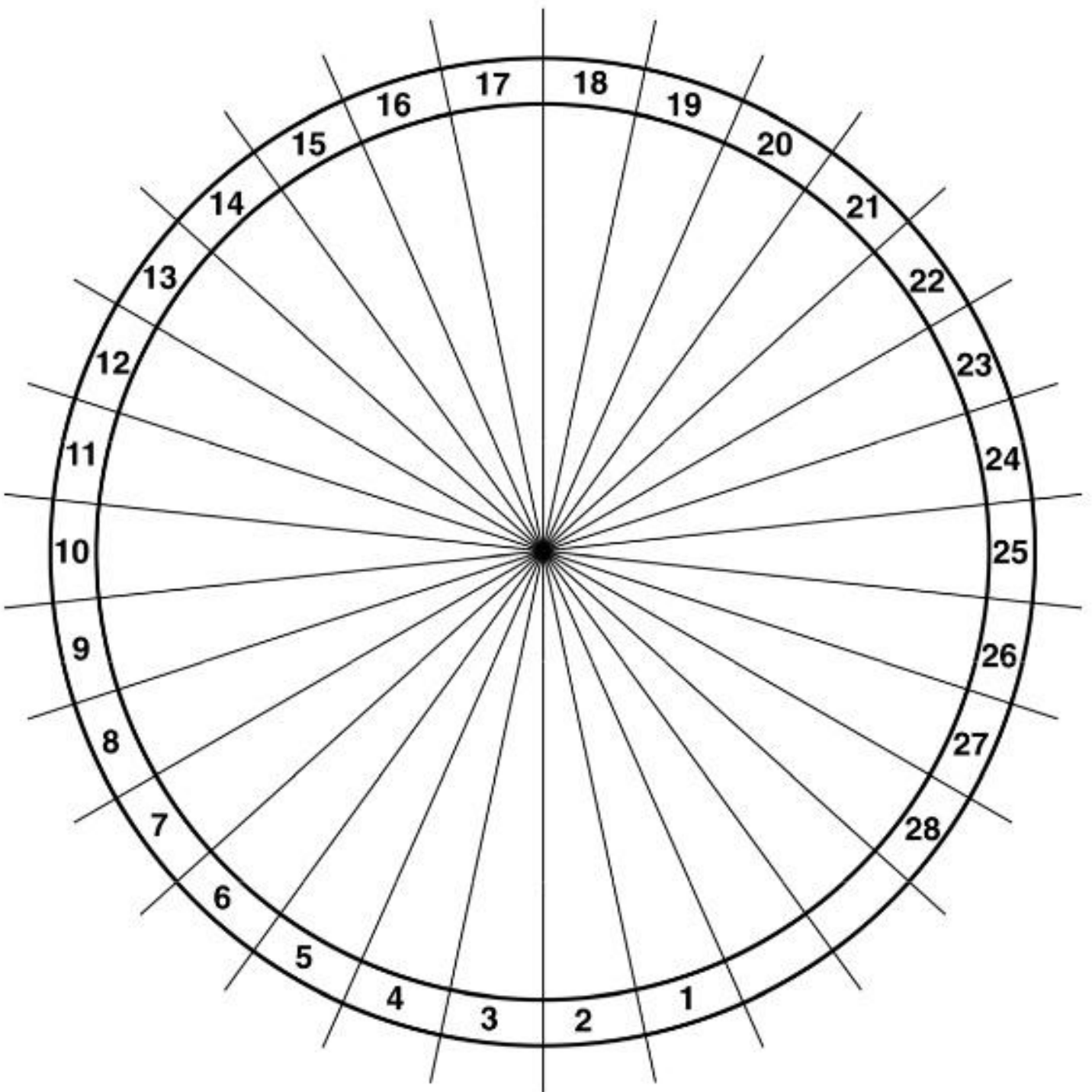


## Diagrama cíclico

Para registrar las variaciones en tus formas de pensar, sentir, estar y percibir la realidad a lo largo de tu ciclo menstrual.

Mes:

Año:



## Instrucciones básicas para empezar:

- Empieza tu registro, el día que te venga la regla. Ese será el día 1. En el espacio exterior, anota las fechas del mes.
- Cada día, anota en el interior del círculo los aspectos más relevantes en pocas palabras: emociones, apetencias, sensaciones físicas (cantidad y aspecto del flujo cervical por ejemplo: escaso, abundante, clara de huevo, cremoso, transparente...), nivel de energía física y mental, etc.
- Necesitarás, al menos, entre 2-3 meses de auto-observación para identificar fases en tu ciclo y patrones que se repiten periódicamente.
- Recuerda que en todo ciclo hay 4 fases principales: la fase pre-ovulatoria, ovulatoria, pre-menstrual y menstrual, y en cada una de ella tus necesidades y fortalezas son diferentes.

Fase	Pre-ovulatoria	Ovulatoria	Pre-menstrual	Menstrual
Días aprox.	7-13	14-20	21-28	1-6
Tipo de pensadora	Dinámica	Empática	Crítico-creativa	Zen

- Desde EQUÁNIMA, **te animamos a usar esta herramienta para descubrir el ciclo de tu pensamiento.** Para saber más, pide información sobre nuestro curso **Las 4 pensadoras que hay en ti** a [agalan@equanima.org](mailto:agalan@equanima.org) o visita nuestra web [www.equanima.org](http://www.equanima.org)

## Curso online Las 4 pensadoras que hay en ti

