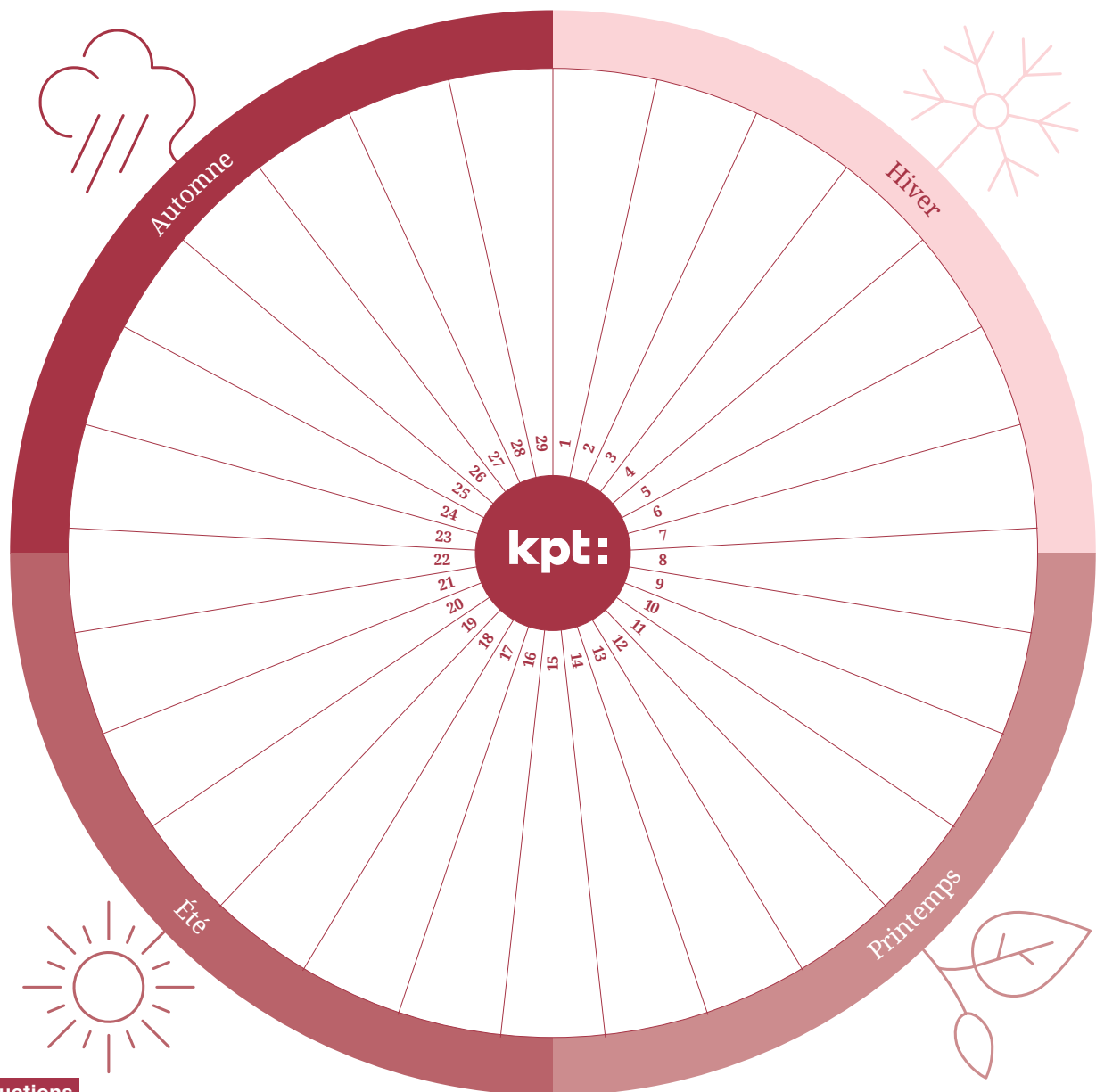


Roue du cycle menstruel

Découvrez les liens entre votre cycle menstruel et vos forces, besoins, sentiments, pensées, envies alimentaires, changements intérieurs et rêves.

Chaque phase du cycle menstruel, et donc chacune de vos «saisons intérieures», présente des atouts et des avantages. Peu avant les menstruations, nous ne nous sentons pas comme durant la phase d'ovulation, et c'est très bien ainsi. En vous intéressant de plus près à votre cycle menstruel et en observant vos réactions, vous pouvez apprendre à mieux connaître votre corps ainsi que

vous-même. Le fait de compléter la roue du cycle menstruel vous aidera à identifier les situations récurrentes pouvant être attribuées à une phase précise du cycle. En consignant vos besoins, humeurs et pensées, vous pourrez renforcer votre lien avec votre cycle menstruel, et donc avec votre «fonctionnement intérieur».



Instructions

Le jour 1 correspond au premier jour des menstruations.

Lors des premiers saignements, prenez une nouvelle roue et écrivez la date correspondante à côté du numéro 1.

Notez sous la forme de mots-clés comment vous allez et ce que vous ressentez. À cet effet, intéressez-vous à votre corps, vos pensées, vos angoisses, vos soucis, vos envies (y compris alimentaires), votre sommeil, etc.

Complétez cette roue pendant plusieurs mois. Il sera ensuite temps de se lancer dans une chasse au trésor: l'évaluation d'informations telles que des parallèles, des liens, des schémas récurrents, des rêves et votre état de santé s'avèrera passionnante et vous permettra de bien vous préparer aux éventuels changements. En outre, vous saurez ainsi quand vous aurez davantage besoin de pauses ou quand vous n'aurez aucune envie de voir d'autres personnes, par exemple.

Remarque

Chaque cycle menstruel est unique:

Le vôtre dure plus de 29 jours? Il s'agit d'une valeur moyenne. Saisissez simplement vos observations au verso: jour 29, jour 30, jour 31, etc. jusqu'aux premiers saignements. Il sera alors temps de compléter une nouvelle roue.