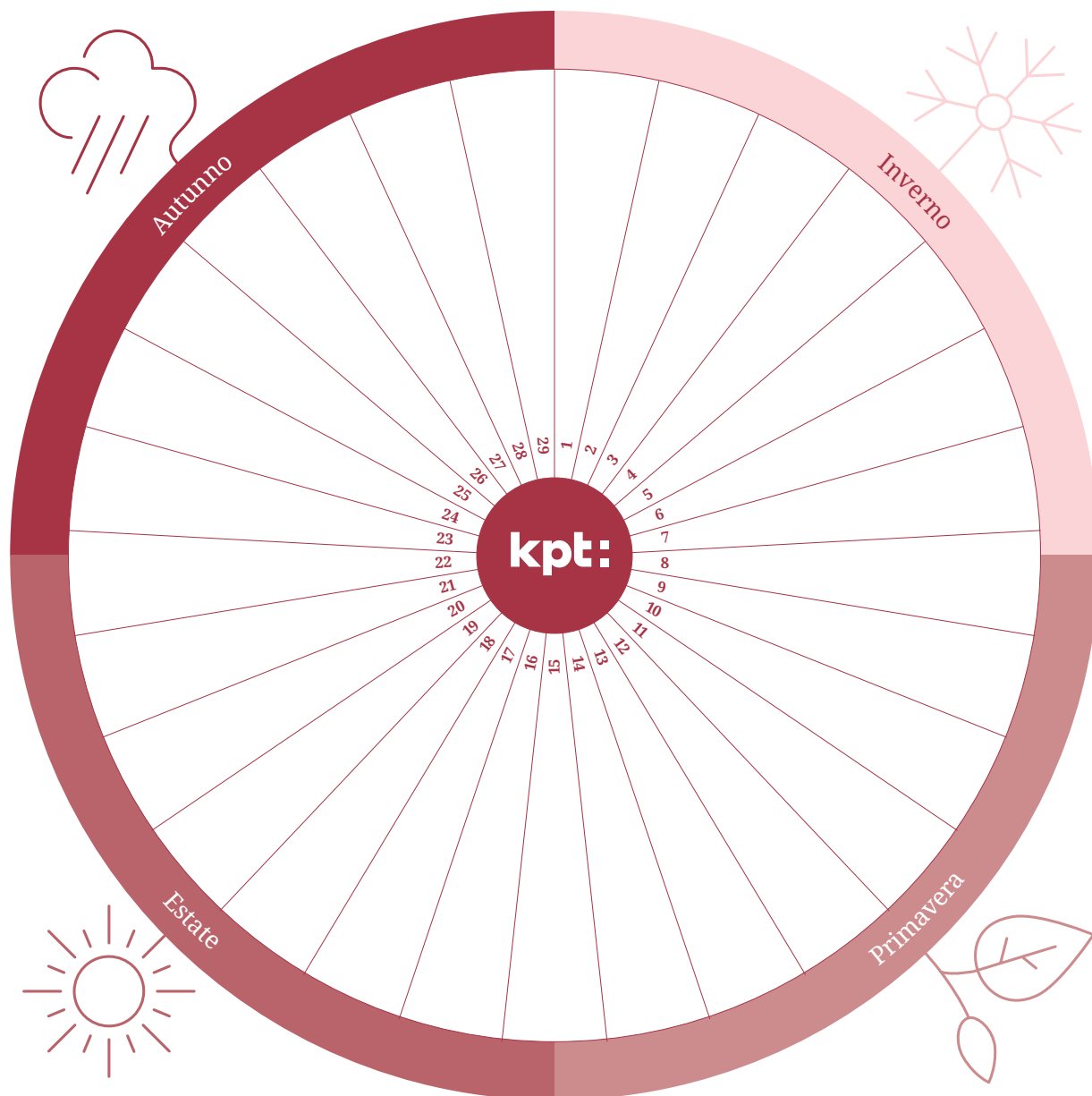


La mia ruota mensile

Il vostro ciclo mestruale parla di voi: scoprite punti forti, bisogni, emozioni, pensieri, voglie alimentari, progetti e sogni di una vita.

Ogni fase del ciclo mestruale, che rappresenta una stagione interiore, ha i propri vantaggi e i propri punti di forza. Appena prima delle mestruazioni ci sentiamo diverse rispetto al periodo dell'ovulazione, ed è giusto così. Osservandovi attentamente e prestando attenzione a quello che succede durante il ciclo, imparerete a

conoscere meglio voi stesse e il vostro corpo. Compilare la ruota mensile vi aiuta a capire se nella vostra vita ci sono situazioni ricorrenti che possono essere associate a una certa fase del ciclo. Annotando bisogni, umori e pensieri, rafforzerete il rapporto con il vostro ciclo e quindi con voi stesse.



Istruzioni

Il primo giorno delle mestruazioni corrisponde al giorno n. 1 del ciclo.

Alla prima perdita di sangue, prendete una nuova ruota mensile e scrivete la data di fianco al n. 1.

Ogni giorno, annotate con parole chiave come state e come vi sentite. Prestate attenzione a corpo, pensieri, paure, preoccupazioni, desideri, voglie alimentari, sonno ecc.

Compilate la ruota mensile per qualche mese, quindi mettetevi alla ricerca di analogie, connessioni, schemi ricorrenti, stati di salute e sogni: analizzare le informazioni è molto stimolante e vi prepara ad affrontare i possibili «cantieri», oltre a consentirvi di sapere quando vi servono più pause, non avete voglia di stare in mezzo agli altri ecc.

Attenzione

Ogni ciclo mestruale è diverso:

Il vostro ciclo dura più di 29 giorni? I 29 giorni sono un valore medio. Non dovete fare altro che proseguire sul retro: giorno 29, giorno 30, giorno 31... finché arrivano le mestruazioni e iniziate a compilare una nuova ruota mensile.