



YOUR BODY,  
YOUR STORY.

## MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8 Día de la mujer	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# PLANIFICANDO MI SEMANA

SEMANA:.....

<b>LUNES</b>
<b>MARTES</b>
<b>MIÉRCOLES</b>
<b>JUEVES</b>
<b>VIERNES</b>
<b>SÁBADO</b>
<b>DOMINGO</b>

## OBJETIVOS SEMANALES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## TAREAS PENDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## NOTAS

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# PLAN DIARIO

## MARZO 2022

L	M	X	J	V	S	D
	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	31			

## AGUA BEBIDA



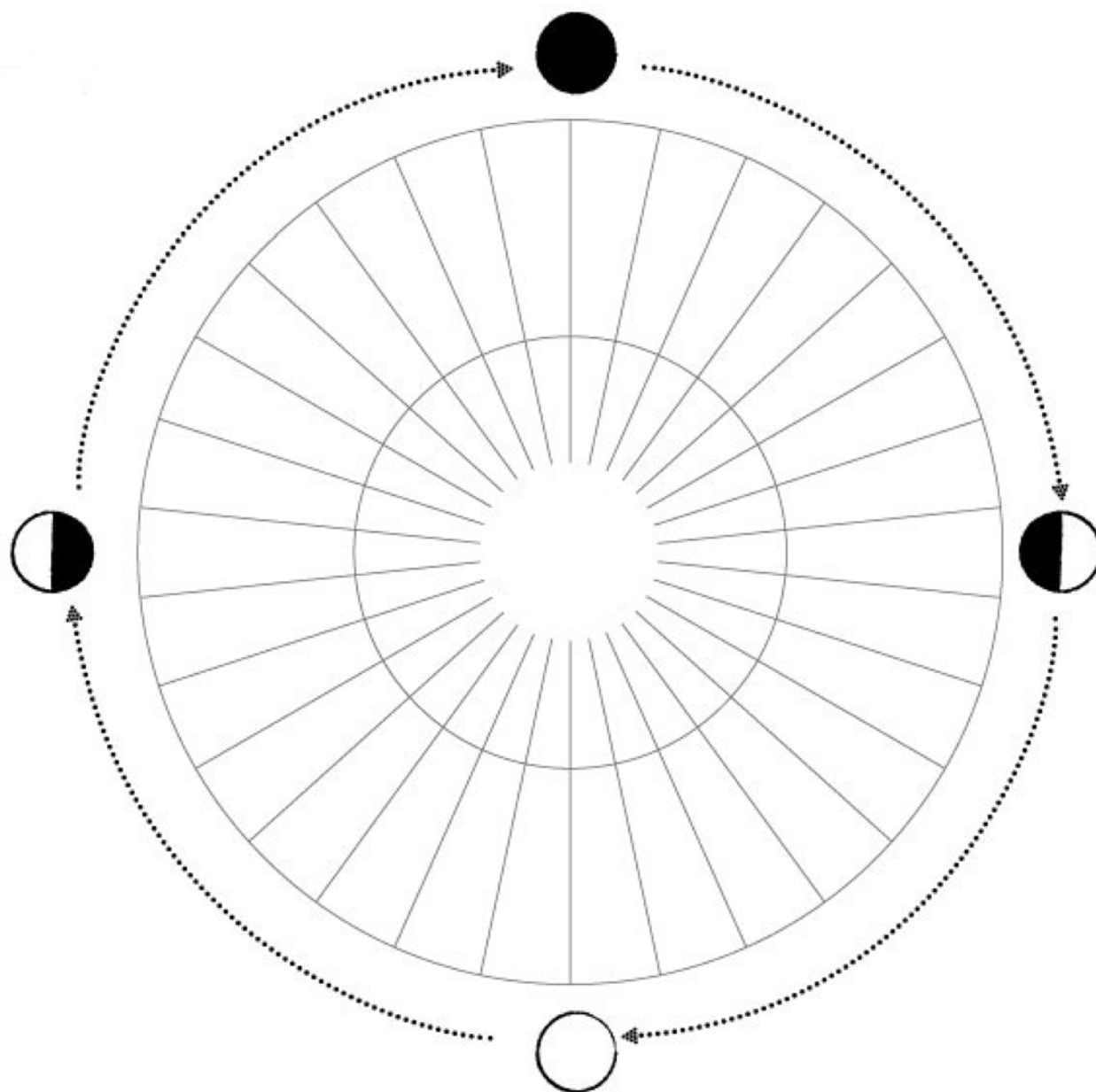
## PRIORIDAD

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## NOTAS

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# DIAGRAMA MENSTRUAL LUNAR



## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. Imprime esta página. Lo primero que tenemos que saber es en qué fase lunar nos encontramos el día que empezamos nuestro registro. Lo ideal es que empieces el día 1 de tu ciclo menstrual, tu primer día de sangrado abundante, en la luna nueva.
2. La mejor manera de rellenar el diagrama es en modo esquemático, puedes utilizar símbolos, caritas, dibujos o abreviaturas para rellenarlos.
3. El círculo interior está pensado para dar espacio a tu lado más intuitivo y simbólico, a través del uso de diferentes colores (estados de ánimo). Puedes rellenar los espacios del círculo exterior con palabras claves que describan tu nivel de energía, emociones, salud, apetito, sexualidad, creatividad, sueños etc.
4. Realiza este ejercicio durante varias meses y podrás comparar los diagramas MENSTRUALES y ver de forma clara como se repiten ciertos patrones de energía y emocionales, así como la relación de las fases lunares y nuestras fases.