



*Diario de
tu ciclo
menstrual*

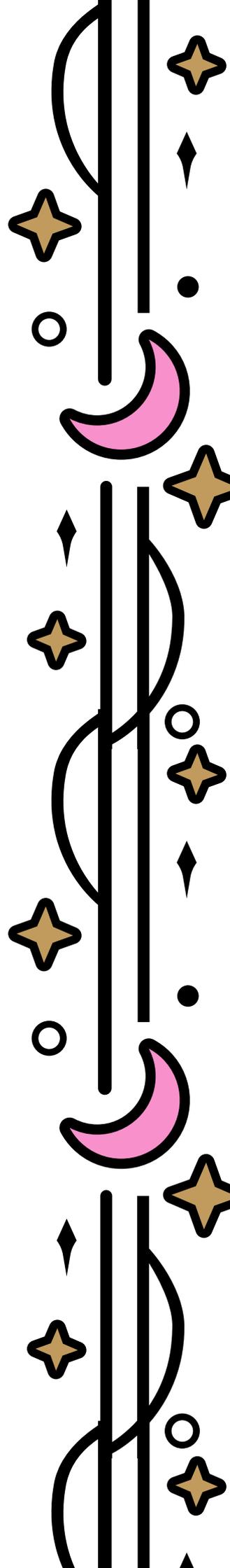


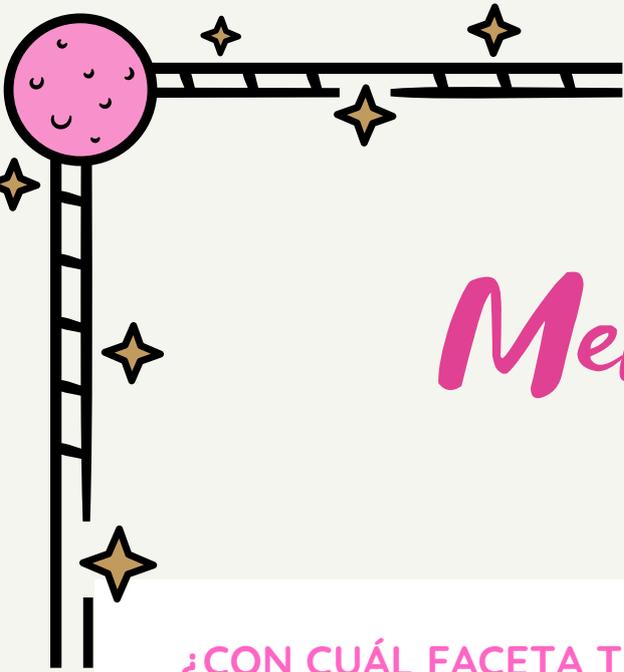
¡Bienvenida, querida!

En este diario encuentras el espacio para conectar con tu ciclo de una manera sencilla y en total libertad, así como también para reconocerte internamente y validar cada una de tus emociones en el mágico proceso de ser mujer.

Te recomiendo lo inicies el primer día de tu ciclo (es decir, el primer día que empieza el sangrado menstrual).

P.D: Ten en cuenta que aquí también encontrarás el espacio para identificar con cuál(es) faceta(s) de la mujer estás sintonizando en tu día a día (para conocer más sobre este tema, te invito a descargar mi workbook "las cuatro facetas de la mujer", disponible gratuitamente en danielaalma.life)





Menstruación

¿CON CUÁL FACETA TE SIENTES CONECTADA AHORA? ENCIERRA EN UN CÍRCULO LAS QUE MÁS TE RESUENEN:

NIÑA INTERIOR - BRUJA MAGA - VIEJA SABIA - MUJER DIVINA

CÓMO TE SIENTES

DÍA 1:

DÍA 2:

DÍA 3:

DÍA 4:

DÍA 5:

DÍA 6:

ESCRIBE PALABRAS QUE TE REPRESENTEN EN ESTA FASE (COMO POR EJEMPLO: ENÉRGICA, INSPIRADA, CREATIVA, COMUNICATIVA, INSTROSPECTIVA, TRISTE, NEGATIVA, AMOROSA, INTUITIVA... ¡O LA QUE VENGA A TU MENTE AHORA!):



Preovulación

¿CON CUÁL FACETA TE SIENTES CONECTADA AHORA? ENCIERRA EN UN CÍRCULO LAS QUE MÁS TE RESUENEN:

NIÑA INTERIOR - BRUJA MAGA - VIEJA SABIA - MUJER DIVINA

CÓMO TE SIENTES

DÍA 1:

DÍA 2:

DÍA 3:

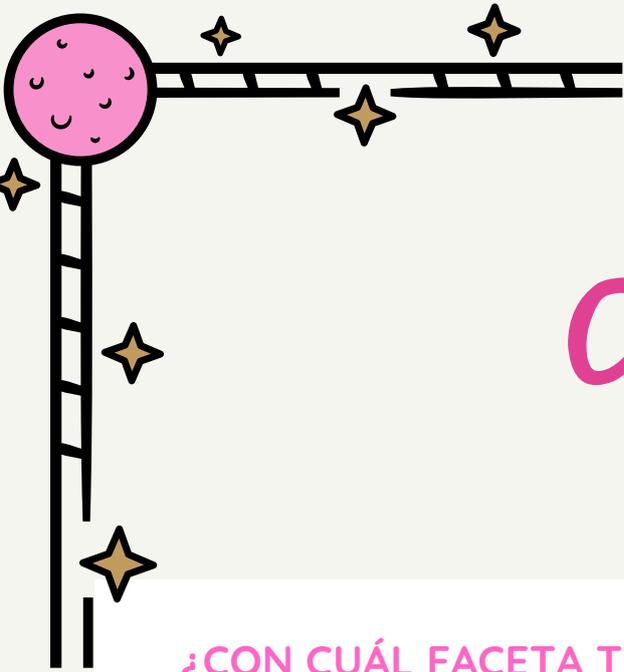
DÍA 4:

DÍA 5:

DÍA 6:

DÍA 7:

ESCRIBE PALABRAS QUE TE REPRESENTEN EN ESTA FASE (COMO POR EJEMPLO: ENÉRGICA, INSPIRADA, CREATIVA, COMUNICATIVA, INSTROSPECTIVA, TRISTE, NEGATIVA, AMOROSA, INTUITIVA... ¡O LA QUE VENGA A TU MENTE AHORA!):



Ovulación

¿CON CUÁL FACETA TE SIENTES CONECTADA AHORA? ENCIERRA EN UN CÍRCULO LAS QUE MÁS TE RESUENEN:

NIÑA INTERIOR - BRUJA MAGA - VIEJA SABIA - MUJER DIVINA

CÓMO TE SIENTES

DÍA 1:

DÍA 2:

DÍA 3:

ESCRIBE PALABRAS QUE TE REPRESENTEN EN ESTA FASE (COMO POR EJEMPLO: ENÉRGICA, INSPIRADA, CREATIVA, COMUNICATIVA, INSTROSPECTIVA, TRISTE, NEGATIVA, AMOROSA, INTUITIVA... ¡O LA QUE VENGA A TU MENTE AHORA!):



Premenstruación

¿CON CUÁL FACETA TE SIENTES CONECTADA AHORA? ENCIERRA EN UN CÍRCULO LAS QUE MÁS TE RESUENEN:

NIÑA INTERIOR - BRUJA MAGA - VIEJA SABIA - MUJER DIVINA

CÓMO TE SIENTES

- DÍA 1:
- DÍA 2:
- DÍA 3:
- DÍA 4:
- DÍA 5:
- DÍA 6:
- DÍA 7:
- DÍA 8:
- DÍA 9:
- DÍA 10:
- DÍA 11:
- DÍA 12:
- DÍA 13:
- DÍA 14:
- DÍA 15:

ESCRIBE PALABRAS QUE TE REPRESENTEN EN ESTA FASE (COMO POR EJEMPLO: ENÉRGICA, INSPIRADA, CREATIVA, COMUNICATIVA, INSTROSPECTIVA, TRISTE, NEGATIVA, AMOROSA, INTUITIVA... ¡O LA QUE VENGA A TU MENTE AHORA!):