

OBSERVER ET COMPRENDRE SON CYCLE FÉMININ

Contrairement à tout ce que l'on peut encore entendre, le cycle féminin (cycle menstruel) ne doit pas être caché ni minimisé. Il est un guide précieux, **un miroir de notre état intérieur, une ressource sur laquelle s'appuyer pour être en relation avec soi-même.**

Ci-dessous, j'ai créé une roue mensuelle où je te propose de noter, à l'intérieur de chaque rayon du jour, les observations sur tes sensations physiques, tes ressentis émotionnels, le flux de tes pensées, etc. Tu peux écrire en utilisant des codes couleurs ou en créant des symboles (par exemple, pour les règles, tu peux les symboliser par des ronds rouges).

L'idée est de repérer les différentes parties de ton cycle (voir article blog sur ce sujet : [Ecouter son cycle féminin, un chemin vers soi](#)) pour connaître et reconnaître tes besoins et lâcher prise en conséquence.

Voici quelques exemples, la liste n'est pas exhaustive, d'autres éléments peuvent être plus pertinents pour toi :

Sensations physiques :

Fatigue légère – grosse fatigue – vitalité/énergie +++ - mal de dos – constipation – diarrhée – tiraillement ventre - mal de dos – seins gonflés - tensions épaules – picotement ovaires – ovulation – pertes blanches épaisses – règles – jambes lourdes – libido, etc.

Ressentis émotionnels :

Colère – nostalgie – tristesse – joie – envie de partage – rire – besoin de réconfort – besoin de câlin – agacement – impatience – sensibilité exacerbée – peurs – besoin de solitude, etc.

Mental :

Remise en question – doutes – envie de rien – dynamisme – plein d'idées – efficacité mentale – brouillard mental – concentration – éparpillement – procrastination – besoin d'ordre, de rangement – contrariétés, etc.

Je t'invite donc à imprimer une roue chaque mois, pour observer et mieux comprendre ton énergie en fonction de ton cycle.

L'objectif est d'apprendre à davantage te connaître, à connaître tes besoins et surtout à les respecter (au mieux bien sûr) !

Chaque cycle est unique, chacun de tes besoins sont justes. En respectant et en acceptant ces différents changements, **tu vivras un cycle beaucoup harmonieux et serein.**

Résonance

MOIS

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