

Bitácora - Tu Mapa Cíclico Personal

Esta bitácora es un espacio íntimo y amoroso para que observes y reconectes con tu ritmo interno. Dedicar unos minutos cada día a escribir cómo te sientes, en qué fase estás y qué necesita tu cuerpo y tu energía.

Recuerda: no hay respuestas correctas, solo tu verdad presente.

 **Fecha:** _____

 **¿En qué fase de tu ciclo estás hoy?**

Menstrual / Preovulatoria / Ovulatoria / Premenstrual - PostMenopausia

 **¿Cómo describirías tu energía hoy?**

Alta / Baja / Inestable / Suave / Firme / Creativa / Introspectiva / Otra: _____

 **Emociones que identificas hoy:**

 **Sensaciones físicas:**

 **Necesidades reales de mi cuerpo y mi alma hoy:**

 **Algo que quiero decirle a mi cuerpo hoy:**

 **Cómo me encantaría vestirme hoy:**
