

Légende de ta roue menstruelle

Le matin et/ou le soir, comme un rituel, prends un moment pour te reconnecter à toi, et note **dans chaque case dédiée**, en suivant la légende:

- La phase de la lune
- Le jour de ton cycle
- La date du jour

Puis, **dans l'espace libre**, observe et note :

✨ Tes émotions

Par exemple : intuition très présente, besoin de repos émotionnel, hypersensibilité, irritabilité, larmes, apaisement, joie, légèreté...

🌸 Ton énergie

Par exemple : fatigue, besoin de calme ou d'introspection, au contraire énergie débordante, envie de mouvement, besoin de douceur ou de solitude...

🌙 Ton corps

Par exemple : saignement, douleurs menstruelles, tensions, maux de ventre ou de dos, sommeil profond ou agité, réveils nocturnes, libido, appétit, digestion...

N'hésite pas à ajouter des **couleurs, des symboles, ou des petits signes personnels** : ce sont eux qui rendront ta roue vivante et unique.

Je te conseille de la faire pendant 3 mois.

Ensuite, prends un moment pour comparer les 3.

Note : tu peux accompagner ce rituel du soir avec une huile essentielle, comme la synergie Balance ou Serenity de dōTERRA (lien pour te les procurer avec moi sur demande).



Interprétations

- Y-a-t-il des similitudes ? Si oui à quels moments du cycle ?
- Des choses qui reviennent chaque mois au même moment du cycle ?
- Y-a-t-il une cohérence avec les phases de la lune ?
- Certaines émotions sont-elles en relation avec des maux physiques ?

Laisse-toi guider par tes ressentis — il n'y a pas de bonne ou de mauvaise journée, juste des messages de ton corps à mieux comprendre.

Tu aimerais aller plus loin dans l'analyse de ta roue ?
Découvrir les signes physiques et la magie du cycle ?

Inscris-toi au mini-programme de 5 jours offert pour mieux comprendre ton cycle.

MINI PROGRAMME OFFERT

5 jours pour mieux comprendre
ton cycle féminin et aller plus loin dans
l'observation de ton cycle.

Inscription ici

