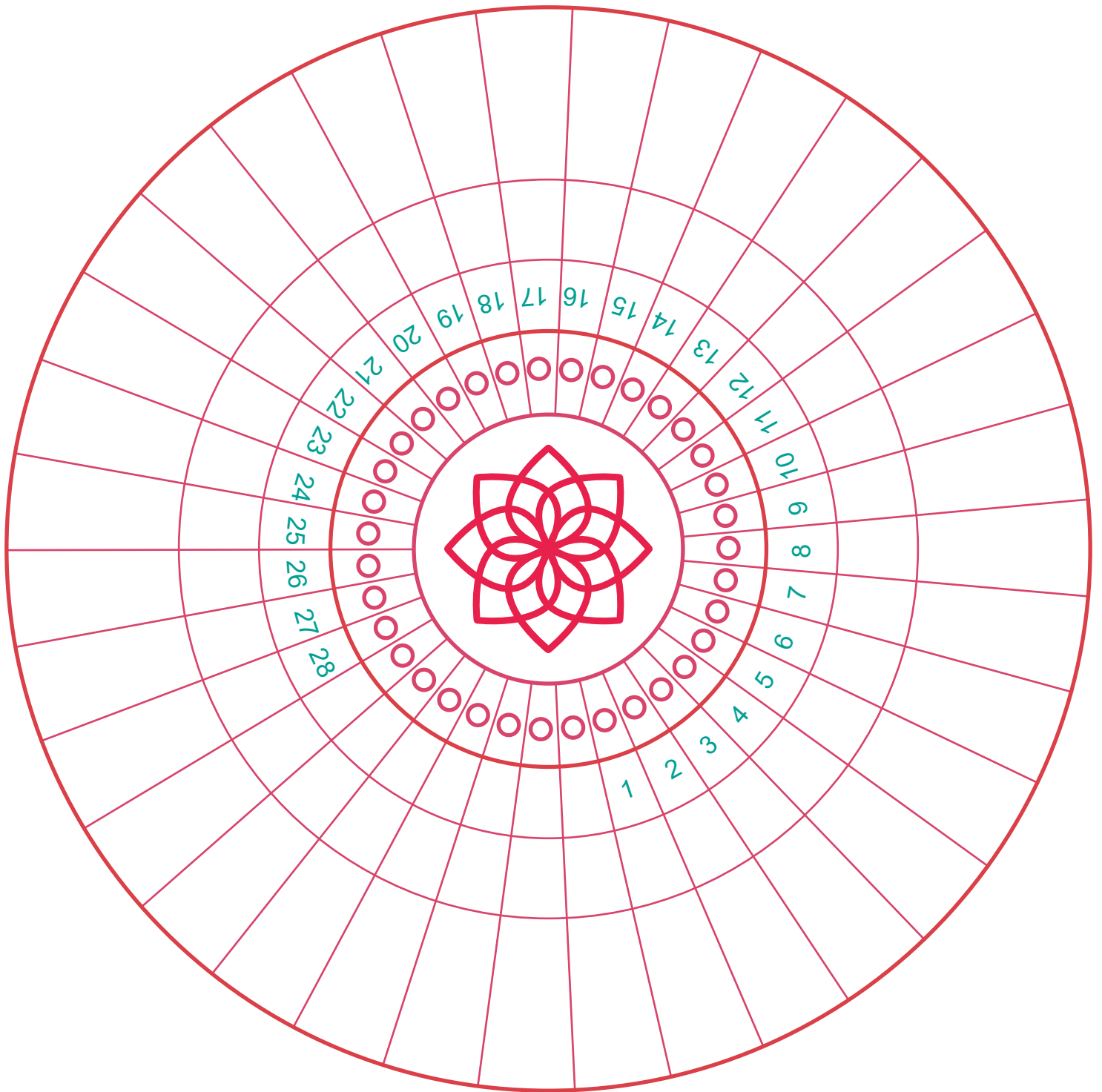


# DIAGRAMA DEL CICLO FEMENINO

Alquimia desde el autoconocimiento

MES: \_\_\_\_\_



El diagrama del ciclo femenino es una herramienta muy sencilla que nos permite bajar al cuerpo. A través de los registros que vas tomando ciclo a ciclo vas a conocer cómo se presentan en ti las 4 mujeres que eres. Como cada una somos única, es imprescindible que lleves tu propio registro. Gracias a la observación consciente de tus estados físicos, mentales y emocionales vas a descubrir quiénes eres.

### 1. Los días señalados (1, 2, 3,... hasta 28)

Son los días de nuestro ciclo. Si tu ciclo es mayor de 28 días escribe con tu marcador borrable el resto de días. El día 1 corresponde al primer día de tu sangrado. En la parte superior de la hoja señalarás el mes o los meses que estas observando (febrero-marzo)

### 2. Los días del calendario (sin señalar)

Éstos corresponden a los cuadros que están justo al lado exterior de los números señalados del ciclo. En el día 1 del ciclo apuntarás el primer día de tu menstruación. Esto es, por ejemplo: si arriba anotas el mes de febrero y al lado de número 1 anotas el 13 (13 de febrero). Así seguirás completando hasta llegar al día previo en el que sabes, intuyes, crees o esperas menstruar. Siguiendo el ejemplo: día 2 del ciclo -14 de febrero; día 3 del ciclo - 15 de febrero;... **Cuando vuelvas a menstruar, comienza un diagrama nuevo.**

### 3. Las lunas

Los círculos encima del día del ciclo son para que pintes las lunas: llena, menguante, nueva y creciente. Anotamos las lunas para comprobar cómo nos regimos por los biorritmos de ésta. Su influencia es profunda debido a su luz en relación a nuestra actividad pineal y a la secreción de melatonina (hormona que regula el sueño y el crecimiento). Sus arquetipos, a lo largo de la historia de diferentes pueblos, han servido para definir a nuestras 4 mujeres.

*Sarah Dobby en La Dieta de la Fertilidad (Editorial Infinity, 2009) explica: [...] La luz brillante suprime la secreción de melatonina de la glándula pineal. La glándula hipotalámica, cuya misión es el control hormonal, está cargada de receptores de melatonina. Es probable que también lo estén los ovarios y los testículos. Por lo tanto, la melatonina afecta el equilibrio hormonal de todo el cuerpo y, especialmente, del ciclo menstrual.*

### 4. Recuadros grandes

En ellos anotarás los cambios que percibes en los 3 niveles, como por ejemplo:

**Físico:** Moco cervical, tamaño/sensibilidad de pechos, vientre, cutis ... o Muy activa a muy pasiva. Antojos: dulce, salado. Aumento- disminución del apetito o Frecuencia en la micción, o Dolores, molestias en el vientre/ articulaciones, o Insomnio, somnolencia, deseo sexual.

**Psíquico:** Actividad mental: de muy despierta y concentrada a dispersa o Intuición... o , nivel de creatividad, capacidad de planificación, locuacidad y habilidad de comunicación, sueños vívidos

**Emocional:** Sociabilidad: de muy sociable y habladora a introspectiva y reservada, nivel de ansiedad y capacidad para gestionar el estrés, cambios de humor: de ansiosa a calmada/ de temerosa a confiada o Sentimiento de seguridad y confianza en ti misma.

Si has vivido una situación que para ti es importante: desde una discusión hasta una promoción laboral es fundamental que lo anotes y destaques en otro color.

#### *Imprescindible*

Guarda en una carpeta los diagramas y cuando ya tengas, al menos, 3 completos, saca tiempo para revisarlos, compararlos y tomar nota de las diferencias/ parecidos entre días, pudiendo así determinar los periodos concretos de tus fases.

