

Cyklický deník

LEHKOST ŽENSTVÍ



Milovaná ženo!

Srdečně Tě vítám ve Tvém Cyklickém deníku. Orientace je zcela snadná. Všechny listy si vytiskni, procvakni a dej do tenkého šanonu.

Začínáš vypisovat první den po skončení menstruace, tedy období vnitřního jara. Každý den odpovídáš na zcela stejné otázky. Můžeš si z toho udělat krásný večerní rituál.

Díky toho, že každý den obracíš pozornost sama k sobě, můžeš být velmi mile překvapená, co sama o sobě zjistíš. Je to cesta sebepoznání, sebe-vědomí a sebelásky. Věřím, že objevíš své vlastní jedinečné schopnosti, jež se v průběhu každého měsíce opakují a díky toho budeš přesně vědět, jak dle svého cyklu plánovat svůj život.

Budu moc ráda, když se mou budeš sdílet své aha momenty ve FB skupině Lehkost ženství.

Děkuji Ti. Děkuji, že JSI.

S láskou,
Michaela Jones



1. den po menstruaci

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

2.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

3.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

4.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

5.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

6. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

7. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

8. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

9.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

10.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

11.den



FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

12.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

13.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

14.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

15. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

16. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

17. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

18.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

19.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

20. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

21.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

22. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

23.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

24.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

25.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

26. den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

27.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

28.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

29.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

30.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

31.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

32.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

33.den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			

Vyhodnocení mého cyklu

Den	Jaká jsem	Ideální pro	Raději nedělat
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

Vyhodnocení mého

Den	Jaká jsem	Ideální pro	Raději nedělat
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

Vyhodnocení mého cyklu

Den	Jaká jsem	Ideální pro	Raději nedělat
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

den

FÁZE LUNY:



Datum:			
Jak jsem se cítila v těle:			
Potřeba fyzické aktivity:			
Potřeba odpočinku:			
Logické myšlení, soustředění, paměť:			
Spojení s intuicí, vhledy:			
Jaké jsem měla emoce a míru napětí, stresu:			
Schopnost tolerance a odpuštění:			
Moje reakce na kritiku: Byla jsem (sebe)kritická:			
Potřeba plánovat, učit se:			
Potřeba kreativity, tvoření:			
Potřeba uklízet, organizovat:			
Potřeba být s lidmi nebo sama:			
Schopnost rozhovorů:			
Chuť na intimitu, sex:			
Chuť k jídlu:			
Co mi dnes skvěle šlo:			
Co mi dnes vůbec nešlo:			