

CYCLE MAPPING

Hoe is mijn energie?

- ☐ Laag
- ☐ Medium
- ☐ Hoog

Hoe kijk ik naar mezelf?

- ☐ Onzeker
- ☐ Sexy
- ☐ Streng
- ☐ Liefdevol

Hoe voel ik me vandaag?

- ☐ Kort lontje
- ☐ Sexy
- ☐ Kalm
- ☐ Creatief
- ☐ Slim
- ☐ Onhandig
- ☐ Boos
- ☐ Emotioneel
- ☐ Scherp
- ☐ Intuïtief
- ☐ Druk
- ☐ Grappig
- ☐ Sterk

Hoe ziet mijn afscheiding eruit?

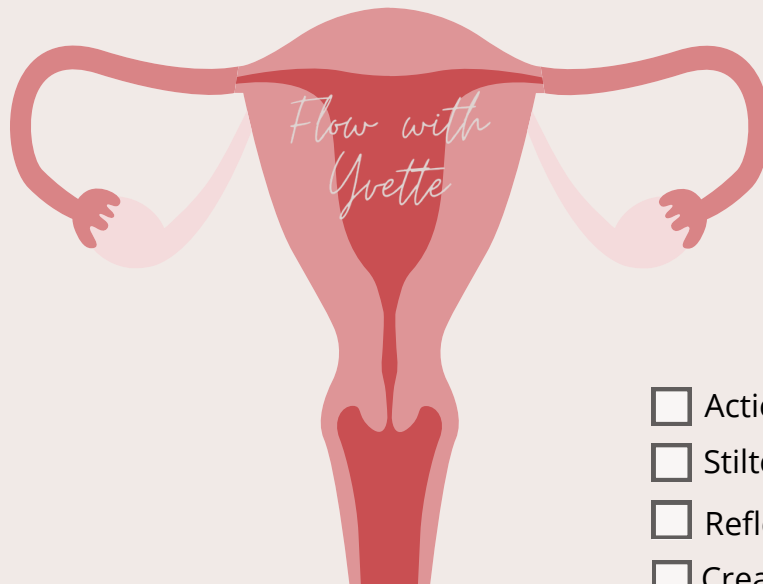
- ☐ Rekbaar
- ☐ Bruin
- ☐ Plakkerig
- ☐ Wit/geel
- ☐ Geen
- ☐ Doorzichtig

Bijzonderheden?

☐ Ja, namelijk:

☐ Nee

Denk aan: eetbehoefte/cravings, hoofdpijn,
opgeblazen buik, stemmingswisselingen



Waar heb ik behoefte aan?

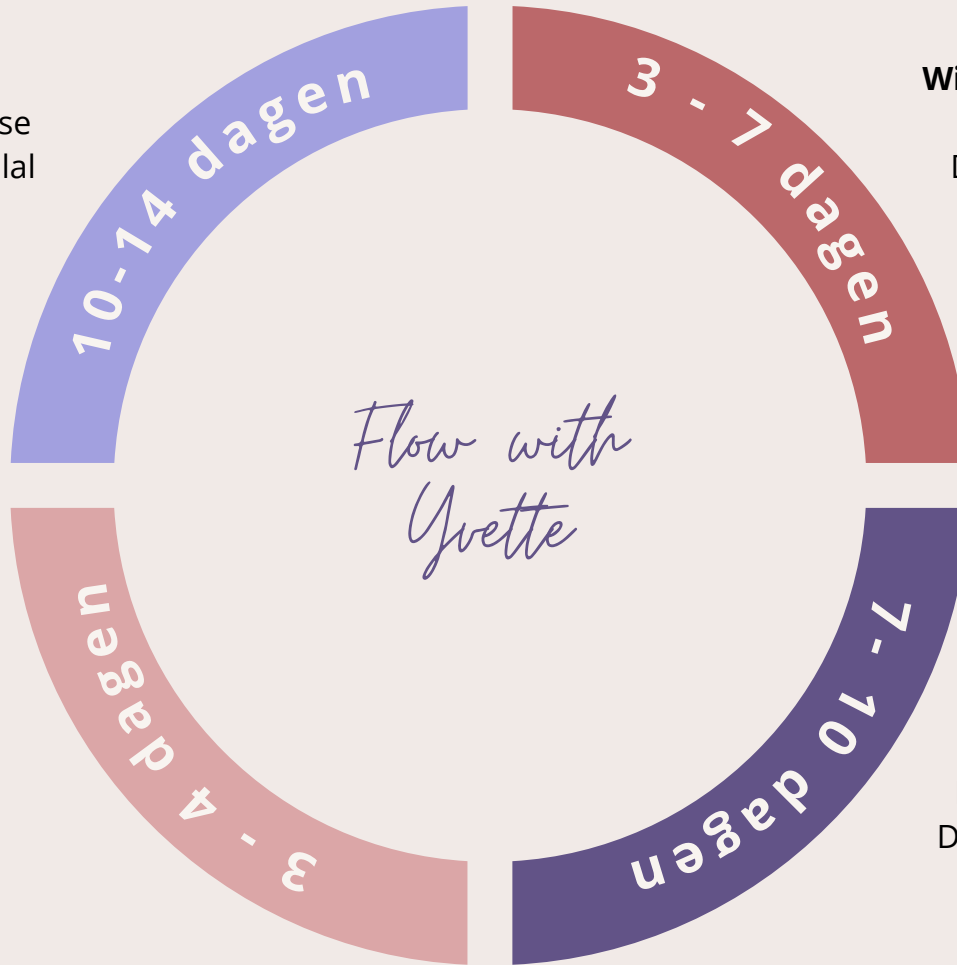
- ☐ Actie, avontuur
- ☐ Nieuwe dingen doen
- ☐ Stilte, rust
- ☐ Opruimen
- ☐ Reflectie
- ☐ Dromen
- ☐ Creatief bezig zijn
- ☐ Denkwerk

In welke fase denk ik dat ik zit?

DE 4 SEIZOENEN

Bij een regelmatige cyclus

Herfst | Luteale fase
De meeste gehaatte cyclusfase
vanwege PMS-klachten is veelal
de langste fase



Winter | Menstruatie
De bekendste fase

Zomer | Ovulatie
Vruchtbare periode

Lente | Folliculaire fase
De onbekendste cyclusfase