

				
	Printemps	Été	Automne	Hiver
Comment je me sens. Mes émotions. Mon moral. Mes besoins.	J'ai moins d'empathie	Je me sens à ma place	J'ai des pensées négatives	Début des règles : Des tensions psychologiques retombent
	Mon ego s'exprime	Je suis dans l'empathie	Je rouspète	Je me sens zen
	Je parle plus	Je suis tournée vers les autres	Je râle	Je suis sereine
	Je parle de moi	Je suis très à l'écoute	J'ai une baisse de moral	Je suis posée
	Je pense à mes besoins en premier	Je suis douce	Je remets en cause le sens de ma vie	Je suis lasse
	Je me sens forte	Je suis patiente	Je remets en cause mes choix personnels et/ou professionnels	Je suis détachée des événements
	J'ai confiance en moi	Je suis bienveillante	Je rumine	Je suis détachée des personnes
	Je suis déterminée	Je suis généreuse	Je m'énerve	Je me sens en paix
	Je suis motivée	Je suis dans l'abondance	Je suis susceptible	Je suis confiante
	Je me sens bien	Je donne	Je suis paranoïaque	Je n'ose pas engager la journée
	J'ai envie de faire le tour du monde	Je suis attentive	J'ai le sentiment que personne ne m'aime	Je ne suis pas motivée
	J'ai besoin de changements	J'ai envie de faire plaisir	Je me sens nostalgique	Je n'ai pas envie de travailler
		Je suis flexible	Je n'ai aucune patience	Je me sens peu efficace
		Je m'ajuste	Je suis déprimée	Je suis très sensible moralement
		Je m'adapte aux autres et aux situations	Je broie du gris	
		Je me sens vulnérable	Je broie du noir	
	Mon égo est au second plan	Je suis dans l'autodestruction		
		Mes vieux démons ressortent		

	 Printemps	 Été	 Automne	 Hiver
			Je me sens nulle	
			Je ne me sens pas à la hauteur	
			Je me sens incompétente	
			Je me sens moche	
			Je me sens grosse	
			Je ne me sens pas désirable	
			Je me sens stupide	
			Je me sens inintéressante	
			Je suis agressive	
			Je suis agacée	
			Fin de l'automne (derniers jours) :	
			Fin : Je pleure	
			Fin : Je n'ai envie de rien	
			Fin : Je suis épuisée	
			Fin : J'ai besoin de dormir	
			Fin : J'ai besoin de chaleur	
			Fin : J'ai besoin d'être seule	
			Fin : J'ai besoin de n'avoir aucune responsabilité	
			Fin : Je suis hypersensible moralement	