





				
	Printemps	Eté	Automne	Hiver
Mes caractéristiques physiques. Ce que me dit mon corps. Mon énergie. Ma sexualité.	Je me sens à l'aise avec mon corps	Ovulation : J'ai envie / besoin de sexe	J'ai une baisse d'énergie	Début des règles : Je me sens soulagée
	Je suis dans l'action	Ovulation : J'ai des flashes sexuels	Je me "force" à faire les choses	Début des règles : Des tensions physiques disparaissent
	Je suis rapide	Ovulation : Je suis mince / je suis gonflée	Ma santé est plus fragile	J'ai besoin de sommeil
	Je danse	Ovulation : Je me sens légère / je me sens lourde	Je suis maladroite	Je dors beaucoup
	Je bouge	Ovulation : J'ai le ventre gonflé / j'ai le ventre plat	Je casse des objets	Je fonctionne au ralenti
	Je fais le ménage	Ovulation : Je sens mon ovule qui se libère	Je range	Mon énergie est variable
	Je fais du sport	Ovulation : J'ai mal aux ovaires	Je fais le tri	Je suis très sensible physiquement
	Je suis dans une dynamique de mouvements	Ovulation : J'ai des sensations de brûlures aux ovaires	Je jette	Je fais de la rétention d'eau
	Je suis excitée	Ovulation : J'ai mal au ventre	Fin de l'automne (derniers jours) :	Je suis bouffie / je suis dégonflée
	J'ai envie de sexe	Ovulation : J'ai mal à la hanche	Fin : Je suis hypersensible physiquement	J'ai besoin de porter des vêtements confortables
	J'ai besoin de moins de sommeil		Fin : J'ai faim	Je grignote
	J'ai moins faim	Je suis "centrée"	Fin : Je mange beaucoup	J'ai besoin de sucre
	J'ai envie de sortir	Je suis "alignée"	Fin : Je fais des crises de boulimie	Je fais des crises de boulimie
	J'ai envie de construire	Je me sens très femme	Fin : Je transpire la nuit	J'ai l'impression de devoir me remplir de nourriture
	Je sens une énergie masculine en moi	J'ai envie de sexe	Fin : Je ne supporte rien	Mon transit intestinal est accéléré

	 Printemps	 Eté	 Automne	 Hiver
	Je sens une énergie de conquête en moi	J'ai envie de contacts physiques	Fin : Je ne supporte aucun bruit	J'ai mal au ventre
		J'ai envie de câlins	Fin : Je ne supporte pas les remarques	J'ai mal aux seins
			Fin : Je ne supporte pas mes poils	J'ai mal aux reins
			Fin : J'ai envie de sexe	J'ai mal au dos
			Fin : Mon transit intestinal est accéléré	J'ai la migraine
			Fin : J'ai souvent envie d'uriner	Mes cheveux ne sont pas beaux
			Fin : J'ai des démangeaisons vaginales	Ma peau n'est pas belle
			Fin : je postillonne	
			Fin : je suis essoufflée	
			Fin : J'ai des aigreurs d'estomac	
			Fin : Ma sueur est acide	
			Fin : J'ai mal aux seins	
			Fin : Je fais de la rétention d'eau	