

NOMBRE:

FECHA:

oh journal

CICLO MENSTRUAL

- ¿Cómo son mis emociones hoy?
- ¿Cómo estuvo mi energía hoy?
- ¿Cómo estuvo mi creatividad hoy?
- ¿Cómo estuvo mi productividad hoy?

1: Corresponde al primer día de tu ciclo

T°: Registra tu temperatura basal al despertar, antes de lavartarte de la cama

☆ Energía: Colorea completo si estás con mucha energía o deja vacío si tu energía es baja

♡ Emociones: Colorea completo si estás muy animada o deja vacío si estás desanimada

💡 Creatividad: Colorea completo si estás muy creativa o deja vacío si no te sientes así

○ Colorea la fase de la luna: ○ Luna llena ◐ Creciente ◑ Mengüante ● Llena

