



Journal d'observation

WOMYN

Comprendre son cycle

Le cycle menstruel est une danse hormonale complexe, divisée en quatre phases principales :

1. **Menstruation** : L'endomètre (la paroi de l'utérus) se détache, entraînant les saignements.
2. **Phase folliculaire** : Les niveaux d'œstrogènes augmentent, stimulant la croissance d'un follicule ovarien.
3. **Ovulation** : L'ovule est libéré par l'ovaire et est prêt à être fécondé.
4. **Phase lutéale** : Le corps jaune, formé à partir du follicule rompu, sécrète de la progestérone, préparant l'utérus à la nidation.

Approche naturelle

Quelques conseils doux pour accompagner votre fertilité :

- **Alimentation équilibrée** : Privilégiez les aliments frais, riches en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, antioxydants).
- **Gestion du stress** : Pratiquez des activités relaxantes (méditation, yoga, marche dans la nature).
- **Sommeil réparateur** : Essayez de dormir 7 à 8 heures par nuit.
- **Hydratation** : Buvez suffisamment d'eau à PH bas tout au long de la journée.
- **Soutien émotionnel** : Entourez-vous de personnes bienveillantes et n'hésitez pas à consulter un.e professionnel.le si vous en ressentez le besoin.

Conclusion

Ce journal est un outil pour vous connecter à votre corps et à vos émotions pendant cette période de préconception. N'oubliez pas que chaque corps est différent et que votre parcours est unique. Soyez patiente et bienveillante envers vous-même, et faites confiance à votre intuition.



Journal d'observation

WOMYN

Ce journal de 7 jours est conçu pour vous accompagner dans votre parcours de préconception, en vous offrant un espace sûr et bienveillant pour explorer votre corps, vos émotions et votre bien-être.

Ce journal est inclusif et s'adresse à toutes les personnes ayant un cycle, quels que soient leur genre, leur orientation sexuelle ou leur situation familiale. L'objectif est de vous fournir des outils simples pour mieux comprendre votre corps et votre fertilité, sans pression ni culpabilisation.

Prenez ce temps pour vous, écoutez votre corps et cultivez votre connexion intérieure.

Jour 1

Mon corps aujourd'hui :

- Énergie :
- Sensations :
- Observations du cycle :

Mon état émotionnel :

Hygiène de vie :

- Sommeil :
- Alimentation intuitive :
- Mouvement :

Connexion à moi et à mon projet :

- Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :
- Ce que j'ai appris :
- Gratitude :



Journal d'observation

WOMYN

Jour 2

Mon corps aujourd'hui :

- Énergie :
- Sensations :
- Observations du cycle :

Mon état émotionnel :

Hygiène de vie :

- Sommeil :
- Alimentation intuitive :
- Mouvement :

Connexion à moi et à mon projet :

- Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :
- Ce que j'ai appris :
- Gratitude :



Journal d'observation

WOMYN

Jour 3

Mon corps aujourd'hui :

- Énergie :
- Sensations :
- Observations du cycle :

Mon état émotionnel :

Hygiène de vie :

- Sommeil :
- Alimentation intuitive :
- Mouvement :

Connexion à moi et à mon projet :

- Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :
- Ce que j'ai appris :
- Gratitude :



Journal d'observation

WOMYN

Jour 4

Mon corps aujourd'hui :

- Énergie :
- Sensations :
- Observations du cycle :

Mon état émotionnel :

Hygiène de vie :

- Sommeil :
- Alimentation intuitive :
- Mouvement :

Connexion à moi et à mon projet :

- Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :
- Ce que j'ai appris :
- Gratitude :



Journal d'observation

WOMYN

Jour 5

Mon corps aujourd'hui :

- Énergie :
- Sensations :
- Observations du cycle :

Mon état émotionnel :

Hygiène de vie :

- Sommeil :
- Alimentation intuitive :
- Mouvement :

Connexion à moi et à mon projet :

- Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :
- Ce que j'ai appris :
- Gratitude :



Journal d'observation

WOMYN

Jour 6

Mon corps aujourd'hui :

- Énergie :
- Sensations :
- Observations du cycle :

Mon état émotionnel :

Hygiène de vie :

- Sommeil :
- Alimentation intuitive :
- Mouvement :

Connexion à moi et à mon projet :

- Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :
- Ce que j'ai appris :
- Gratitude :



Journal d'observation

WOMYN

Jour 7

Mon corps aujourd'hui :

- Énergie :
- Sensations :
- Observations du cycle :

Mon état émotionnel :

Hygiène de vie :

- Sommeil :
- Alimentation intuitive :
- Mouvement :

Connexion à moi et à mon projet :

- Ce que j'ai fait pour moi aujourd'hui :
- Ce que j'ai appris :
- Gratitude :