

# Cykluslog

A circular 30-day cycle log template. The outer ring is yellow and contains labels for each day from 'Dag 1' to 'Dag 30'. The inner ring is pink and contains the word 'DATO' repeated 30 times. The center is a white circle with lines radiating from the center to the inner ring, creating 30 segments for daily entries.

## Sådan fører du cykluslog

Noter dagligt, hvilken dag i cyklus du er på, og registrer dominerende tanker og følelser, energiniveau samt eventuelle fysiske forandringer.

Start på et nyt hjul hver gang, du påbegynder en ny cyklus - også selvom din menstruationscyklus er uregelmæssig eller lang. Registrer gerne over flere måneder, og undersøg, om der er mønstre i dit indre liv og i dine kropslige rytmer, der gentager sig eller forandres fra cyklus til cyklus.