



Planner Mensal Baseado no Ciclo Feminino





Bem-vinda ao seu Planner Mensal Baseado no Ciclo Feminino 🧡

Você é cíclica, e isso é um superpoder. ✨
Este planner foi criado com carinho para te
ajudar a respeitar o seu ritmo natural e viver
com mais leveza e consciência. Aproveite
cada página, cada anotação e cada
descoberta. 🌸

Pertence a: _____



Visão Geral do Mês



- Mês: _____
- Data de início da menstruação: _____

- Previsão das fases do ciclo:

- Menstrual (🌑): _____

- Folicular (🌱): _____

- Ovulatória (☀️): _____

- Lútea (🌾): _____



● Fase Menstrual Inverno Interior



Duração média: 3 a 7 dias

Energia: Baixa, introspectiva, reflexiva

Recomendações:

- Tire tempo para descansar
- Evite decisões importantes
- Priorize o autocuidado
- Pratique meditação ou journaling

Espaço para escrever:

• Como estou me sentindo hoje: _____

• O que meu corpo está pedindo: _____

• Uma frase que me inspira: _____

Afirmação: *"Eu respeito meu tempo e me permito descansar."*



Fase Folicular

Primavera Interior



Duração média: 6 a 10 dias

Energia: Crescente, criativa, motivada

Recomendações:

- Inicie novos projetos
- Planeje metas e compromissos
- Experimente coisas novas
- Movimente-se!

Espaço para escrever:

- O que quero iniciar: _____

- Ideias que surgiram: _____

- Algo que quero explorar: _____

Afirmação: *"Estou florescendo com novas ideias e possibilidades."*



☀ Fase Ovulatória

Verão Interior



Duração média: 3 a 5 dias

Energia: Alta, social, confiante

Recomendações:

- Marque reuniões, encontros e apresentações
- Coloque projetos em prática
- Conecte-se com pessoas
- Faça exercícios mais intensos

Espaço para escrever:

• Como quero usar essa energia: _____

• Com quem quero me conectar: _____

• Algo que quero celebrar: _____

Afirmação: *"Sou luz, expressão e potência em movimento."*



Fase Lútea

Outono Interior



Duração média: 10 a 14 dias

Energia: Em transição, mais sensível e intuitiva

Recomendações:

- Finalize pendências
- Reduza o ritmo aos poucos
- Escute suas emoções
- Cuide da alimentação e do sono

Espaço para escrever:

• Como estou emocionalmente: _____

• O que preciso deixar ir: _____

• Qual meu desejo mais forte neste momento: _____

Afirmação: *"Eu me acolho com amor e me permito sentir."*



Resumo e Inspiração do Mês



Espaço para escrever:

- O que aprendi sobre mim: _____

- Momentos que quero repetir: _____

- Algo que quero mudar no próximo ciclo: _____

Dica final: *Use cores para identificar cada fase do ciclo no calendário e observe os padrões ao longo dos meses. Você vai se conhecer melhor a cada ciclo vivido.*



Obrigada por caminhar
com você mesma



Chegar até aqui já é uma grande vitória. Que este planner tenha sido mais do que páginas preenchidas – que tenha sido um abraço em cada fase sua, um lembrete diário do quanto você é incrível exatamente como é. Continue se ouvindo, se respeitando e se acolhendo. 🌙 ✨

Você merece viver com leveza, propósito e conexão com sua essência. Volte a este planner sempre que quiser.

Ele é todo seu. ❤️

