

Dein Tagebuch zum Ausfüllen und Periodenerleben-Tracken

Hier kannst du das Datum oder deinen Zyklustag eintragen

Fange 6 Tage davor mit der Hexe an!

Zyklustag
erwarteten 1. Tag der Periode ankreuzen

Blutung
Stärke eintragen ☉-☾☾☾

Energielevel
Level eintragen ☆-☆☆☆☆

Beschwerden

Konzentrationsprobleme																								
Depression/ Angst/ Anspannung																								
Energielosigkeit/ Erschöpfung																								
Gefühl der Überforderung																								
Wut/ Ärger/ Aggression																								
Unterleibsschmerzen Stärke eintragen ♀-//////																								
Brustspannen																								
Rückenschmerzen																								
Hautprobleme																								
Übelkeit/ Erbrechen																								
Bauchschmerzen/ Verdauungsprobleme																								
Schmerztabletten gebraucht? Anzahl pro Tag eintragen																								
War was Außer- gewöhnliches los?																								
Was war besonders gut?																								

mental/
emotional

körperlich

Weiteres*

**Mit Hexe
besser?**

Drucke dir so viele Tagebücher aus, wie du brauchst.

*(z.B. Clumsyness, Nachtschweiß; aber auch Gutes wie z.B. Energie, Haut, Schlaf ...)