

# MÅNE TIL MÅNE

**kartlegg syklusen din og finn din naturlige rytme**

**THE ART OF BELONGING / HANNE HVATTUM**  
**[www.theartofbelonging.com](http://www.theartofbelonging.com)**

**© 2016**

## INTRODUKSJON

Måne til Måne er et enkelt verktøy til deg som gjerne vil bli bedre kjent med kroppen din og gjenfinne din naturlige rytme.

Gjennom å kartlegge menstruasjonssyklusen din, får du et bilde av hvordan energien din, kreativiteten din og stemningene dine svinger og skifter i løpet av måneden – og oppdager mønstre som går igjen fra syklus til syklus.

Og kanskje vil det, når du ser at det finnes et mønster, bli lettere å leve i samsvar med denne rytmen. Lettere å akseptere det som *er* – og flyte *med* energien, istedetfor å hele tiden kjempe i mot.

### **Sånn bruker du Måne til Måne-skjemaet:**

*Den dagen du får menstruasjon er Dag 1.*

*Bruk den første rubrikken i skjemaet til å notere hvordan du har det denne dagen. Du kan for eksempel notere deg hvordan energinivået ditt er, hvordan humøret ditt er, om du har smerter, om du føler deg innadventd/utadventd osv. Du kan også notere kort hva du har gjort i løpet av dagen. Hva som har inspirert deg/provosert deg/berørt deg osv. Skriv også ned hvilken fase månen er i denne dagen.*

*Fortsett å ta daglige notater på denne måten i en uke. Deretter leser du gjennom det du har skrevet, og kikker etter mønstre.*

*Noter deg det du finner i Ukesoppsummeringsskjemaet.*

*Det kan være oppdagelser som "denne uka har jeg hatt bruk for mye hvile", "jeg har hatt masse energi og lyst til å være sosial", "jeg har vært melankolsk", "jeg har vært full av kreativ energi", "det store temaet for denne uka har vært grensesetting/tilstedeværelse/mot" osv.*

*Deretter fortsetter du med dagboksnotater i en uke til, før du igjen kommer til et nytt ukesoppsummeringsskjema og leter etter mønstre i uke 2.*

*Og sånn fortsetter du frem til du får menstruasjon på nytt. Da kan du skrive ut Måne til Måne-skjemaet en gang til, og starte forfra igjen.*

*(Hvis syklusen din er lenger enn 28 dager (hvilket er helt normalt) bruker du ekstra-skjemaet som du finner på de siste sidene i pdf-en. Det har åpne huller hvor du kan fylle inn dag- og ukenummer, så du kan printe den og bruke det igjen så mange ganger du trenger, inntil du når en ny syklus.)*

**Jeg håper du får glede av Måne til Måne-skjemaet, og at det hjelper deg til å finne din egen naturlige rytme.**

**LYKKE TIL!**

Hanne Hvattum / The Art of Belonging

## UKE 1 - VINTER

DAG 1	
DAG 2	
DAG 3	
DAG 4	
DAG 4	
DAG 6	
DAG 7	

## OPPSUMMERING UKE 1:

**EMOSJONELT:**

**FYSISK:**

**TEMATIKKER/INNSIKTER:**

**HVA FØLTES TUNGT DENNE UKA?**

**HVA FØLTES LETT?**

UKE 2 - VÅR

DAG 8	
DAG 9	
DAG 10	
DAG 11	
DAG 12	
DAG 13	
DAG 14	

## OPPSUMMERING UKE 2:

**EMOSJONELT:**

**FYSISK:**

**TEMATIKKER/INNSIKTER:**

**HVA FØLTES TUNGT DENNE UKA?**

**HVA FØLTES LETT?**

UKE 3 - SOMMER

DAG 15	
DAG 16	
DAG 17	
DAG 18	
DAG 19	
DAG 20	
DAG 21	

## OPPSUMMERING UKE 3:

**EMOSJONELT:**

**FYSISK:**

**TEMATIKKER/INNSIKTER:**

**HVA FØLTES TUNGT DENNE UKA?**

**HVA FØLTES LETT?**



UKE 4 - HØST

DAG 22	
DAG 23	
DAG 24	
DAG 25	
DAG 26	
DAG 27	
DAG 28	

## OPPSUMMERING UKE 4:

**EMOSJONELT:**

**FYSISK:**

**TEMATIKKER/INNSIKTER:**

**HVA FØLTES TUNGT DENNE UKA?**

**HVA FØLTES LETT?**



OPPSUMMERING UKE :

**EMOSJONELT:**

**FYSISK:**

**TEMATIKKER/INNSIKTER:**

**HVA FØLTES TUNGT DENNE UKA?**

**HVA FØLTES LETT?**