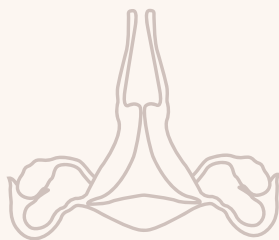


CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

# CHECK-IN DIARIO



# Check-in Diario



DÍA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

DÍA DEL CICLO:\_\_\_\_\_

FASE DEL CICLO:\_\_\_\_\_ FASE DE LA LUNA:\_\_\_\_\_

TEMA DEL MES:\_\_\_\_\_

MIS PRIORIDADES DEL DÍA:

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

¿HAY DEMANDAS DE TU TIEMPO QUE NO  
ESTÁN SINCRONIZADAS CON TU CICLO? SI / NO

\*Si marcaste que sí, revisa las recomendaciones de suplementos/adaptógenos en el módulo Alimenta tu Ciclo.

FASE DE CREACIÓN DE TU CICLO:  
(según las 8 fases)

Intenciones / Plan / Acción / Oportunidades  
/Manifestación / Atención al detalle / Reflexión /  
Descanso y limpieza

PODER CICLICO:  
(según las 4 fases)

Intuición y visualización / Vitalidad e iniciativa /  
Confianza y magnetismo / Análisis y discernimiento

COSAS QUE AGRADEZCO HOY

HUMOR Y SÍNTOMAS

RITMO DE MI CUERPO

Circadiano / Infradiano

AUTOCAUIDADO DEL DÍA:

Movimiento de: ☐ Spa casero (auto-masaje  
vientre,Pada Avagaha, etc) ☐ Autoplacer  
☐ Alta intensidad ☐ Socializar ☐ Baile  
☐ Baja intensidad ☐ Otro:\_\_\_\_\_

REFLEXIONES:

NIVEL DE ENERGÍA:

ALTO / MEDIO/ BAJO

SUEÑO:

- DE 8H / 8H / + DE 8H