

Havi Ritmus Naplóm

Ciklus-, hangulat-, tünet- és szokáskövetés

Dr. Zita Demeter

Vitality Flame

<https://vitalityflame.com/>

© 2026



© 2026 Dr. Zita Demeter

Minden jog fenntartva.

Ez a napló és annak teljes tartalma szerzői jogi védelem alatt áll. A kiadvány bármely részének másolása, tárolása vagy továbbítása bármilyen formában kizárólag a szerző előzetes írásos engedélyével lehetséges.

Ez a napló személyes önreflexiót és tanulást szolgál.

Nem minősül orvosi, termékenységi vagy egészségügyi tanácsadásnak

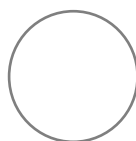
.Magánkiadás.

A napló tulajdonosa:

Név:

Születési dátum:

Holdállás a születés napján:



*Ez a füzet bizalmas, személyes feljegyzéseket
rejt. Kérlek, tiszteld a benne foglaltak intimitását. Ne
lapozz tovább, hanem juttasd vissza diszkréten a
gazdájához.*



Ciklus és Tünet Követő – Használati Útmutató

Ez a cikluskövető napló segít abban, hogy jobban rálásd a menstruációs ciklusod során megjelenő visszatérő jelzésekre, a hormonális hullámzásokra és a közérzeted változásaira. Nincsenek hibás vagy tökéletes bejegyzések – itt a lényeg az őszinte figyelem és az önismeret elmélyítése. Rögzíts minden olyan tapasztalatot, amit fontosnak érzel. A mennyiséget, erősséget és jelleget egyszerű jelzésekkel tudod követni. A naptár néhány gyakori, ciklushoz kapcsolódó tünetet és érzetet kiemel, a hozzájuk tartozó magyarázatok pedig csak útmutatóként szolgálnak. Nyugodtan alakítsd ki a saját jelölési módodat, hogy számodra a lehető legáttekinthetőbb és legpraktikusabb legyen. Találsz külön helyet az egyéni megfigyeléseidnek is: visszatérő testi reakcióknak, napi rutinod elemeinek, mozgásnak, pihenésnek, stresszkezelési módoknak, terápiáknak, lelkiállapotoknak vagy olyan személyes történéseknek, amelyek befolyásolhatják a ciklusodat. Az erősséget számmal, a jelleget a megnevezés kezdőbetűjével jelölheted, és a kétféle jelölést akár együtt is használhatod.

Példa: I.3 – Ingerlékenység Erős

	nincs	pecsételő	enyhe	közepes	bőséges	túl erős
Vérzés Mennyisége:	☐	☒	☐	☐	☐	☐
	nincs	kevés	közepes	bőséges		
Méhnyaknyák mennyisége:	☐	☐	☐	☐		
	nincs	enyhe	közepes	erős	túl erős	
Tünetek intenzitása:	☐	☐	☐	☐	☐	

Vér színe: É – élénk piros | S – sötétpiros | B – barna | R – rózsaszín

Vér állaga: H – híg | S – sűrű | A – alvadékos | Z – zselés

Méhnyaknyák állaga: S – száraz | R – ragadós | K – krémes | V – vizes | T – tojásfehérje-szerű/nyúlós | D – darabos

Méhnyaknyák színe: Á – áttetsző | T – tejszerű | O – opálos | S – sárga | Z – zöld | Sz – szürke | B – barna | R – rózsaszín

Hangulat: D – depresszív | I – ingerlékeny | Sz – szorongó | É – érzékeny | K – kiegyensúlyozott | V – Vidám/Eleven

Alvás: Á – álmatlan | G – gyakori ébredés | K – korai ébredés | N – nyugtalan | M – mély

Étvág: H – hányinger | Cs – csökkent | Á – Átlagos | N- megnövekedett | S – sóvárgás

Székle: Sz – székrekedés | N – normál | L – laza | H – hasmenés | V – véres

Táplálkozás: H – hús | Ha – hal | T – tojás | Te – tejtermék | Z – zöltség | Gy – gyümölcs | M – magvak |

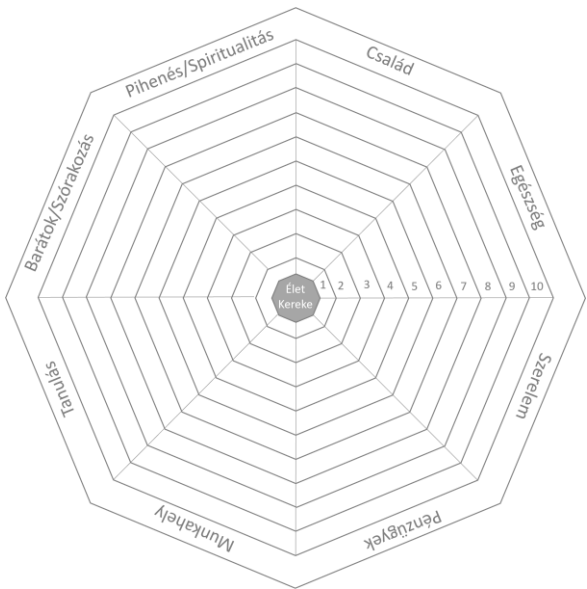
Hu – hüvelyes | G – teljes gabona | F – finomított gabona | É – édesség | K – koffein | A – alkohol | L – lé | V – víz | Fe – feldolgozott | Er – erjesztett | B – bőjt

Ovuláció és holdfázis: a Jonas-módszer egy hagyományos, asztrológiai ihletésű megközelítés, amely a Hold ritmusa és a női termékenységi ciklus közötti lehetséges összefüggéseket figyeli. E szemlélet szerint néhány nő azt tapasztalta, hogy a fogantatás akkor történt, amikor az ovuláció ugyanarra a holdfázisra esett, mint amely a születésekor volt jelen. Ez az elképzelés személyes megfigyelésekből és régi cikluskövetési hagyományokból ered, nem orvosi vagy tudományos kutatásokon alapul. Ha meg szeretnéd tudni, hogy rád hatással van-e a hold, kiszínezheted a Holdat annak megfelelően, ahogyan az ovulációd feltételezett napján látszott. Tekints erre egyszerű, vizuális jegyzetként – elemzés és elvárások nélkül, pusztán finom, játékos megfigyelésként.

[illegible]

Hónapvégi belső összegzés

Dátum: _____



A következő hónapban erre szeretnék fókuszálni:

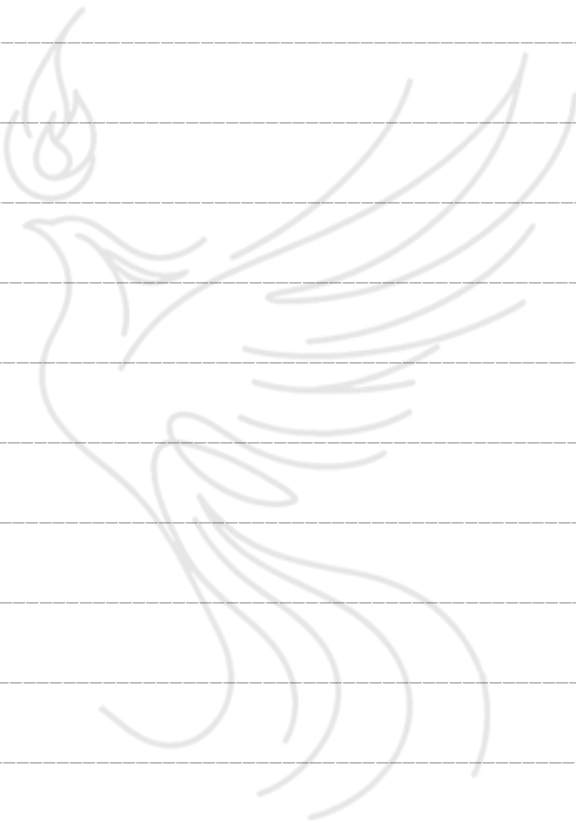
1. _____
2. _____
3. _____

Tennivalók, ötletek, emlékeztetők:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

A hónap ajándékai:

- Amiért büszke lehetek magamra: _____
- Amit másoktól kaptam : _____
- Apró hétköznapi örömök: _____
- Ami meglepett: _____
- Ami megnyugtató: _____
- Ami erőt adott: _____
- Ami a testemet feltöltötte: _____
- Ami a lelkemet megérintette: _____
- Ami a gondolataimat inspirálta: _____
- Egy kapcsolat vagy beszélgetés: _____
- Egy helyzet, amiből tanultam: _____
- Egy pillanat, amit újra átelnék: _____



Köszönöm hogy ezt a cikluskövető és havi tudatosságot segítő naplót választottad.

Ez a napló azért született, hogy támogasson a ciklusod megfigyelésében, a tudatosabb életvitelben és céljaid elérésében. Nincs jó vagy rossz módja a használatának – az a lényeg, hogy számodra mi esik jól, és mi segít igazán.

Ha szeretnél többet megtudni a női test működéséről, és természetes módszereket keresel a ciklusod és a mindennapi egyensúlyod támogatására, látogass el erre az oldalra:
<https://vitalityflame.com/>

