

DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

1

¿Conoces las fases de tu ciclo menstrual y cómo influyen en tu energía?

Sí

No

2

¿Sabes cuando ovulas y qué síntomas acompañan a la ovulación?

Sí

No

3

¿Usas remedios naturales para aliviar los síntomas menstruales?

Sí

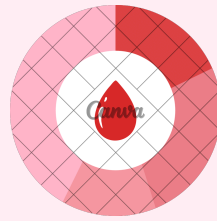
No

4

¿Llevas un registro diario de tu ciclo menstrual?

Sí

No



DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

5

¿Ves tu menstruación como algo positivo o como una molestia?

Sí

No

6

¿Conoces qué hormonas influyen en cada fase de tu ciclo menstrual?

Sí

No

7

¿Te has fijado si tu ciclo está alineado con el ciclo de la luna?

Sí

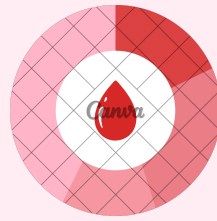
No

8

¿Has notado que tu libido cambia en las diferentes fases de tu ciclo?

Sí

No



DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

9

Quando llega mi menstruación, yo...

- A. Me siento agotada y molesta, desearía no tenerla
- B. A veces la acepto, otras veces me molesta
- C. La recibo con gratitud y la vivo con armonía

10

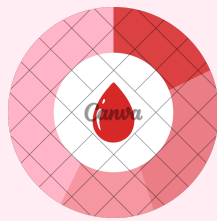
Sobre el dolor menstrual, pienso que...

- A. Es algo normal y sólo hay que aguantar
- B. A veces uso remedios naturales pero no me funcionan
- C. Sé que el dolor es un mensaje de mi cuerpo y busco sanarlo

11

En cuanto a mi ciclo y emociones...

- A. No noto ninguna relación entre mis emociones y mi ciclo
- B. Me doy cuenta de mis cambios, pero no los entiendo
- C. Soy consciente de cómo mi energía cambia en cada ciclo



DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

12

Para mí, la menstruación representa..

- A. Un problema mensual que debo soportar
- B. Simplemente un proceso biológico
- C. Un momento de descanso y renovación

13

Cuando hablo de menstruación con otras mujeres...

- A. Evito el tema, me incomoda
- B. Lo menciono, pero sin profundizar mucho
- C. Me gusta compartir experiencias y aprender juntas

14

En los días previos a mi menstruación...

- A. Estoy muy irritable y deseo que pase rápido
- B. No me siento cómoda, pero lo sobrellevo
- C. Honro esta fase y la vivo como un momento de introspección



DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

15

Sé cuando está por llegar mi menstruación sin necesidad de calendario

Siempre / A veces / Nunca

16

Reconozco los cambios en mi estado de ánimo según la fase del ciclo

Siempre / A veces / Nunca

17

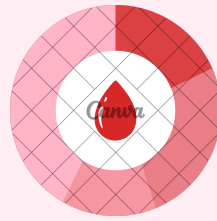
Escucho a mi cuerpo y organizo mis actividades según mi energía cíclica

Siempre / A veces / Nunca

18

Durante mi menstruación, me permito descansar y desconectar

Siempre / A veces / Nunca



DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

19

Siento cómo el estrés y la tensión emocional afectan a mi menstruación

Siempre / A veces / Nunca

20

Me siento desconectada de mi útero y mi energía femenina

Siempre / A veces / Nunca

21

Puedo identificar cómo cambia mi creatividad e intuición durante el ciclo

Siempre / A veces / Nunca

22

Siento que repito patrones de mi linaje femenino

Siempre / A veces / Nunca



DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

19

Siento cómo el estrés y la tensión emocional afectan a mi menstruación

Siempre / A veces / Nunca

20

Me siento desconectada de mi útero y mi energía femenina

Siempre / A veces / Nunca

21

Puedo identificar cómo cambia mi creatividad e intuición durante el ciclo

Siempre / A veces / Nunca

22

Siento que repito patrones de mi linaje femenino

Siempre / A veces / Nunca



ANÁLISIS DE RESULTADOS TU CONEXIÓN CON LA MENSTRUACIÓN

PREGUNTAS SÍ / NO
SÍ: 2 PUNTOS NO: 0 PUNTOS

PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE: A.B.C
A: 1 PUNTO B: 2 PUNTOS C: TRES PUNTOS

PREGUNTAS SIEMPRE / A VECES / NUNCA
SIEMPRE: 3 PTOS A VECES: 2 PTOS NUNCA: 1 PTO

- ✓ Suma el total de puntos obtenidos en todas las respuestas.
- ✓ Divide la puntuación total entre el número total de preguntas para obtener un puntaje promedio.
- ✓ Clasifica los resultados según los rangos de puntaje.



● NIVEL 1 – DESCONEXIÓN MENSTRUAL (PUNTOS)

"Tu menstruación no debería ser una carga, sino una aliada"

💬 Tu resultado indica que puedes estar desconectada de tu ciclo, experimentando síntomas intensos sin comprender su raíz. Es posible que vivas la menstruación con incomodidad, desajustes hormonales o emociones difíciles que no sabes cómo manejar.

◆ ¿Cómo empezar a transformar tu relación con la menstruación?

- ✓ Observa y anota tu ciclo: ¿cómo te sientes en cada fase?
- ✓ Introducir hábitos de autocuidado en los días previos a la menstruación.
- ✓ Explora infusiones, aceites esenciales y prácticas naturales para aliviar molestias.
- ✓ Considere trabajar la sanación del útero para liberar bloqueos energéticos.

🧠 Alquimia Menstrual puede ayudarte a comprender tu ciclo desde la raíz, equilibrarlo y transformar tu experiencia menstrual en una vivencia armoniosa y empoderada.



● **NIVEL 2 – CONCIENCIA EN DESARROLLO (PUNTOS)**

"Tu ciclo es una brújula interna, aprender a leerlo es el siguiente paso."

💬 Tu resultado sugiere que tienes cierta conexión con tu ciclo, pero aún hay aspectos que podrían integrarse mejor. Tal vez reconoces algunos patrones, pero no siempre los usas a tu favor o aún experimentas molestias físicas y emocionales.

◆ ¿Cómo profundizar en tu conexión menstrual?

- ✓ Presta más atención a las señales de tu cuerpo: energía, emociones y síntomas.
- ✓ Comienza a alinear tu rutina con las fases de tu ciclo para potenciar tu bienestar.
- ✓ Prueba técnicas como el automasaje uterino o la respiración ovárica para equilibrar tu energía.
- ✓ Trabaja la conexión con tu linaje femenino para liberar memorias uterinas.

🌙 Con Alquimia Menstrual aprenderás a escuchar tu útero, liberar bloqueos emocionales y descubrir herramientas naturales para vivir tu menstruación con mayor armonía.



● NIVEL 3 – CONEXIÓN Y ARMONÍA (PUNTOS)

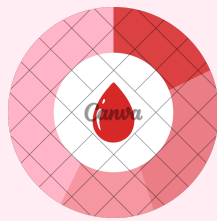
"Tu ciclo es tu poder, ahora es momento de expandirlo"

💬 Tu resultado muestra que ya tienes una conexión consciente con tu menstruación y entiendes cómo influye en tu energía. Es probable que ya apliques algunos hábitos saludables y sepas escuchar tu cuerpo. Ahora, puedes llevar tu sabiduría a otro nivel.

◆ ¿Cómo fortalecer aún más tu conexión con tu ciclo?

- ✓ Experimenta con rituales de menstruación para honrar tu ciclo sagrado.
- ✓ Aprende a manifestar proyectos y metas alineándolos con tu fase ovulatoria.
- ✓ Conéctate con la energía de la luna y su influencia en tu menstruación.
- ✓ Explora terapias más profundas como la sanación energética del útero.

🌙 En Alquimia Menstrual descubrirás herramientas avanzadas para potenciar tu conexión femenina, desbloquear tu creatividad y usar tu ciclo como una fuente de poder y sanación.



DESCUBRE LA RELACIÓN CON TU CICLO

¿CUÁNTO SABES SOBRE TU MENSTRUACIÓN?

19

Siento cómo el estrés y la tensión emocional afectan a mi menstruación

Siempre / A veces / Nunca

20

Me siento desconectada de mi útero y mi energía femenina

Siempre / A veces / Nunca

21

Puedo identificar cómo cambia mi creatividad e intuición durante el ciclo

Siempre / A veces / Nunca

22

Siento que repito patrones de mi linaje femenino

Siempre / A veces / Nunca