



הטבלה המחזורית 2020-2021

מקרא

- ירח חסר ○
- ירח מלא ●
- דימום ☹
- הפרשות ○
- אנרגיה גבוהה †
- אנרגיה נמוכה ‡
- ביוץ !
- מיחושים *
- רעבה ☹
- מינית ☺
- סקס ♡

אוגוסט	יולי	יוני	מאי	אפריל	מרץ	פברואר	ינואר	דצמבר	נובמבר	אוקטובר	ספטמבר	
1	4	6	9	11	14	14	17	20	22	25	27	א
2	5	7	10	12	15	15	18	21	23	26	28	ב
3	6	8	11	13	16	16	19	22	24	27	29	ג
4	7	9	12	14	17	17	20	23	25	28	30	ד
5	8	10	13	15	18	18	21	24	26	29	1	ה
6	9	11	14	16	19	19	22	25	27	30	2	ו
7	10	12	15	17	20	20	23	26	28	31	3	ז
8	11	13	16	18	21	21	24	27	29	1	4	ח
9	12	14	17	19	22	22	25	28	30	2	5	ט
10	13	15	18	20	23	23	26	29	1	3	6	י
11	14	16	19	21	24	24	27	30	2	4	7	יא
12	15	17	20	22	25	25	28	31	3	5	8	יב
13	16	18	21	23	26	26	29	1	4	6	9	יג
14	17	19	22	24	27	27	30	2	5	7	10	יד
15	18	20	23	25	28	28	31	3	6	8	11	טו
16	19	21	24	26	29	1	1	4	7	9	12	טז
17	20	22	25	27	30	2	2	5	8	10	13	יז
18	21	23	26	28	31	3	3	6	9	11	14	יח
19	22	24	27	29	1	4	4	7	10	12	15	יט
20	23	25	28	30	2	5	5	8	11	13	16	כ
21	24	26	29	1	3	6	6	9	12	14	17	כא
22	25	27	30	2	4	7	7	10	13	15	18	כב
23	26	28	31	3	5	8	8	11	14	16	19	כג
24	27	29	1	4	6	9	9	12	15	17	20	כד
25	28	30	2	5	7	10	10	13	16	18	21	כה
26	29	1	3	6	8	11	11	14	17	19	22	כו
27	30	2	4	7	9	12	12	15	18	20	23	כז
28	31	3	5	8	10	13	13	16	19	21	24	כח

המחזוריות שלנו לא נועדה להיות סוד מפנינו, הנשים. כל מה שאפשר לגלות דרכה, כל מה שאפשר ללמוד ממנה, פרוס בטבלה- בהינף עפרון, סימון קטן. אפשר לשמור מקופל ביומן, אפשר לתלות על המקרר. הטבלה מציעה את השנה בעמודות של 28 יום. אפשר ללמוד על סדירותו של המחזור (קו ישר או מתפתל) אורכו (קו נוטה מעלה או מטה) ולצפות מתי יגיע בפעם הבאה. תגדיל לעשות מי שתתעד תופעות גוף ורגש נוספות, ואז בבהירות נגלית ההשפעה ההוליסטית של המחזוריות על חיי האישה.