

Biblioteka alter:ego

Naslov originala

*Red Moon*

Prvi put objavio

Element Books

Tekst copyright © Miranda Gray i Richard Gray

Hrvatsko izdanje © Planetopija 2010.

Prijevod **Renata Risek**

Lektura **Ljiljana Puljar-Matić** 1.–3. poglavlje

**Željka Roguljić** 4.–6. poglavlje

Urednica **Merima Nikočević Ibrahimpašić**

Naslovnica **Bee Biro**, Zagreb

Grafičko oblikovanje **Ermego**, Zagreb

Tisak **Printera grupa**, Sveta Nedelja

Za nakladnika **Marina Kralj Vidačak**

Nakladnik **Planetopija**, Zagreb

prosinac 2010.

Sva prava pridržava nakladnik. Nijedan dio ove knjige ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji način bez pisane dozvole, osim u slučaju kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima. Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

ISBN 978-953-257-186-8

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 752176.

Miranda Gray

# Crveni mjesec

*Razumijevanje i korištenje kreativne,  
seksualne i duhovne moći  
menstrualnog ciklusa*

Zagreb, 2010.

# Sadržaj

Zahvale . . . . .	7
Predgovor obnovljenom izdanju. . . . .	9
<i>Prvo poglavlje</i> Uvod. . . . .	15
<i>Drugo poglavlje</i> Buđenje . . . . .	24
<i>Treće poglavlje</i> Mjesečeva sjena . . . . .	59
<i>Četvrto poglavlje</i> Ususret Mjesecu . . . . .	96
<i>Peto poglavlje</i> Kreativni Mjesec . . . . .	156
<i>Šesto poglavlje</i> Spirala Mjeseca . . . . .	202
Pogovor. . . . .	230
Miranda Gray . . . . .	232

## Predgovor obnovljenom izdanju

Nedavno su me upitali kako je uopće došlo do toga da napišem *Crveni mjesec*, pa sam pomislila kako bi novim čitateljima moglo biti zanimljivo ako priču ispričam u ovom obnovljenom izdanju.

Poslije fakulteta, gdje sam stekla diplomu znanstvenoga smjera, krenula sam na tečaj znanstvene ilustracije. Kreativno izražavanje bilo je pravo zadovoljstvo, a tijekom tečaja postala sam izrazito svjesna promjena i tijeka svoje kreativnosti. Po završetku tečaja počela sam raditi kod kuće kao slobodna ilustratorica – to je donijelo velik pritisak jer sam morala biti kreativna cijelo vrijeme kako bih dovršila posao u skladu s nakladničkim rokovima.

Nakon nekoliko mjeseci postalo je očito da se moji kreativni radovi lako mogu podijeliti na dva vrlo različita i osebujna stila – jedan detaljan i precizan kakav su nakladnici željeli, i drugi slobodniji, ekspresivniji i zorniji koji nisu htjeli. Izazov u vezi s preciznim stilom bio je taj što mi je bio gotovo nedostižan u posljednjim danima predmenstrualnog i prvim danima menstrualnog razdoblja. Stoga nisam mogla slijediti zadane rokove i to je često izazivalo nevjerojatan stres, osjećaj nemoći i suze.

Vodeći tako svoje poslovanje kod kuće, postala sam svjesna i svega što tijekom mjeseca s lakoćom činim, a što mi teško pada. Bilo je trenutaka kada naprosto nisam mogla stati pred ljude i govoriti, razdoblja kada su mi pouzdanje i vjera u sebe bili snažni, ali i situacija kada mi je koncentracija opadala, trenutaka kada sam uži-

vala u pisanju i onih kada je pronalaženje prikladnih riječi bila prava muka. Pretpostavljam da me je upravo osjećaj nemoći zbog nedosljednosti natjerao da uzroke potražim u vlastitom ciklusu. Bilježila sam promjene tijekom ciklusa – u tome su mi pomogle informacije iz knjige *The Wise Wound* (Mudra krv: menstruacija i žena, mitovi, stvarnosti i značenja menstruacije) Penelope Shuttle i Petera Redgrovea – i tako naposljetku uspjela prepoznati obrasce promjena mentalne energije, emocionalne stabilnosti i osjetljivosti, misaonih procesa i usredotočenosti, senzualnosti i seksualne energije, kreativnosti i duhovnosti.

U to me je vrijeme, kao i u mnogome u mojoj prošlosti, zanimalo sve u vezi s mitovima i legendama, narodnim predanjem i duhovnošću zasnovanoj na prirodi i božanskoj ženskosti, a radila sam s nekim vrlo nadahnjujućim autorima na području keltske i arthurovske duhovne tradicije. Željela sam pronaći referentni okvir za svoja iskustva, arhetipove s kojima bih se mogla poistovjetiti i koji bi mi omogućili povezanost s dubljom ženskom duhovnošću koju sam osjećala u sebi. U potrazi za tim arhetipovima okrenula sam se mitologiji i pronašla ih u pričama za djecu i pripovijestima iz narodne predaje. Mučila sam se sa suvremenim tumačenjem božanske ženskosti kao trojnog arhetipa. U pričama sam je pronalazila kao *četiri* arhetipa – tri svijetle faze Mjeseca i četvrta koja je tamna<sup>1</sup>, skrivena; i četiri faze životne sile – tri vidljiva i četvrto doba povlačenja zimi. Kad sam pronašla te arhetipove, shvatila sam da moja

<sup>1</sup> Na engleskom se jeziku kaže *dark moon*, odnosno “tamni Mjesec”, dok je u hrvatskome uobičajeno takve noći nazivati “noćima bez Mjeseca”. Jednako tako, u narodu se mlađakom teži nazivati tek rođeni srp Mjeseca, trenutak kad Mjesec postane vidljiv – kao da ga do tada nije bilo, pa mu nije trebalo imena. Za žene i ženske energije važna je stalna prisutnost Mjeseca i zato, usprkos hrvatskim uvriježenim jezičnim rješenjima, u ovoj se knjizi za noći koje ne daruju mjesečinu kaže da su “tamna, mračna faza Mjeseca” ili noći mlađaka. Ne postoje “noći bez Mjeseca”, on je samo skriven, nevidljiv. (op. prev.)

iskustva nisu jedinstvena – postoji drevna tradicija mudrosti o menstrualnom ciklusu sukladna mojim zaključcima koja seže unatrag do izbljedjele daleke prošlosti.

Upoznavši arhetipove, poželjela sam otkriti imaju li druge žene iskustva poput mojih, pa sam pitala svaku ženu na koju bih naišla o njezinome ciklusu. Bilo je uistinu šokantno slušati odgovore o jednakim iskustvima. To me nagnalo da istražim postojeću literaturu o menstrualnom ciklusu i tijekom tog pothvata shvatila sam da moram napisati *svoju* knjigu.

Uvelike vizualno razmišljam i riječi su oduvijek bile, a i još uvijek jesu, za mene težak medij. Nikada nisam težila tome da budem spisateljica. Međutim, kada sam pokušala zapisati neke od svojih zamisli, otkrila sam nešto zapanjujuće – u svojoj predmenstrualnoj fazi mogla sam pisati. Tada bi misli naprosto navirale i mogla sam lako pronaći prave riječi, osmisliti rečenice koje bi govorele što mi je u srcu, a sve je dolazilo pravim redosljedom pa čak je i moja gramatika bila bolja! To je uistinu bilo sjajno otkriće i, kako sam već radila neke ilustracije za nakladnika *Element Books* koji je objavljivao knjige iz područja alternativnih pristupa i duhovnosti, upravo sam njima predložila svoj projekt. Vrlo sam zahvalna Juliji McCutchen što je prihvatila mene i moju knjigu, iako tada još nije znala da pisati mogu samo jedan tjedan svakoga mjeseca!

Kako pišem vođena svojim osjećajima i vizijama, pripovijest je bila najizravniji i najprirodniji oblik kojim mogu protumačiti svoje zamisli iznesene u *Crvenom mjesecu*. Tako knjiga i počinje pričom o djevojčici po imenu Eva. Kroz priču sam mogla predstaviti arhetipove bez njihova definiranja i dopustiti da odjekuju u podsvijesti i osjećajima čitatelja. Jednom kad osjete “ispravnost” arhetipova i možda čak pozele ponovno se povezati s njima, ostatak knjige čitat će i srcem i umom, a ne samo umom.

Pišući knjigu, morala sam uobličiti svoja iskustva o četiri faze i podatke koje sam dobila od drugih žena te napisati vježbe koje sam osmislila za samu sebe kako bih svoj život uskladila sa svojom

cikličnom prirodom. Na svom začetku knjiga je bila hrpa komadića papira na kojima su stajali neki čudni odlomci i rečenice. Većina tih zapisa nastala je tijekom moje predmenstrualne faze, ali sve su bilješke nastale tijekom određene faze o kojoj su i govorile. Naime, željela sam o svakoj fazi pisati upravo dok ju proživljavam, odnosno *glasom* određenog arhetipa. Moj mi je suprug Richard mnogo pomogao pri oblikovanju završne inačice rukopisa, i kaže da je sasvim bjelodano u kojoj sam fazi ciklusa bila tijekom pisanja pojedinih dijelova knjige.

*Crveni mjesec* prvotno je objavljen baš u razdoblju kada je mnogo žena istraživalo žensku duhovnost i pisalo o tome. Nadala sam se da će postati dijelom pokreta za vraćanje menstrualnoga ciklusa na zasluženo mjesto u društvu i kulturi s obzirom na to da je riječ o izvanrednom izvoru stvaralaštva, nadahnuća i mudrosti koji može podržati i pomoći u društvenom razvoju i rastu. Željela sam doživjeti da se o menstrualnome ciklusu poučava u školama kao o nečemu što nije tek biološki proces, i da žene koriste svoju cikličnu prirodu i energije svoga menstrualnog ciklusa aktivno u svom svakodnevnom životu. Željela sam da menstrualni ciklus postane *mainstream*.

Nažalost, to se nije dogodilo. Potreba za *Crvenim mjesecom* danas je jednako snažna koliko je i bila, iako je dostupno mnogo više knjiga i mnogo više žena podržava radionice i internetske zajednice. Danas žene počinju primjenjivati znanja o ciklusu u svakodnevnom životu, no još nisu "izišle iz ormara". Pitajući se gdje je dokaz ženskog poznavanja vlastite cikličke energije, pretraživala sam poslovni svijet i svijet životnog savjetovanja i samorazvoja. I ta je potraga bila okidač mojoj drugoj knjizi *The Optimized Woman – Using the Menstrual Cycle to Achieve Success and Fulfilment* (Optimizirana žena – uspješnost i ispunjenje uz pomoć menstrualnog ciklusa). Priča u toj knjizi namijenjena je nekom drugom vremenu, no ona je sljedeći korak na daljnjem putovanju cikličke žene. Naša ciklična priroda nije samo "za po doma", ne pripada samo praksi duhovnog razvoja, ona je

također za ured i za posao, za zajednicu i kulturu – bitna je za naše životne ciljeve i snove i za našu sposobnost da budemo radosne, da uspijemo i dostignemo blagostanje i ispunjenje u životu. Kao cikličke žene posjedujemo nevjerojatan dar i vrijeme je da to obznamo, da ga pokažemo svijetu da bi ga se uvažilo!

Tijekom proteklih godina često bi me ganule i počastile reakcije žena koje su pročitale *Crveni mjesec* te pronašle u knjizi nadahnuće i ustanovile njezin pozitivan učinak na svoj život. Iskreno se nadam da će se takav utjecaj nastaviti i ovim obnovljenim izdanjem.

Miranda Gray



## Uvod

### NAMJERA

Prema suvremenom poimanju menstrualni je ciklus pasivno događanje, za koje se zna da se događa, ali ga se ignorira ili skriva. Žene se poučava da se trebaju “nositi” sa svim tegobama i potrebama, a da ne privlače pozornost, jer to je dio života žene. I zato žene često pred drugima prikrivaju svoje tegobe u strahu da ih ne bi smatrali slabima i da ih ne bi optuživali da ‘od muhe prave slona’. A taj nedostatak komunikacije i društvenog prihvaćanja ponovno potvrđuje izolaciju menstrualnog ciklusa kao skrivenog i tajnovitog događanja. Moja je namjera da knjigom *Crveni mjesec* iskoračim i pokažem da je menstrualni ciklus zapravo dinamično događanje koje, kada se oslobodi uvjetovanosti i društvenih ograda, može aktivno utjecati na tjelesni, emocionalni, intelektualni i duhovni napredak žene, kao i društva i okoline u kojima živi.

Žene žive u društvu orijentiranom na muškarce koje uvjetuje njihovo poimanje svijeta i samih sebe. Takvo društvo ne nudi vodstvo, niti ima spremne strukture i koncepte za osjećaje i iskustva koje donosi menstrualni ciklus, niti na bilo koji način prepoznaje sve ono što bi iz ciklusa moglo proizaći. U ovoj su knjizi ženama ponudeni načini kako da postanu svjesnije svoga menstrualnog ciklusa i postignu određene uvide u s ciklusom povezane energije.

Iskustvo ciklusa svake žene različito je, a zamisli u *Crvenom mjesecu* osmišljene su tako da budu prilagodljive pojedinoj čitateljici i da odgovore na njezine osobne potrebe.

Pristup je u knjizi dvojak. Velik dio učenja i zamisli u vezi s menstrualnim ciklusom, iako ih u suvremenom društvu nema, nalazi se u mnogim legendama, mitovima, narodnim pričama i dječjim pripovijetkama. U *Crvenom mjesecu* ponuđena su tumačenja nekih od tih poznatih pripovjedaka, a njihov zajednički simbolizam koristi se i u novoj pripovijetci *Buđenje* (drugo poglavlje), koja služi kao osnova za lakše razumijevanje ciklične prirode ženstva. Iako koncepti i struktura znatno olakšavaju razumijevanje, potrebno ih je potvrditi osobnim iskustvom. Stoga se u knjizi iznose načini kako da čitateljice osvijeste vlastiti menstrualni ciklus radeći na sebi iz mjeseca u mjesec.

Ta se dva pristupa u knjizi međusobno isprepliću. Priče i mitovi koji sadrže prikaze povezane s menstrualnim ciklusom izrasli su iz osobnih iskustava žena, i stoga su sredstvo koje suvremenoj ženi može pomoći da shvati vlastita iskustva ciklusa. U cijeloj se knjizi praktičnim sugestijama i vježbama, ističe važnost osvještavanja, a mnoge od njih, a možda čak i sve, lako se mogu uklopiti u svakodnevni život. U *Crvenom se mjesecu* kao menstrualno iskustvo tretira ukupan ciklus, a ne samo vrijeme krvarenja. U knjizi su ponuđeni vodstvo i praktični savjeti o načinima povezivanja s energijama menstrualnoga ciklusa, a razmatraju se i načini na koje bi žene mogle svoja znanja prenijeti svojim kćerima i drugim ženama.

## STAV DRUŠTVA PREMA MENSTRUACIJI

Stoljećima se na ženski menstrualni ciklus gledalo s osjećajima bliskim odvratnosti i preziru, doživljavan je kao prljav, kao znak grijeha, a njegova je prisutnost utvrdila položaj žene kao inferiorne u društvu kojim dominiraju muškarci. Mjesečnica se i danas smatra

biološkim hendikepom žena koji ih čini emocionalnima, nerazumnima i nepouzdanim radnicama.

U industrijaliziranoj zapadnjačkoj kulturi, koja sebe voli doživljavati 'prosvijetljenom', menstrualni je ciklus još uvijek rijetko otvorena tema za razgovor, osim kad je riječ o medicini. Postoje barijere između majki i kćeri, između supružnika, sestara i prijateljica. Mnoge žene prolaze kroz život mrzeći same sebe i osjećajući se krivima zato što su u određeno vrijeme u mjesecu depresivne, razdražljive, napuhnete i nespretne. Koliko je žena tu mržnju i strah prenijelo na svoju djecu, bilo svojim govorom ili svojim načinom ponašanja? Za koliko je žena prva menstruacija bila zastrašujuće iskustvo jer ništa nisu znale o tome što mogu očekivati ili su, u najboljem slučaju, znale samo kliničke pojedinosti koje im nikako nisu mogle objasniti ono što su osjećale? Koliko je djevojaka u suvremenom svijetu, u kojem više uopće nema obreda zrelosti, uistinu osjetilo da su postale žene i imale pred sobom nekoga tko ih je naučio kako da taj dar prihvate i razvijaju? Kada žene nauče što su blagoslovi menstrualnog ciklusa i krenu to iskustvo promatrati u pozitivnom svjetlu, ponovno će moći svoje djevojčice uvoditi u ženstvo i njegove cikluse.

Mnoge žene tijekom svoje menstruacije pate, kako mentalno, tako i fizički, a dostupna pomoć svodi se uglavnom na uklanjanje simptoma. Pravi uzrok, koji je očito naprosto nemogućnost da se prihvati ženska priroda, ne može se ukloniti. Postojanje predmenstrualnog sindroma u suvremenom je društvu postalo općeprihvaćeno, ali njegovi simptomi još se smatraju negativnim i destruktivnim. Žene su morale proći vrlo tešku borbu kako bi natjerale društvo, medicinsku znanost i zakone da prihvate činjenicu da zbog menstruacije doživljavaju izmijenjeno stanje svijesti, ali više ne postoje strukture ili tradicija koje bi im pomogle da tu izmijenjenu svjesnost razumiju i upotrijebe na pozitivan način.

Žena u reproduktivnoj fazi života ciklička je po svojoj prirodi, ali uz linearno viđenje vremena i događanja uvriježeno u društvu,

ženama je to često teško pojmiti i preokrenuti u svoju korist. Čak i kad bilježe svoje mjesečnice u kalendaru, najčešće ne uviđaju cikluse događaja. Naprotiv, najvjerojatnije cijeli proces shvaćaju samo kao linearni ponavljajući obrazac. Upotreba Mjesečeva kalendara, koji predstavlja metodu praćenja tih podataka i nov način njihova sagledavanja, objašnjena je u četvrtom poglavlju. Osvijeste li žene činjenicu da su ciklička bića od trenutka kad dobiju prvu mjesečnicu, početak će uviđati da su dio obuhvatnijih ritmova svemira te će početi prihvaćati svoju istinsku prirodu i pronaći sklada u svome životu.

## TABU MENSTRUACIJE

Moć menstruacije priznavale su drevne kulture, a priznaju je i neka društva današnjice. Te su prakse osmišljavale žene kako bi same sebi pomogle upravljati stvaralačkom energijom, no uvelike su ih zlorabila patrijarhalna društva koja snagu menstruacije smatraju opasnom za muškarce. Odnos prema mjesečnici izmijenio se: od shvaćanja da je to nešto časno i sveto do stava da se radi o nečem nečistom i gadnom. Na ženu s mjesečnicom gledalo se kao na hodaću prijetnju uništenjem, koja u srži svoga ženstva krije golemu magičnu moć koju se ne da zauzdati osim da je se izdvoji iz zajednice i udalji. Ta nezajajžljiva magija, osjećali su, zarazila bi sve s čime bi žena došla u doticaj, a osobito je bila opasna za muškarce, njihov način življenja, njihova dobra i stoku.

Na prvi znak krvarenja ženu bi često izdvojili iz zajednice. U mnogim je kulturama to značilo da je se zatvara u kolibu izdvojenju od glavnine sela, zajedno sa svim drugim ženama iz plemena koje bi u tom trenutku imale menstruaciju. Ženama s menstruacijom bilo je zabranjeno dodirivati svakodnevne potrepštine i sve što bi u tom razdoblju dodirnule bilo bi "zaraženo" i moralo je biti uništeno. Ženama je tijekom menstruacije bilo strogo zabranjeno dodirivati bilo što što pripada muškarcu – bojali su se da tada žena ima moć prouzročiti muškarčevu smrt ili gubitak lovačkih sposobnosti.

U nekim je kulturama kazna za kršenje te zabrane bila smrt. Drugim je ženama bilo dopušteno posjećivati ženu s menstruacijom, ali ih nikako nisu smjeli vidjeti muškarci iz sela, niti su one smjele vidjeti muškarce.

I ne samo da je ženama tijekom mjesečnice bilo ograničeno kretanje, zabranjeno dodirivanje stvari i susretanje s drugima, nego im je često bilo ograničeno i ono što su smjele jesti. U nekim im je slučajevima bilo zabranjeno jesti meso i piti mlijeko, da ne bi prouzročile jalov lov ili da krave ne bi izgubile mlijeko. Držalo se da je žena tijekom menstruacije toliko nečista da vrijeđa prirodu, pa se zato mijenja prirodni poredak.

“Najopasnije” vrijeme za zajednicu bilo je ono kada bi djevojčici tek započela krvarenja. Ograničenja koja su bila nametana djevojčicama bila su ekstremna verzija ograničenja određenih za odrasle žene. Pritvor je mogao trajati i do sedam godina, djevojčice se zatvaralo i u malene kaveze, a ograničenja su mogla uključivati i zabranu hodanja ili izlaska na sunce.

Tabu menstruacije ne ograničava se samo na primitivna društva, niti pripada samo povijesti. Mnoge religije čak i danas ženama s mjesečnicom nameću ograničenja – kako tjelesna, tako i mentalna. Islamska kultura još uvijek ženama tijekom mjesečnice zabranjuje ulaz u džamije – u prošlosti je kazna za prijestup bila smrt. Za neke je kršćanske kulture menstruacija Evin izvorni grijeh, grijeh s kojim se svako žensko dijete rađa. Kršćanke se, smatra se, nikada ne mogu osloboditi toga grijeha i neprestano ga moraju okajavati žele li dospjeti u raj. To učinkovito određuje kako nijedna žena nije dovoljno sveta da bi u religiji mogla zauzeti bilo kakvu aktivnu ulogu.

Žene moraju postati svjesne u kolikoj je mjeri zapravo njihov stav prema menstruaciji određen povijesti društva. Jednom kada to shvate, moći će nadići tu društvenu uvjetovanost i ponovno razmotriti svoju menstruaciju, otkrivajući što im ona znači, bez obzira na to kako na nju gledaju drugi pojedinci ili skupine.

## MENSTRUALNE ENERGIJE

U ovoj se knjizi pojam “menstrualni” upotrebljava u smislu ‘svega što se povezuje s cijelim mjesečnim ciklusom’, a ne samo s razdobljem krvarenja. Usmjerenost i aspekti kreativnih energija menstrualnog ciklusa promjenljivi su, dvojaki, a povezani s ciklusom materice. Ako se jajašce oslobođeno ovulacijom oplodi, te se energije izražavaju oblikujući nov život, no ako se jajašce ne oplodi, tada ta energija poprima neki drugi oblik u ženinu životu.

Energije menstrualnog ciklusa ne treba ograničavati niti kontrolirati – njihovo blokiranje ili zaustavljanje može dovesti do toga da postanu destruktivne. Tu energiju valja prihvatiti kao tok koji će se na sebi svojstven način izraziti. Kad se suprotstavljamo tom toku, možemo prouzročiti bol, bilo fizičku bilo duhovnu, jer žena koja se opire, bori se protiv vlastite prirode. Posljedice opiranja često mogu biti agresija, bijes i frustracija. *Menstrualne energije svoj izraz pronalaze u mnogim oblicima ženine stvaralačke prirode.*

Povlačenje iz društva u vrijeme krvarenja bilo je prirodan izraz energija menstruacije. Bilo je to vrijeme za poučavanje i učenje, vrijeme za upotrebu kolektivne energije cijele skupine žena koje u tom trenutku imaju menstruaciju. Osama tijekom puberteta izvorno nije imala negativan predznak: naprotiv, predstavljala je priliku da mudre žene pouče mlade djevojke o prirodi ženskog tijela, o novim energijama koje su tek osvještavale, o duhovnim tradicijama koje su uz ta događanja pristajale. Takav je pristup značio da će mlada žena nakon puberteta biti u ravnoteži i skladu sa svojom prirodom, da će biti sposobna svoje energije upotrijebiti za dobrobit zajednice i okoline.

## PREMA SVJESNOSTI

---

### Vježba

Očito je izrazito teško u strci svakodnevnoga života pronaći vremena da bi se započeo još jedan projekt. Odvajanje čak i petnaest minuta da bi se napisao dnevnik može biti problem ako je dodatnih petnaest minuta spavanja dragocjeno! Međutim, kako biste razumjeli energije vlastitoga menstrualnog ciklusa te pratili učinke vježbi koje su u knjizi preporučene, morat ćete voditi neku vrstu dnevnika. Za prikupljanje podataka koji će biti dostatni da bi mogli prikazati vaš ciklus u Mjesečevu kalendaru trebat će vam detaljni zapisi vođeni barem tri mjeseca, iako ćete već nakon prvog mjeseca nazreti kako ciklus po prilici izgleda.

Dobra je zamisao nastaviti bilježiti primjedbe, zamisliti i snove u dnevnik i nakon ta tri mjeseca kako biste pratili svoje uvide i iskustva. Zapisi ne trebaju biti dugački, ali moraju sadržavati određene pojedinosti:

ZAPIS

DATUM

DAN CIKLUSA

*Započnite prvoga dana krvarenja sa zapisom broj 1. Ako ne znate u kojem ste danu ciklusa, nastavite s dnevnim zapisima do početka krvarenja.*

MJESEČEVA MIJENA

U većini ćete novina pronaći podatak o tome u kojoj je fazi Mjesec. Nacrtajte malen simbol kako biste zabilježili je li Mjesec u porastu, u opadanju, je li pun – uštap, ili je noć bez Mjeseca – mladač.