**КАЛЕНДАРЬ ТЕЛА**

 Календарь необходимо вести 6 месяцев. Для этого каждое утро измерять базальную температуру под языком и вносить данные в календарь. В день овуляции происходит скачок температуры (на 0,3-0,6 градуса).

1.Месячные – время очищения. Желательно сидеть дома, не активничать. Поставить все на паузу, подводить итоги, смотреть внутрь себя.

2. Первые 4-5 дней после месячных – мы в адеквате. Можно инвестировать, делать крупные покупки.

3. Подготовка к овуляции и овуляция – энергетический пик. Мы особенно прекрасны и привлекательны для мужского пола. Хорошо ходить на свидания, собеседования.

Опасность в неадекватности восприятия мужчин, поскольку в этот период главная цель организма – оплодотворение. Видим в мужчинах только плюсы. Любой «не косой, а раскосый» может показаться нам любовью всей жизни. Поэтому никаких серьезных шагов и поспешных выводов.

**Овуляция – период волшебства, когда все сбывается.**

**За 5 дней до овуляции и 2 дня после обязательно предохраняться (если беременность не входит в планы).**

4. Оплодотворение или смерть яйцеклетки (24-48 часов после овуляции).

5. ПМС (12-17 дней до наступления месячных) – энергетический упадок. Мы в неадеквате: страдаем, горюем, мир кажется плохим. Нам импонируют убогие люди.

Поэтому не рекомендуется принимать на работу сотрудников, знакомиться, начинать новые отношения.

Знакомые мужчины в это время нам не нравятся, мы безосновательно в них разочаровываемся.

У женщины в женском состоянии энергетический центр синхронизирован с луной: на полную луну – менструация, на новолуние – овуляция. Это выравнивает эмоциональный и энергетический дисбаланс. В результате, мы бодры, веселы и спокойны в каждый день цикла.

Болевые ощущения во время менструации вызваны спазмами, зажимами. Чтобы их убрать, делайте практики наполнения и возрождения энергетического центра (матки).