

# Moon, Mood & Menstruation Tracker

Monat: \_\_\_\_\_ Tag: \_\_\_\_\_

Stimmung: \_\_\_\_\_

Mond

Morgens

Mittags

Abends

Periode

Datum 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



## Mondphasen



Neumond



Zunehmender Sichelmond Neulicht



Zunehmender Halbmond, Erstes Viertel



Zunehmender Mond



Vollmond, Zweites Viertel



Abnehmender Mond



Abnehmender Halbmond, Letztes Viertel



Abnehmender Sichelmond, Altlicht

### Stimmungen:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

- voll Energie
- glücklich
- motiviert
- entspannt
- okay
- traurig
- erschöpft
- wütend
- frustriert
- ängstlich

flowers vecteezy  
Design by  
Nic Moonchild  
2022