Men-Struatie, de GROTE ontkenning

Wensenlijstje herfstperiode

Om duidelijk te krijgen voor jezelf, je partner en je werk(gever) van wat je nu graag zou willen tijdens de week voor jouw menstruatie hebben we hier een aantal vragen die je op weg kunnen helpen naar jouw ideale herfstweek. Wellicht heb je nog meer ideeën die hier niet in vermeld staan maar die wel voor jou heel erg belangrijk zijn. Neem die dan a.u.b. zelf op in je lijstje. Iedere vrouw en elke situatie is anders. Maak het voor jezelf zo gemakkelijk mogelijk om jouw herfstdagen zo fijn mogelijk te beleven.

Vragen die je jezelf kan stellen zijn o.a.:

☐ Heb je behoefte aan mensen om je heen? _____

☐ Heb je behoefte aan een lekker warm bad/douche? _____

☐ Heb je behoefte aan andere vrouwen om je heen? _____

☐ Wat zou jij graag van je partner/vriendin willen en hoe kan hij/zij jou het beste ondersteunen? _____

Men-Struatie, de GROTE ontkenning

☐ Heb je behoefte aan een eigen werk/relax ruimte?

☐ Wat zou je qua werk activiteiten willen?

☐ Wat wil je van jouw kinderen?

☐ Als je last hebt van PMS klachten wat kun je zelf doen om die te verminderen of er zo mee om te gaan dat het je minder hindert?

☐ Wat kan je omgeving doen als je last hebt van PMS klachten?

☐ Vind je het fijn om een wandeling te maken in de natuur en zou je tijdens je werktijd je pauze anders in willen delen om dit te ook doen?

☐ Heb je behoefte aan een opgeruimd huis/werkplek en wil je hier tijd aan besteden?

Men-Struatie, de GROTE ontkenning

☐ Vind je het fijn om (vrouwen)dingen voor jezelf te doen deze week? Zo ja wat?

☐ Eigen idee/aanvulling:

Plaatst bij elke vraag een cijfer (schaal van 1-10) wat voor jou de hoogste prioriteit heeft. Vind je het heel belangrijk dan geef je het een tien en vind je het niet belangrijk dan geef je het een 1.