TANTRA ESSENCE ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ

MenoDawn

Νέα Εποχή στον Κύκλο της Εμμηνόπαυσης

◆ ◆ ◆

Το Εμπιστευτικό Σου *Ερωτηματολόγιο*

ΥΓΕΙΑ · ΟΡΜΟΝΕΣ · ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ · ΚΑΡΔΙΑ

«Η εμμηνόπαυση είναι η αυγή της γυναίκας που πάντα γινόσουν.»

Πριν ξεκινήσεις

Μπορείς να το συμπληρώσεις απευθείας στον υπολογιστή, στο tablet ή στο κινητό σου — πάτησε σε όποιο πεδίο θέλεις και γράψε, και κάνε κλικ στα τετραγωνάκια για να τα σημειώσεις.

Όταν τελειώσεις: αποθήκευσε το αρχείο με το όνομά σου — για παράδειγμα
MenoDawn-Erotimatologio-Maria.pdf — και στείλ' το μου πίσω.

Απάντησε όσο πιο πλήρως και ειλικρινά μπορείς. Αν κάποια ερώτηση δεν σε αφορά, άφησέ την κενή. Αν κάτι σου φαίνεται πολύ τρυφερό για να γραφτεί, γράψε «από κοντά» και θα το πούμε μαζί. Δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις — μόνο η αλήθεια σου, που είναι ακριβώς ό,τι χρειάζομαι.

Όλα όσα γράφεις κρατούνται σε απόλυτη εμπιστευτικότητα.

Amma Usha Regina

Υπερπροσωπική Θεραπεύτρια · Δασκάλα Ενδυνάμωσης Γυναικών · Δασκάλα Τάντρα

menodawn.com

Τι θα σε ρωτήσουν αυτές οι σελίδες

01 Τα Στοιχεία Σου — *Ας ξεκινήσουμε από τα απλά.*

02 Τα Γενέθλια Δεδομένα Σου — *Για να δω τον χάρτη του γίγνεσθαί σου.*

03 Πού και Πώς Ζεις — *Το σώμα σου συνομιλεί διαρκώς με το περιβάλλον του.*

04 Το Ταξίδι της Εμμηνόπαυσής Σου — *Η καρδιά του θέματος. Πάρε τον χρόνο σου εδώ.*

05 Έμμηνος Ρύση & Αναπαραγωγικό Ιστορικό — *Ολόκληρο το τόξο της ζωής της μήτρας σου.*

06 Αντισύλληψη — Όλο το Ιστορικό — *Αυτό μου λέει πολλά για το ορμονικό σου έδαφος.*

07 Ορμονική Θεραπεία, Βότανα & Συμπληρώματα — *Ό,τι παίρνεις, σε όποια μορφή.*

08 Ιατρικές Εξετάσεις & Αιματολογικός Έλεγχος — *Φέρε μου τους αριθμούς σου και θα τους διαβάσω δίπλα στην ιστορία σου.*

09 Θυρεοειδής & Επινεφρίδια — *Οι δύο σιωπηλές μηχανές κάτω από τα πάντα.*

10 Η Ιατρική Σου Ιστορία — *Ό,τι έχει περάσει μέσα από αυτό το σώμα.*

11 Ασφάλεια & Φροντίδα στη Δουλειά Μας — *Ώστε ό,τι σου προσφέρω να είναι σωστό για το σώμα σου, ποτέ βλαβερό.*

12 Διατροφή, Πέψη & Θρέψη — *Η τροφή είναι το φάρμακο που παίρνουμε τρεις φορές την ημέρα.*

13 Κίνηση, Σώμα & Άγγιγμα — *Πώς κατοικείς τη μορφή που σου δόθηκε.*

14 Ύπνος & Ξεκούραση — *Το πιο ειλικρινές μέτρο ενός νευρικού συστήματος.*

15 Στρες, Νευρικό Σύστημα & Συναισθήματα — *Ό,τι κλήθηκε να κουβαλήσει το σώμα σου.*

16 Διαλογισμός, Πρακτική & Εσωτερική Ζωή — *Το νήμα που διατρέχει όλα όσα διδάσκω.*

17 Οικειότητα, Σεξουαλικότητα & Σχέση — *Κρατείται σε απόλυτη εμπιστευτικότητα. Απάντησε μόνο ό,τι επιθυμείς.*

18 Τι Βάζεις στο Δέρμα Σου & στο Σπίτι Σου — *Η αόρατη καθημερινή δόση. Τα ονόματα των προϊόντων είναι πολύτιμα.*

19 Οι Μέρες Σου, οι Συνήθειές Σου, η Χαρά Σου — *Ποια είσαι όταν κανείς δεν σου ζητά τίποτα.*

20 Η Πρόθεσή Σου — *Γιατί τώρα, και τι σε καλεί.*

21 Συγκατάθεση & Εμπιστευτικότητα — *Τα λόγια σου κρατιούνται με εμπιστοσύνη.*

01 Τα Στοιχεία Σου

Ας ξεκινήσουμε από τα απλά.

Όνομα

Επώνυμο

Πώς σου αρέσει να σε φωνάζουν

Ηλικία σήμερα

Ημερομηνία συμπλήρωσης

Email

WhatsApp / Telegram / Κινητό (με κωδικό χώρας)

Χώρα διαμονής

Πόλη / χωριό

Ζώνη ώρας

Εθνικότητα

Μητρική γλώσσα

Άλλες γλώσσες που μιλάς

Επάγγελμα

Ώρες εργασίας την εβδομάδα

Ύψος (προαιρετικό)

Βάρος (προαιρετικό)

Έχεις παρατηρήσει αλλαγές στο βάρος; Πού και πότε

Σε περίπτωση ανάγκης

Πρόσωπο επικοινωνίας — όνομα

Σχέση μαζί σου

Τηλέφωνο (με κωδικό χώρας)

Ο γιατρός σου — όνομα και επικοινωνία (προαιρετικό)

Ασφάλεια υγείας / ταξιδιού

Πώς βρήκες τον δρόμο σου προς το MenoDawn;

- ☐ Instagram
- ☐ Facebook
- ☐ TikTok
- ☐ Ιστοσελίδα
- ☐ Αναζήτηση Google
- ☐ Από φίλη
- ☐ Tantra Essence
- ☐ Προηγούμενο σεμινάριο
- ☐ Ma Ananda Sarita
- ☐ Κάρτες Μαντείας ή βιβλίο
- ☐ Newsletter
- ☐ Άλλο

Για τι ενδιαφέρεσαι;

- ☐ Το retreat MenoDawn
- ☐ Ατομικές συνεδρίες
- ☐ Θεραπεία ColorLight
- ☐ Συνεδρία Tachyon
- ☐ Ito-Thermie
- ☐ Διαδικτυακή συνεδρία
- ☐ Κάποια εκπαίδευση
- ☐ Δεν είμαι σίγουρη ακόμη

02 Τα Γενέθλια Δεδομένα Σου

Για να δω τον χάρτη του γίγνεσθαί σου.

> *Η ώρα γέννησης έχει σημασία — ακόμη και δεκαπέντε λεπτά αλλάζουν την εικόνα. Κοίταξε τη ληξιαρχική πράξη γέννησης, αν μπορείς.*

Ημερομηνία γέννησης (ημέρα / μήνας / έτος)

Ώρα γέννησης (όσο πιο ακριβώς γνωρίζεις)

Πρωί ή απόγευμα / βράδυ;

Τόπος γέννησης — πόλη / χωριό

Περιοχή / νομός

Χώρα

Από πού προέρχεται η ώρα γέννησής σου;

- ☐ Ληξιαρχική πράξη
- ☐ Αρχείο μαιευτηρίου
- ☐ Μνήμη της μητέρας μου
- ☐ Οικογενειακή αφήγηση
- ☐ Εκτίμηση
- ☐ Δεν τη γνωρίζω

Αν τα γνωρίζεις: ζώδιο Ηλίου

Ζώδιο Σελήνης

Ωροσκόπος

Κινέζικο ή βεδικό ζώδιο

Πόσο εξοικειωμένη είσαι με την αστρολογία, την αριθμολογία ή το human design;

- ☐ Καθόλου
- ☐ Λίγο
- ☐ Αρκετά
- ☐ Τα μελετώ ή τα ασκώ

Δίνεις την άδειά σου να χρησιμοποιηθούν τα γενέθλια δεδομένα σου για τη σύνταξη χάρτη? ☐ Ναι ☐ Όχι

Γνωρίζεις κάτι για την ίδια σου τη γέννηση — την εποχή, τις συνθήκες, αν ήταν εύκολη ή δύσκολη, πρόωρη ή καθυστερημένη, και τι σου έχει πει η οικογένειά σου γι' αυτήν;

Συνέβησαν σημαντικά γεγονότα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης της μητέρας σου ή στα πρώτα σου χρόνια, όπως τα γνωρίζεις;

03 Πού και Πώς Ζεις

Το σώμα σου συνομιλεί διαρκώς με το περιβάλλον του.

Σε τι είδους τόπο ζεις;

- ☐ Μεγάλη πόλη
- ☐ Μικρή πόλη
- ☐ Χωριό
- ☐ Εξοχή
- ☐ Κοντά στη θάλασσα
- ☐ Στο βουνό
- ☐ Δάσος / πρασιά
- ☐ Ξηρό κλίμα
- ☐ Τροπικό κλίμα
- ☐ Ψυχρό κλίμα
- ☐ Κοντά σε κεντρικό δρόμο
- ☐ Βιομηχανική περιοχή

Πόσα χρόνια ζεις εκεί;

Υψόμετρο, αν είναι μεγάλο

Πόσο φως έχει ο χειμώνας εκεί που ζεις;

Με ποιους μοιράζεσαι το σπίτι σου;

- ☐ Ζω μόνη
- ☐ Σύντροφος / σύζυγος
- ☐ Παιδιά στο σπίτι
- ☐ Ενήλικα παιδιά
- ☐ Εγγόνια
- ☐ Οι γονείς μου
- ☐ Οι γονείς του συντρόφου
- ☐ Αδέλφια
- ☐ Συγκάτοικοι
- ☐ Κοινότητα / άσραμ
- ☐ Κατοικίδια
- ☐ Αλλάζει συχνά

Πώς νιώθεις να ζεις με αυτούς τους ανθρώπους στην καθημερινότητα; Είναι το σπίτι σου τόπος ανάπαυσης ή απαίτησης;

Πόσο ασφαλής και «σαν στο σπίτι σου» νιώθεις στον χώρο που ζεις;

Καθόλου ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Απόλυτα

Επηρεάζεται το σπίτι σου από κάτι από τα παρακάτω;

- ☐ Υγρασία ή μούχλα
- ☐ Κακός αερισμός
- ☐ Θόρυβος
- ☐ Φως δρόμου τη νύχτα
- ☐ Σκόνη
- ☐ Κάπνισμα σε εσωτερικό χώρο
- ☐ Φρέσκο βάψιμο / έπιπλα
- ☐ Καινούργιες μοκέτες
- ☐ Ανακαινίσεις
- ☐ Ατμοσφαιρική ρύπανση
- ☐ Ψεκασμοί κοντά
- ☐ Ραδόνιο ή γνωστή μόλυνση
- ☐ Τίποτα από αυτά

Το νερό και ο αέρας στο σπίτι σου

- ☐ Νερό βρύσης, χωρίς φίλτρο
- ☐ Φιλτραρισμένο νερό
- ☐ Εμφιαλωμένο (πλαστικό)
- ☐ Εμφιαλωμένο (γυάλινο)
- ☐ Πηγή ή πηγάδι
- ☐ Αποσκληρυντής
- ☐ Καθαριστής αέρα
- ☐ Υγραντήρας
- ☐ Κλιματισμός
- ☐ Τζάκι / σόμπα
- ☐ Τίποτα από αυτά

Σε εκθέτει η δουλειά σου σε κάτι από αυτά;

- ☐ Χημικά ή διαλύτες
- ☐ Βαφές μαλλιών
- ☐ Προϊόντα νυχιών
- ☐ Απορρυπαντικά
- ☐ Χρώματα ή κόλλες
- ☐ Φυτοφάρμακα / γεωργία
- ☐ Εργαστήριο
- ☐ Ιατρική ακτινοβολία
- ☐ Μελάνια / τυπογραφείο
- ☐ Βαρέα μέταλλα
- ☐ Νυχτερινές βάρδιες
- ☐ Πολλές πτήσεις
- ☐ Οθόνες όλη μέρα
- ☐ Βαριά σωματική εργασία
- ☐ Καμία έκθεση

Ώρες την εβδομάδα σε φυσικό φως

Ώρες στη φύση (δάσος, θάλασσα, βουνό)

Βλέπεις την ανατολή;

Ταξιδεύεις συχνά ή αλλάζεις ζώνες ώρας; Περίγραψε τον ρυθμό σου.

04 Το Ταξίδι της Εμμηνόπαυσής Σου

Η καρδιά του θέματος. Πάρε τον χρόνο σου εδώ.

Πού βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή στο πέρασμα;

- ☐ Ο κύκλος μου είναι ακόμη κανονικός
- ☐ Ο κύκλος μου έγινε ακανόνιστος (περιεμμηνόπαυση)
- ☐ Χωρίς περίοδο 3–11 μήνες
- ☐ Χωρίς περίοδο 12 μήνες ή περισσότερο (εμμηνόπαυση)
- ☐ Αρκετά χρόνια μετά την εμμηνόπαυση
- ☐ Χειρουργική εμμηνόπαυση (αφαίρεση ωοθηκών)
- ☐ Εμμηνόπαυση μετά από θεραπεία καρκίνου
- ☐ Εμμηνόπαυση από φαρμακευτική αγωγή
- ☐ Δεν είμαι σίγουρη

Ημερομηνία τελευταίας περιόδου	Ηλικία που ξεκίνησαν οι πρώτες αλλαγές	Ηλικία πλήρους εμμηνόπαυσης, αν ισχύει

Αν έχεις ακόμη κύκλο: διάρκεια κύκλου (ημέρες)	Διάρκεια αιμορραγίας (ημέρες)	Βαριά, ελαφριά ή μεταβαλλόμενη;

> *Παρακάτω, σημείωσε τη στήλη που ταιριάζει με το πώς το βιώνεις αυτή την περίοδο. Άφησε κενό ό,τι δεν έχεις νιώσει ποτέ.*

Σώμα και θερμοκρασία

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Εξάψεις (πόσες την ημέρα;)	☐	☐	☐	☐
Νυχτερινές εφιδρώσεις	☐	☐	☐	☐
Ρίγη ή αίσθημα ψύχους	☐	☐	☐	☐
Ταχυπαλμίες	☐	☐	☐	☐
Ζαλάδα ή αστάθεια	☐	☐	☐	☐
Πονοκέφαλοι ή ημικρανίες	☐	☐	☐	☐
Πόνος ή δυσκαμψία στις αρθρώσεις	☐	☐	☐	☐
Μυϊκοί πόνοι, απώλεια δύναμης	☐	☐	☐	☐
Αίσθηση ηλεκτρικής εκκένωσης	☐	☐	☐	☐
Μυρμήγκιασμα σε χέρια ή πόδια	☐	☐	☐	☐
Ανήσυχα πόδια	☐	☐	☐	☐
Εμβοές (βουητό στα αυτιά)	☐	☐	☐	☐
Ξηροφθαλμία	☐	☐	☐	☐
Ξηροστομία ή κάψιμο στο στόμα	☐	☐	☐	☐
Αλλαγές στα ούλα ή στα δόντια	☐	☐	☐	☐
Αλλαγή στη μυρωδιά του σώματος	☐	☐	☐	☐
Νέες ή επιδεινωμένες αλλεργίες	☐	☐	☐	☐

Νους και διάθεση

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Άγχος	☐	☐	☐	☐
Πανικός ή ξαφνικός φόβος	☐	☐	☐	☐
Χαμηλή διάθεση ή κατάθλιψη	☐	☐	☐	☐
Οργή ή ξαφνικός θυμός	☐	☐	☐	☐
Ευερεθιστότητα	☐	☐	☐	☐
Εναλλαγές διάθεσης	☐	☐	☐	☐
Ευκολία στο κλάμα	☐	☐	☐	☐

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Θόλωμα σκέψης				
Χάνω λέξεις στη μέση της πρότασης				
Ξεχασιά				
Δυσκολία συγκέντρωσης				
Απώλεια αυτοπεποίθησης				
Νιώθω ότι δεν είμαι ο εαυτός μου				
Κατακλυσμός από μικρά πράγματα				
Απώλεια κινήτρου ή χαράς				

Ύπνος και ενέργεια

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Δυσκολία να με πάρει ο ύπνος				
Ξυπνήματα τη νύχτα				
Ξύπνημα στις 3–4 τα ξημερώματα				
Πολύ πρωινό ξύπνημα				
Ύπνος που δεν ξεκουράζει				
Εξάντληση μέσα στην ημέρα				
Πτώση ενέργειας το απόγευμα				
Εξαντλημένη αλλά σε εγρήγορση το βράδυ				

Δέρμα, μαλλιά και σχήμα

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Ξηρό, λεπτό ή ερεθισμένο δέρμα				
Αίσθηση ότι κάτι περπατά στο δέρμα				
Αραίωση ή πτώση μαλλιών				
Νέα τριχοφυΐα στο πρόσωπο				
Εύθραυστα νύχια				
Αύξηση βάρους στη μέση				
Φούσκωμα				
Ευαισθησία ή αλλαγή στο στήθος				
Απώλεια σφριγηλότητας δέρματος				

Οικεία και ουροποιητικά

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Κολπική ξηρότητα				
Φαγούρα ή κάψιμο				
Πόνος στη συνουσία				
Απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας				
Δυσκολία να φτάσω σε οργασμό				
Επιτακτική ανάγκη για ούρηση				
Διαφυγή ούρων με βήχα ή γέλιο				
Επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις				
Επαναλαμβανόμενη κολπίτιδα / μύκητες				
Βάρος στη λεκάνη ή πρόπτωση				

Ποια τρία συμπτώματα σε ταλαιπωρούν περισσότερο και πώς επηρεάζουν την καθημερινότητά σου;

Τι έχεις ήδη δοκιμάσει γι' αυτά, και τι βοήθησε ή δεν βοήθησε;

Υπάρχει κάτι που κάνει τα συμπτώματά σου σαφώς καλύτερα ή σαφώς χειρότερα — τροφές, κρασί, καφές, ζέστη, στρες, συγκεκριμένοι άνθρωποι, συγκεκριμένες μέρες;

Πώς ήταν η εμμηνόπαυση της μητέρας σου, της γιαγιάς σου ή των αδελφών σου; Σε ποια ηλικία; Τι λεγόταν γι' αυτήν στην οικογένειά σου;

Όταν ακούς τη λέξη «εμμηνόπαυση», τι συναισθήματα ξυπνούν μέσα σου; Πες την αλήθεια σου — δεν υπάρχει λάθος απάντηση.

05 Έμμηνος Ρύση & Αναπαραγωγικό Ιστορικό

Ολόκληρο το τόξο της ζωής της μήτρας σου.

Ηλικία πρώτης περιόδου

Πώς ήταν για σένα; (καλωσορίστηκε, τρόμαξε, κρύφτηκε…)

Στα γόνιμα χρόνια σου, ο κύκλος σου ήταν κυρίως:

- ☐ Κανονικός
- ☐ Ακανόνιστος
- ☐ Πολύ βαρύς
- ☐ Πολύ ελαφρύς
- ☐ Επώδυνος
- ☐ Ανώδυνος
- ☐ Μακρύς (35+ ημέρες)
- ☐ Σύντομος (κάτω από 25)
- ☐ Απών για περιόδους

Έχεις βιώσει κάτι από τα παρακάτω;

- ☐ Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο
- ☐ PMDD
- ☐ Ενδομητρίωση
- ☐ Αδενομύωση
- ☐ Πολυκυστικές ωοθήκες
- ☐ Ινομυώματα
- ☐ Κύστες ωοθηκών
- ☐ Βαριά αιμορραγία
- ☐ Απουσία περιόδου
- ☐ Επώδυνη περίοδος
- ☐ Πόνος ωορρηξίας
- ☐ Επαναλαμβανόμενοι μύκητες
- ☐ Βακτηριακή κολπίτιδα
- ☐ HPV
- ☐ Παθολογικό τεστ Παπ
- ☐ Φλεγμονή πυέλου
- ☐ Πρόπτωση
- ☐ Διάμεση κυστίτιδα
- ☐ Τίποτα από αυτά

Αριθμός κυήσεων

Αριθμός τοκετών

Φυσιολογικός / καισαρική

Ηλικίες που γέννησες

Αποβολές (πόσες, πότε)

Διακοπές κύησης (πόσες, πότε)

Θνησιγένεια ή απώλεια βρέφους

Θήλασες; Για πόσο συνολικά;

Δυσκολία στη σύλληψη;

Θεραπείες γονιμότητας

- ☐ Καμία
- ☐ Clomid ή παρόμοιο
- ☐ Εξωσωματική (IVF)
- ☐ ICSI
- ☐ Σπερματέγχυση
- ☐ Ορμονική διέγερση
- ☐ Κατάψυξη ωαρίων
- ☐ Ωάρια δότριας
- ☐ Παρένθετη μητρότητα

Αν πέρασες θεραπείες γονιμότητας, απώλεια κύησης ή δύσκολο τοκετό — πώς ζει αυτό μέσα σου σήμερα;

Γυναικολογικές επεμβάσεις

- ☐ Καμία
- ☐ Υστερεκτομή — μόνο μήτρα
- ☐ Υστερεκτομή — με τράχηλο
- ☐ Αφαίρεση μίας ωοθήκης
- ☐ Αφαίρεση και των δύο ωοθηκών
- ☐ Αφαίρεση σαλπίγγων
- ☐ Κατάλυση ενδομητρίου
- ☐ Αφαίρεση ινομυώματος
- ☐ Αφαίρεση κύστης
- ☐ Λαπαροσκόπηση
- ☐ Απόξεση
- ☐ Κωνοειδής εκτομή
- ☐ Αποκατάσταση πρόπτωσης
- ☐ Πλέγμα (mesh)
- ☐ Καισαρική
- ☐ Περινεοτομή ή ρήξη
- ☐ Λαβιοπλαστική
- ☐ Επέμβαση στο στήθος
- ☐ Ενθέματα στήθους

Αν έκανες επέμβαση — ποια και ποια χρονιά;

Ο προληπτικός σου έλεγχος — πότε έγινε τελευταία φορά και ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

ΕΞΈΤΑΣΗ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΠΟΤΈΛΕΣΜΑ / ΤΙ ΣΟΥ ΕΙΠΑΝ
Τεστ Παπανικολάου / HPV		
Μαστογραφία		
Υπέρηχος ή μαγνητική μαστού		

ΕΞΈΤΑΣΗ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΠΟΤΈΛΕΣΜΑ / ΤΙ ΣΟΥ ΕΙΠΑΝ
Υπέρηχος πυέλου ή διακολπικός		
Μέτρηση οστικής πυκνότητας		
Κολονοσκόπηση		
Έλεγχος σπίλων / δέρματος		
Οδοντιατρικός έλεγχος		

Το πυελικό σου έδαφος

- ☐ Δυνατό, χωρίς ανησυχίες
- ☐ Κάποια αδυναμία
- ☐ Διαφυγή με βήχα ή γέλιο
- ☐ Επιτακτική ανάγκη
- ☐ Βάρος ή προβολή
- ☐ Επώδυνο
- ☐ Κάνω ασκήσεις πυελικού εδάφους
- ☐ Έχω δει ειδικό φυσικοθεραπευτή
- ☐ Δεν γνωρίζω πώς είναι

06 Αντισύλληψη — Όλο το Ιστορικό

Αυτό μου λέει πολλά για το ορμονικό σου έδαφος.

> *Συμπερίλαβε ό,τι έχεις χρησιμοποιήσει ποτέ, ακόμη και για λίγο. Τα ονόματα των σκευασμάτων βοηθούν πολύ, αν τα θυμάσαι.*

ΜΈΘΟΔΟΣ	ΣΚΕΎΑΣΜΑ	ΗΛΙΚΙΑ ΈΝΑΡΞΗΣ	ΔΙΆΡΚΕΙΑ	ΓΙΑΤΙ ΣΤΑΜΆΤΗΣΕΣ	ΕΠΙΔΡΆΣΕΙΣ
Αντισυλληπτικό χάπι					
Χάπι μόνο προγεσταγόνου					
Ορμονικό σπιράλ (Mirena…)					
Χάλκινο σπιράλ					
Εμφύτευμα					
Ένεση (Depo-Provera…)					
Αυτοκόλλητο έμπλαστρο					
Κολπικός δακτύλιος					
Χάπι της επόμενης ημέρας					
Προφυλακτικό / διάφραγμα					
Φυσικές μέθοδοι					
Απολίνωση σαλπίγγων					
Βαζεκτομή συντρόφου					
Άλλο					

Συνολικά, πόσα χρόνια της ζωής σου ήσουν σε ορμονική αντισύλληψη;

Τι χρησιμοποιείς τώρα, αν χρησιμοποιείς;

Όσο ήσουν σε ορμονική αντισύλληψη, παρατήρησες κάτι από αυτά;

- ☐ Χαμηλή διάθεση
- ☐ Πονοκεφάλους
- ☐ Απουσία περιόδου
- ☐ Επιδείνωση δέρματος
- ☐ Καμία επίδραση
- ☐ Άγχος
- ☐ Ναυτία
- ☐ Άνοδο πίεσης
- ☐ Τριχόπτωση
- ☐ Απώλεια επιθυμίας
- ☐ Ευαισθησία στο στήθος
- ☐ Θρόμβωση
- ☐ Εναλλαγές διάθεσης
- ☐ Αύξηση βάρους
- ☐ Κηλίδες αίματος
- ☐ Βελτίωση δέρματος
- ☐ Ένιωθα «επίπεδη»

Όταν σταμάτησες την ορμονική αντισύλληψη, τι συνέβη; Πόσο άργησε να επιστρέψει ο δικός σου κύκλος;

Σου δόθηκε ποτέ αντισυλληπτικό για λόγο άλλον από την αντισύλληψη — ακμή, βαριά αιμορραγία, πόνο, κύστες, «για να ρυθμιστείς»; Περίγραψε.

07 Ορμονική Θεραπεία, Βότανα & Συμπληρώματα

Ό,τι παίρνεις, σε όποια μορφή.

Χρησιμοποιείς ή έχεις χρησιμοποιήσει ορμονική θεραπεία υποκατάστασης;

- ☐ Ποτέ
- ☐ Την παίρνω τώρα
- ☐ Την πήρα στο παρελθόν
- ☐ Το σκέφτομαι
- ☐ Μου αντενδείχθηκε
- ☐ Προτιμώ να μην πάρω

Αν ναι — δώσε ό,τι μπορείς:

ΤΥΠΟΣ	ΣΚΕΥΑΣΜΑ / ΜΟΡΦΗ	ΔΟΣΗ	ΑΠΟ ΠΟΤΕ	ΠΩΣ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ
Οιστρογόνα — αυτοκόλλητο				
Οιστρογόνα — τζελ ή σπρέι				
Οιστρογόνα — χάπι				
Προγεστερόνη — μικρονισμένη				
Προγεσταγόνο — συνθετικό				
Ορμονικό σπιράλ για την προγεστερόνη				
Τεστοστερόνη				
Κολπικά οιστρογόνα (κρέμα, υπόθετο)				
DHEA				
Σύνθετα «βιοπανομοιότυπα»				
Εμφυτεύματα (pellets)				

Βότανα και φυτικά σκευάσματα που παίρνεις ή έχεις πάρει

- ☐ Μαύρη κοόσι
- ☐ Φασκόμηλο
- ☐ Κόκκινο τριφύλλι
- ☐ Dong quai
- ☐ Maca
- ☐ Ashwagandha
- ☐ Rhodiola
- ☐ Shatavari
- ☐ Λυγαριά (vitex)
- ☐ Νυχτολούλουδο
- ☐ Άγρια γιαμ
- ☐ Ισοφλαβόνες σόγιας
- ☐ Λιναρόσπορος
- ☐ Γαϊδουράγκαθο
- ☐ Βαλσαμόχορτο
- ☐ Κουρκουμάς
- ☐ Τζίνσενγκ
- ☐ Γλυκόριζα
- ☐ Κινέζικα βότανα
- ☐ Αγιουρβεδικά σκευάσματα
- ☐ Κανένα

Συμπληρώματα που παίρνεις — με δόση και μάρκα, αν μπορείς

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ	ΔΟΣΗ	ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ	ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΠΑΙΡΝΕΙΣ

Ποια από αυτά παίρνεις τακτικά;

- ☐ Βιταμίνη D
- ☐ Βιταμίνη K2
- ☐ Μαγνήσιο
- ☐ Σύμπλεγμα B
- ☐ B12
- ☐ Φυλλικό οξύ
- ☐ Σίδηρο
- ☐ Ασβέστιο
- ☐ Ωμέγα 3
- ☐ Ψευδάργυρο
- ☐ Σελήνιο
- ☐ Ιώδιο
- ☐ Κολλαγόνο
- ☐ Προβιοτικά
- ☐ Κρεατίνη
- ☐ Πρωτεΐνη σε σκόνη
- ☐ Μελατονίνη
- ☐ Αντιστρεσογόνα βότανα
- ☐ Πολυβιταμίνη
- ☐ Κανένα

08 Ιατρικές Εξετάσεις & Αιματολογικός Έλεγχος

Φέρε μου τους αριθμούς σου και θα τους διαβάσω δίπλα στην ιστορία σου.

> *Συμπλήρωσε ό,τι έχεις, με την ημερομηνία και τις μονάδες. Αν μπορείς, στείλε μου και αντίγραφο του εργαστηριακού εντύπου — μου λέει περισσότερα από τους αριθμούς μόνους τους. Αν δεν έχεις κάνει ποτέ κάποια εξέταση, άφησέ την κενή· κι αυτό είναι πληροφορία.*

Ορμόνες

ΕΞΈΤΑΣΗ	ΤΙΜΉ + ΜΟΝΆΔΕΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΤΙΜΈΣ ΑΝΑΦΟΡΆΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΊΟΥ
FSH			
LH			
Οιστραδιόλη (E2)			
Προγεστερόνη			
Τεστοστερόνη — ολική			
Τεστοστερόνη — ελεύθερη			
SHBG			
DHEA-S			
Προλακτίνη			
AMH			
Κορτιζόλη — πρωινή αίματος			
Κορτιζόλη — σάλιου (4 μετρήσεις)			
Ινσουλίνη — νηστείας			
DUTCH ή ορμόνες ούρων			

Γενική εικόνα αίματος

ΕΞΈΤΑΣΗ	ΤΙΜΉ + ΜΟΝΆΔΕΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΤΙΜΈΣ ΑΝΑΦΟΡΆΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΊΟΥ
Γενική αίματος / αιμοσφαιρίνη			
Φερριτίνη			
Σίδηρος / κορεσμός τρανσφερρίνης			
Βιταμίνη B12			
Φυλλικό οξύ			
Βιταμίνη D (25-OH)			
Ασβέστιο			
Μαγνήσιο			
Ψευδάργυρος			
Γλυκόζη νηστείας			
Γλυκοζυλιωμένη (HbA1c)			
Ολική χοληστερόλη			
LDL			
HDL			
Τριγλυκερίδια			
CRP ή ΤΚΕ (φλεγμονή)			
Ομοκυστεΐνη			
Ήπαρ — SGOT / SGPT / γGT			
Νεφροί — κρεατινίνη / eGFR			
Ουρικό οξύ			

Άλλοι έλεγχοι που έχεις κάνει

- ☐ Οστική πυκνότητα
- ☐ Τεστ αναπνοής SIBO
- ☐ Αλλεργιολογικό
- ☐ Θερμογραφία
- ☐ Έλεγχος κοιλιοκάκης
- ☐ Ανάλυση κοπράνων
- ☐ Μελέτη ύπνου
- ☐ Ολοσωματικός έλεγχος
- ☐ Τεστ δυσανεξιών
- ☐ Βαρέα μέταλλα
- ☐ Καρδιολογικός έλεγχος
- ☐ Κανένας
- ☐ Μικροβίωμα εντέρου
- ☐ Γενετικό τεστ (MTHFR...)
- ☐ Καταγραφή πίεσης

Αρτηριακή πίεση (πρόσφατη μέτρηση)

Σφύξεις ηρεμίας

Δείκτης οστικής πυκνότητας (T-score), αν γνωρίζεις

Τι σου έχουν πει οι γιατροί σου για τις ορμόνες σου ή την εμμηνόπαυσή σου; Νιώθεις ότι σε ακούν;

Υπάρχει κάτι άλλο στα αποτελέσματά σου που σε ανησύχησε ή έμεινε ανεξήγητο;

09 Θυρεοειδής & Επινεφρίδια

Οι δύο σιωπηλές μηχανές κάτω από τα πάντα.

Έχει ελεγχθεί ποτέ ο θυρεοειδής σου;

- ☐ Ποτέ
- ☐ Χασιμότο
- ☐ Καρκίνος θυρεοειδούς
- ☐ Ελέγχθηκε, όλα φυσιολογικά
- ☐ Νόσος Graves
- ☐ Μερική ή ολική αφαίρεση
- ☐ Υποθυρεοειδισμός
- ☐ Οζίδια
- ☐ Ραδιενεργό ιώδιο
- ☐ Υπερθυρεοειδισμός
- ☐ Βρογχοκήλη
- ☐ Σε παρακολούθηση τώρα

Τα αποτελέσματα του θυρεοειδούς σου — δώσε ό,τι έχεις

ΕΞΈΤΑΣΗ	ΤΙΜΉ + ΜΟΝΆΔΕΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΊΑ	ΤΙΜΈΣ ΑΝΑΦΟΡΆΣ
TSH			
Ελεύθερη T4			
Ελεύθερη T3			
Αντίστροφη T3 (rT3)			
Αντισώματα anti-TPO			
Αντισώματα anti-TG			
Υπέρηχος θυρεοειδούς			
Ιώδιο			

Φαρμακευτική αγωγή και δόση (λεβοθυροξίνη, NDT...)

Πόσον καιρό την παίρνεις;

Βιώνεις κάτι από τα παρακάτω;

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Κρυώνω ενώ οι άλλοι ζεσταίνονται	☐	☐	☐	☐
Ζεσταίνομαι ενώ οι άλλοι κρυώνουν	☐	☐	☐	☐
Κρύα χέρια και πόδια	☐	☐	☐	☐
Χαμηλή θερμοκρασία σώματος	☐	☐	☐	☐
Τριχόπτωση ή αραίωση φρυδιών	☐	☐	☐	☐
Ξηρό, τραχύ δέρμα	☐	☐	☐	☐
Πρήξιμο στο πρόσωπο ή στα μάτια	☐	☐	☐	☐
Πρήξιμο στον λαιμό	☐	☐	☐	☐
Βραχνή φωνή	☐	☐	☐	☐
Δυσκοιλιότητα	☐	☐	☐	☐
Αργή πέψη	☐	☐	☐	☐
Ταχυκαρδία ή αίσθημα παλμών	☐	☐	☐	☐
Τρέμουλο στα χέρια	☐	☐	☐	☐
Δυσκολία στην κατάποση	☐	☐	☐	☐
Αλλαγή βάρους χωρίς αιτία	☐	☐	☐	☐
Βαθιά κόπωση που ο ύπνος δεν αγγίζει	☐	☐	☐	☐

Επινεφρίδια, αντοχή και απόκριση στο στρες

Πώς κυλά η ενέργειά σου μέσα στην ημέρα;

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Δυσκολεύομαι να ξυπνήσω, νιώθω βαριά	☐	☐	☐	☐
Χρειάζομαι καφέ για να λειτουργήσω	☐	☐	☐	☐

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Πτώση το απόγευμα	☐	☐	☐	☐
Δεύτερη ώθηση αργά το βράδυ	☐	☐	☐	☐
Ζαλάδα όταν σηκώνομαι απότομα	☐	☐	☐	☐
Λαχτάρα για αλάτι	☐	☐	☐	☐
Λαχτάρα για γλυκό	☐	☐	☐	☐
Τινάζομαι εύκολα στον θόρυβο	☐	☐	☐	☐
Τρέμω αν αργήσει ένα γεύμα	☐	☐	☐	☐
Δεν αντέχω το στρες όπως παλιά	☐	☐	☐	☐
Δεν αντέχω την άσκηση όπως παλιά	☐	☐	☐	☐
Νιώθω ταυτόχρονα εξαντλημένη και σε ένταση	☐	☐	☐	☐

Έχεις περάσει burnout, εξάντληση επινεφριδίων, χρόνια κόπωση, long covid ή κατάρρευση της ενέργειάς σου; Πότε, και τι σε επανέφερε;

10 Η Ιατρική Σου Ιστορία

Ό,τι έχει περάσει μέσα από αυτό το σώμα.

Σου έχει διαγνωστεί κάτι από τα παρακάτω;

- ☐ Υπέρταση
- ☐ Υψηλή χοληστερόλη
- ☐ Καρδιοπάθεια
- ☐ Εγκεφαλικό ή ΤΙΑ
- ☐ Θρόμβωση / εμβολή
- ☐ Κιρσοί
- ☐ Διαβήτης τύπου 1
- ☐ Διαβήτης τύπου 2
- ☐ Αντίσταση στην ινσουλίνη
- ☐ Οστεοπενία
- ☐ Οστεοπόρωση
- ☐ Αρθρίτιδα
- ☐ Ινομυαλγία
- ☐ Χρόνια κόπωση
- ☐ Long covid
- ☐ Αυτοάνοσο νόσημα
- ☐ Λύκος
- ☐ Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- ☐ Σκλήρυνση κατά πλάκας
- ☐ Κοιλιοκάκη
- ☐ Ευερέθιστο έντερο
- ☐ Νόσος Crohn / κολίτιδα
- ☐ Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- ☐ Χολή
- ☐ Λιπώδες ήπαρ
- ☐ Πέτρες στα νεφρά
- ☐ Άσθμα
- ☐ Υπνική άπνοια
- ☐ Επιληψία
- ☐ Ημικρανία με αύρα
- ☐ Ημικρανία χωρίς αύρα
- ☐ Κατάθλιψη
- ☐ Αγχώδης διαταραχή
- ☐ Διπολική διαταραχή
- ☐ Μετατραυματικό στρες
- ☐ ΔΕΠΥ
- ☐ Διατροφική διαταραχή
- ☐ Εξάρτηση
- ☐ Καρκίνος
- ☐ Αναιμία
- ☐ Χαμηλή πίεση
- ☐ Τίποτα από αυτά

Αν καρκίνος — τι είδους, πότε, και ποια θεραπεία;

Επεμβάσεις, νοσηλείες και σοβαροί τραυματισμοί

ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ	ΈΤΟΣ	ΤΙ ΈΧΕΙ ΑΠΟΜΕΙΝΕΙ ΑΠΌ ΑΥΤΟ

Υπάρχει κάτι από αυτά μέσα στο σώμα σου;

- ☐ Βηματοδότης
- ☐ Απινιδωτής
- ☐ Αντλία ινσουλίνης
- ☐ Κοχλιακό εμφύτευμα
- ☐ Μεταλλικές πλάκες ή βίδες
- ☐ Τεχνητή άρθρωση
- ☐ Οδοντικά εμφυτεύματα
- ☐ Σφραγίσματα αμαλγάματος
- ☐ Απονευρώσεις δοντιών
- ☐ Σιδεράκια ή νάρθηκας
- ☐ Σπιράλ
- ☐ Ενθέματα στήθους
- ☐ Χειρουργικό πλέγμα
- ☐ Στεντ
- ☐ Τατουάζ
- ☐ Τρυπήματα
- ☐ Τίποτα

Όλα τα φάρμακα που παίρνεις τώρα — συνταγογραφούμενα και μη

ΦΆΡΜΑΚΟ	ΔΌΣΗ	ΠΌΣΟΝ ΚΑΙΡΟ	ΓΙΑ ΤΙ

Ισχύει κάτι από αυτά;

- ☐ Αντικαταθλιπτικά
- ☐ Αγχολυτικά / βενζοδιαζεπίνες
- ☐ Υπνωτικά χάπια
- ☐ Β-αναστολείς
- ☐ Φάρμακα για την πίεση
- ☐ Αντιπηκτικά
- ☐ Στατίνες
- ☐ Κορτιζόνη

- [ ] Αντιόξινα / γαστροπροστασία
- [ ] Αντιισταμινικά
- [ ] Παυσίπονα τακτικά
- [ ] Συχνά αντιβιοτικά
- [ ] Φάρμακα θυρεοειδούς
- [ ] Φάρμακα διαβήτη
- [ ] Διφωσφονικά
- [ ] Ανοσοκατασταλτικά
- [ ] Χημειοθεραπεία
- [ ] Τίποτα

Αλλεργίες — φάρμακα

Αλλεργίες — τροφές

Αλλεργίες — άλλο (λάτεξ, γύρη...)

Στο στενό οικογενειακό περιβάλλον (μητέρα, πατέρας, αδελφές, γιαγιάδες) υπήρξε:

- [ ] Καρκίνος μαστού
- [ ] Καρκίνος ωοθηκών
- [ ] Καρκίνος μήτρας
- [ ] Καρκίνος εντέρου
- [ ] Άλλος καρκίνος
- [ ] Οστεοπόρωση
- [ ] Καρδιοπάθεια
- [ ] Εγκεφαλικό
- [ ] Διαβήτης
- [ ] Νόσος θυρεοειδούς
- [ ] Αυτοάνοσο
- [ ] Άνοια ή Αλτσχάιμερ
- [ ] Κατάθλιψη
- [ ] Εξάρτηση
- [ ] Πρώιμη εμμηνόπαυση (πριν τα 45)
- [ ] Θρομβώσεις
- [ ] Υπέρταση
- [ ] Τίποτα γνωστό

Υπάρχει μια ασθένεια ή ένα μοτίβο που διατρέχει τις γυναίκες της οικογένειάς σου; Κουβαλάς κάποιον φόβο γι' αυτό;

Με ποιους θεραπευτές συνεργάζεσαι αυτή τη στιγμή;

- [ ] Παθολόγο / οικογενειακό γιατρό
- [ ] Γυναικολόγο
- [ ] Ενδοκρινολόγο
- [ ] Ειδικό εμμηνόπαυσης
- [ ] Νατουροπαθητικό
- [ ] Διατροφολόγο
- [ ] Βοτανοθεραπευτή
- [ ] Βελονιστή
- [ ] Ομοιοπαθητικό
- [ ] Οστεοπαθητικό / χειροπράκτη
- [ ] Φυσικοθεραπευτή
- [ ] Μασέρ
- [ ] Ψυχοθεραπευτή
- [ ] Ενεργειακό θεραπευτή
- [ ] Αγιουρβεδικό γιατρό
- [ ] Κινέζικη ιατρική
- [ ] Κανέναν

11 Ασφάλεια & Φροντίδα στη Δουλειά Μας

Ώστε ό,τι σου προσφέρω να είναι σωστό για το σώμα σου, ποτέ βλαβερό.

> *Αυτές οι ερωτήσεις έχουν σημασία για το breathwork, τη σωματική εργασία, τη θεραπεία ColorLight, το Tachyon και τη βαθιά συναισθηματική απελευθέρωση. Τίποτα εδώ δεν σε αποκλείει — απλώς μου επιτρέπει να προσαρμόσω τη δουλειά σε σένα. Απάντησε σε όλες, σε παρακαλώ.*

Είσαι έγκυος ή υπάρχει πιθανότητα να είσαι; ☐ Ναι ☐ Όχι

Έχεις επιληψία, σπασμούς ή οποιαδήποτε ευαισθησία σε παλλόμενο ή έγχρωμο φως; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έχεις βηματοδότη, απινιδωτή ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή; ☐ Ναι ☐ Όχι

Έχεις γλαύκωμα, πάθηση αμφιβληστροειδούς ή πρόσφατη επέμβαση στα μάτια; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έχεις αρρύθμιστη υπέρταση, καρδιοπάθεια, ανεύρυσμα ή ιστορικό εγκεφαλικού; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έκανες επέμβαση, κάταγμα ή σοβαρό τραυματισμό τους τελευταίους έξι μήνες; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, τι και πότε

Έχεις σοβαρή οστεοπόρωση, πρόβλημα δίσκου ή κάποιο σημείο που δεν πρέπει να πιεστεί; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, πού

Έχεις αποκόλληση αμφιβληστροειδούς, σοβαρό άσθμα ή παίρνεις αντιπηκτικά; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έχεις αυτή τη στιγμή ανοιχτές πληγές, δερματικές παθήσεις, λοίμωξη ή πυρετό; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έχεις νοσηλευτεί ποτέ για κρίση ψυχικής υγείας ή έχεις βιώσει ψύχωση, μανία ή αποσύνδεση; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, πότε, και πώς είσαι τώρα

Βρίσκεσαι σε ψυχιατρική παρακολούθηση ή παίρνεις φαρμακευτική αγωγή για την ψυχική σου υγεία; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έχεις αυτή τη στιγμή σκέψεις να βλάψεις τον εαυτό σου; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, γράψε μου το εδώ — και μίλησε επίσης στον γιατρό σου ή στην τοπική υπηρεσία επείγουσας βοήθειας. Θα επικοινωνήσω προσωπικά μαζί σου πριν ξεκινήσουμε.

Υπάρχει κίνηση, στάση, ήχος ή είδος αγγίγματος που το σώμα σου δεν αντέχει; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έχεις περιορισμένη κινητικότητα, χρόνιο πόνο ή χρειάζεσαι κάποια προσαρμογή για να κάθεσαι, να ξαπλώνεις ή να κινείσαι άνετα; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Έχεις κάποια αισθητηριακή ανάγκη — ακοή, όραση, ευαισθησία σε ήχο, άρωμα ή πλήθος; ☐ Ναι ☐ Όχι

Αν ναι, περίγραψε

Υπάρχει οτιδήποτε άλλο που πρέπει να γνωρίζω πριν δουλέψω με το σώμα ή το ενεργειακό σου πεδίο;

12 Διατροφή, Πέψη & Θρέψη

Η τροφή είναι το φάρμακο που παίρνουμε τρεις φορές την ημέρα.

Πώς τρως;

- ☐ Παμφάγα
- ☐ Κυρίως φυτική
- ☐ Χορτοφάγος
- ☐ Vegan
- ☐ Ψαροφάγος
- ☐ Αγιουρβεδικά
- ☐ Μακροβιοτικά
- ☐ Μεσογειακά
- ☐ Χαμηλών υδατανθράκων / κετογονική
- ☐ Paleo
- ☐ Καρνιβόρα
- ☐ Ωμοφαγία
- ☐ Χωρίς γλουτένη
- ☐ Χωρίς γαλακτοκομικά
- ☐ Χωρίς ζάχαρη
- ☐ Χωρίς συγκεκριμένο τρόπο

Τι ώρα τρως το πρώτο σου φαγητό;

Το τελευταίο;

Πόσα γεύματα;

Τσιμπολογάς ενδιάμεσα;

Περίγραψε μια συνηθισμένη μέρα διατροφής — πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, σνακ, ροφήματα. Γράψ' το όπως είναι πραγματικά, όχι όπως νομίζεις ότι θα έπρεπε.

Πώς γίνεται το φαγητό στη ζωή σου;

- ☐ Μαγειρεύω τα περισσότερα
- ☐ Μου μαγειρεύουν
- ☐ Κυρίως έτοιμα
- ☐ Τρώω συχνά έξω
- ☐ Συχνά delivery
- ☐ Όρθια ή στο αυτοκίνητο
- ☐ Στο τραπέζι, αργά
- ☐ Μπροστά σε οθόνη
- ☐ Μόνη
- ☐ Με την οικογένεια
- ☐ Βιαστικά
- ☐ Ξεχνάω να φάω
- ☐ Τρώω σε πολύ διαφορετικές ώρες

Πόσο συχνά έχεις αυτά;

- ☐ Ζάχαρη καθημερινά
- ☐ Γλυκό μετά το φαγητό
- ☐ Λευκό ψωμί / ζυμαρικά
- ☐ Τηγανητά
- ☐ Επεξεργασμένα τρόφιμα
- ☐ Κόκκινο κρέας
- ☐ Αλλαντικά
- ☐ Γαλακτοκομικά
- ☐ Τυρί καθημερινά
- ☐ Αυγά
- ☐ Λιπαρά ψάρια
- ☐ Όσπρια
- ☐ Ξηροί καρποί και σπόροι
- ☐ Ζυμωμένα τρόφιμα
- ☐ Σταυρανθή (μπρόκολο, λάχανο)
- ☐ Λιναρόσπορο
- ☐ Σόγια, τόφου, τέμπε
- ☐ Ζωμό οστών
- ☐ Βιολογικά όποτε γίνεται
- ☐ Τοπικά και εποχικά

Λίτρα νερού την ημέρα

Από τι δοχείο; (πλαστικό, γυαλί, ατσάλι)

Πίνεις νερό στα γεύματα;

Καφές — πόσοι την ημέρα και τι ώρα

Τσάι — τι είδους, πόσο

Αναψυκτικά ή ενεργειακά

Αλκοόλ — τι, πόσο, πόσο συχνά

Άλλαξε με την εμμηνόπαυση;

Χρησιμοποιείς κάτι από αυτά;

- ☐ Τσιγάρα
- ☐ Ηλεκτρονικό τσιγάρο
- ☐ Κάνναβη
- ☐ Φακελάκια νικοτίνης
- ☐ Ψυχαδραστικές ουσίες
- ☐ Υπνωτικά
- ☐ Παυσίπονα για ανακούφιση
- ☐ Τίποτα

Λαχτάρες — τι σε καλεί, και πότε;

- ☐ Γλυκό
- ☐ Αλμυρό
- ☐ Ψωμί και υδατάνθρακες
- ☐ Σοκολάτα
- ☐ Τυρί
- ☐ Τηγανητά
- ☐ Ξινό
- ☐ Αλκοόλ
- ☐ Καφές
- ☐ Αργά το βράδυ
- ☐ Μέσα στο απόγευμα
- ☐ Πριν την περίοδο
- ☐ Όταν έχω στρες
- ☐ Όταν νιώθω μοναξιά
- ☐ Από πλήξη
- ☐ Χωρίς έντονες λαχτάρες

Πώς είναι η πέψη σου;

- ☐ Φούσκωμα μετά το φαγητό
- ☐ Αέρια
- ☐ Παλινδρόμηση ή καούρες
- ☐ Ναυτία
- ☐ Στομαχόπονος
- ☐ Δυσκοιλιότητα
- ☐ Χαλαρά κόπρανα
- ☐ Εναλλαγές
- ☐ Καθημερινή κένωση
- ☐ Κάθε λίγες μέρες
- ☐ Άπεπτη τροφή
- ☐ Βάρος μετά το φαγητό
- ☐ Υπνηλία μετά το φαγητό
- ☐ Πτώση σακχάρου
- ☐ Όλα καλά

Τροφές στις οποίες ξέρεις ότι αντιδράς

Τροφές που αποφεύγεις, και γιατί

Πώς είναι η σχέση σου με το φαγητό και με το σώμα σου; Υπήρξε περίοδος στέρησης, υπερφαγίας, δίαιτας ή δυσκολίας; Μοιράσου μόνο ό,τι επιθυμείς — το ρωτώ με φροντίδα, για να ξέρω πώς να σε στηρίξω στο τραπέζι και στη δουλειά μας.

Διατροφικές ανάγκες για το retreat (αλλεργία, δυσανεξία, προτίμηση)

13 Κίνηση, Σώμα & Άγγιγμα

Πώς κατοικείς τη μορφή που σου δόθηκε.

Τι κίνηση υπάρχει στη ζωή σου;

- ☐ Περπάτημα
- ☐ Τρέξιμο
- ☐ Κολύμβηση
- ☐ Ποδήλατο
- ☐ Γυμναστήριο / βάρη
- ☐ Γιόγκα
- ☐ Πιλάτες
- ☐ Qi Gong
- ☐ Tai Chi
- ☐ Χορός
- ☐ Ecstatic dance
- ☐ Πολεμικές τέχνες
- ☐ Πεζοπορία
- ☐ Κηπουρική
- ☐ Ομαδικό άθλημα
- ☐ Σωματική εργασία
- ☐ Τίποτα αυτή την περίοδο

Πόσες φορές την εβδομάδα;	Για πόση ώρα;	Με τι ένταση;	Ώρες καθιστικές την ημέρα;

Πώς νιώθει το σώμα σου όταν κινείται;

- ☐ Δυνατό
- ☐ Αδύναμο
- ☐ Δύσκαμπτο
- ☐ Ευλύγιστο
- ☐ Πονεμένο
- ☐ Βαρύ
- ☐ Ελαφρύ
- ☐ Λαχανιάζω γρήγορα
- ☐ Κουρασμένη μετά
- ☐ Γεμάτη ενέργεια μετά
- ☐ Φοβάμαι μην τραυματιστώ
- ☐ Χαρούμενο

Πού κρατάς την ένταση;

- ☐ Σαγόνι
- ☐ Αυχένας
- ☐ Ώμοι
- ☐ Πλάτη
- ☐ Στήθος / καρδιά
- ☐ Διάφραγμα
- ☐ Κοιλιά
- ☐ Μέση
- ☐ Ισχία
- ☐ Λεκάνη και μήτρα
- ☐ Γλουτοί
- ☐ Πόδια
- ☐ Πέλματα
- ☐ Χέρια
- ☐ Παντού
- ☐ Δεν νιώθω πολύ το σώμα μου

Έχεις χρόνιο πόνο; Πού βρίσκεται, πόσο καιρό υπάρχει, και τι τον κάνει καλύτερο ή χειρότερο;

Πόσο αγαπάς και αποδέχεσαι το σώμα σου όπως είναι σήμερα;

Καθόλου ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Απόλυτα

Η σχέση σου με το άγγιγμα και με το να σε βλέπουν

- ☐ Λατρεύω το άγγιγμα
- ☐ Το άγγιγμα μου είναι δύσκολο
- ☐ Εξαρτάται από ποιον
- ☐ Κάνω τακτικά μασάζ
- ☐ Σχεδόν κανείς δεν με αγγίζει
- ☐ Άνετα χωρίς ρούχα
- ☐ Άβολα χωρίς ρούχα
- ☐ Άνετα μέσα σε ομάδα
- ☐ Νιώθω αμήχανα σε ομάδα
- ☐ Έχω κάνει ανταλλαγή σωματικής εργασίας
- ☐ Θα είναι η πρώτη μου φορά

Υπάρχει σημείο του σώματός σου που θα προτιμούσες να μην αγγιχτεί, ή κάτι που χρειάζεσαι για να νιώσεις ασφαλής στο άγγιγμα;

Έχεις εμπειρία από αυτά;

- ☐ Μασάζ
- ☐ Κρανιοϊερή θεραπεία
- ☐ Reiki
- ☐ Βελονισμό
- ☐ Οστεοπαθητική
- ☐ Αναγέννηση / breathwork
- ☐ Ολοτροπική αναπνοή
- ☐ Συναισθηματική απελευθέρωση
- ☐ Θεραπεία τραύματος
- ☐ Ταντρική σωματική εργασία
- ☐ Θεραπεία yoni
- ☐ ColorLight
- ☐ Tachyon
- ☐ Ito-Thermie
- ☐ Τίποτα από αυτά

14 Ύπνος & Ξεκούραση

Το πιο ειλικρινές μέτρο ενός νευρικού συστήματος.

Τι ώρα πέφτεις για ύπνο;

Τι ώρα σε παίρνει ο ύπνος;

Τι ώρα ξυπνάς;

Ώρες ύπνου

Πώς θα βαθμολογούσες την ποιότητα του ύπνου σου;

Απαίσια 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Εξαιρετική

Τι συμβαίνει στις νύχτες σου;

- ☐ Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ
- ☐ Ο νους τρέχει στο κρεβάτι
- ☐ Ξυπνώ μία φορά
- ☐ Ξυπνώ πολλές φορές
- ☐ Ξυπνώ στις 3–4
- ☐ Ξυπνώ για τουαλέτα
- ☐ Ξυπνώ ιδρωμένη
- ☐ Ξυπνώ με άγχος
- ☐ Ξυπνώ με ταχυπαλμίες
- ☐ Δεν ξανακοιμάμαι
- ☐ Ξυπνώ πολύ νωρίς
- ☐ Έντονα όνειρα
- ☐ Εφιάλτες
- ☐ Ροχαλητό
- ☐ Παύσεις αναπνοής
- ☐ Ανήσυχα πόδια
- ☐ Τρίξιμο δοντιών
- ☐ Κοιμάμαι καλά

Τι σε βοηθά να κοιμηθείς;

- ☐ Δεν χρειάζομαι τίποτα
- ☐ Μελατονίνη
- ☐ Μαγνήσιο
- ☐ Αφέψημα
- ☐ Βαλεριάνα / πασιφλόρα
- ☐ CBD
- ☐ Υπνωτικά χάπια
- ☐ Αντιισταμινικό
- ☐ Αλκοόλ
- ☐ Κάνναβη
- ☐ Διάβασμα
- ☐ Διαλογισμό
- ☐ Αναπνοή
- ☐ Podcast ή ήχο
- ☐ Βαρύ πάπλωμα
- ☐ Τίποτα δεν πιάνει

Το υπνοδωμάτιο και το βράδυ σου

- ☐ Απόλυτο σκοτάδι
- ☐ Λίγο φως
- ☐ Δροσερό
- ☐ Ζεστό
- ☐ Ήσυχο
- ☐ Θορυβώδες
- ☐ Κινητό δίπλα μου
- ☐ Οθόνες μέχρι να κοιμηθώ
- ☐ Χωρίς οθόνες μία ώρα πριν
- ☐ Τηλεόραση στο δωμάτιο
- ☐ Μοιράζομαι το κρεβάτι
- ☐ Κοιμάμαι μόνη
- ☐ Χωριστά κρεβάτια πλέον
- ☐ Κατοικίδια στο κρεβάτι

Κοιμάσαι το μεσημέρι; Πότε και πόσο;

Κάνεις νυχτερινές βάρδιες ή αλλάζεις συχνά ζώνες ώρας;

Πόσο ξεκούραστη νιώθεις όταν ξυπνάς;

Εξαντλημένη 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Πλήρως αναζωογονημένη

Πώς είναι η ξεκούραση στη ζωή σου;

- ☐ Ξεκουράζομαι χωρίς ενοχή
- ☐ Νιώθω ενοχή όταν ξεκουράζομαι
- ☐ Ξεκουράζομαι μόνο όταν αρρωσταίνω
- ☐ Παίρνω πραγματικά ρεπό
- ☐ Δεν σταματώ ποτέ
- ☐ Δεν ξέρω πώς να ξεκουραστώ
- ☐ Ξεκουράζομαι αλλά δεν αναπληρώνομαι

Πότε ένιωσες τελευταία φορά αληθινά, βαθιά ξεκούραστη; Τι το έκανε δυνατό;

15 Στρες, Νευρικό Σύστημα & Συναισθήματα

Ό,τι κλήθηκε να κουβαλήσει το σώμα σου.

Πώς θα βαθμολογούσες το στρες σου σε αυτή τη φάση της ζωής σου;

Καθόλου ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Αβάσταχτο

Από πού έρχεται η πίεση;

- ☐ Δουλειά
- ☐ Παιδιά
- ☐ Η υγεία μου
- ☐ Μετακόμιση
- ☐ Η γήρανση
- ☐ Οικονομικά
- ☐ Έφηβοι που φεύγουν
- ☐ Πένθος
- ☐ Μετανάστευση
- ☐ Η κατάσταση του κόσμου
- ☐ Η σχέση μου
- ☐ Ηλικιωμένοι γονείς
- ☐ Διαζύγιο ή χωρισμός
- ☐ Μοναξιά
- ☐ Έλλειψη χρόνου
- ☐ Το ότι είμαι μόνη
- ☐ Φροντίδα ασθενούς
- ☐ Νομικά ζητήματα
- ☐ Εικόνα σώματος
- ☐ Τίποτα συγκεκριμένο

Συνέβη κάτι από αυτά τα τελευταία δύο χρόνια;

- ☐ Θάνατος
- ☐ Αλλαγή εργασίας
- ☐ Παιδιά που έφυγαν
- ☐ Οικονομική κρίση
- ☐ Κάτι υπέροχο
- ☐ Διαζύγιο ή χωρισμός
- ☐ Συνταξιοδότηση
- ☐ Σοβαρή διάγνωση
- ☐ Προδοσία
- ☐ Τίποτα σημαντικό
- ☐ Νέα σχέση
- ☐ Μετακόμιση σε άλλη χώρα
- ☐ Χειρουργείο
- ☐ Ρήξη σχέσης
- ☐ Απώλεια εργασίας
- ☐ Μετακόμιση
- ☐ Ατύχημα
- ☐ Μια γέννηση

Πόσο παρόντα είναι αυτά για σένα;

	ΠΟΤΈ	ΉΠΙΟ	ΜΈΤΡΙΟ	ΈΝΤΟΝΟ
Άγχος	☐	☐	☐	☐
Κρίσεις πανικού	☐	☐	☐	☐
Χαμηλή διάθεση	☐	☐	☐	☐
Μούδιασμα ή επιπεδότητα	☐	☐	☐	☐
Θυμός ή οργή	☐	☐	☐	☐
Πένθος	☐	☐	☐	☐
Ντροπή	☐	☐	☐	☐
Ενοχή	☐	☐	☐	☐
Φόβος για το μέλλον	☐	☐	☐	☐
Αίσθηση ότι είμαι αόρατη	☐	☐	☐	☐
Αίσθηση ότι δεν αρκώ	☐	☐	☐	☐
Απώλεια ταυτότητας	☐	☐	☐	☐
Απώλεια σκοπού	☐	☐	☐	☐
Κατακλυσμός	☐	☐	☐	☐
Υπερεγρήγορση	☐	☐	☐	☐
Δυσκολία να πω όχι	☐	☐	☐	☐
Τελειομανία	☐	☐	☐	☐
Αυτοκριτική	☐	☐	☐	☐
Μοναξιά	☐	☐	☐	☐
Γαλήνη και ικανοποίηση	☐	☐	☐	☐

Πώς αντιδρά συνήθως το νευρικό σου σύστημα στην πίεση;

- ☐ Επιταχύνω και κάνω περισσότερα
- ☐ Ευχαριστώ τους άλλους
- ☐ Σωπαίνω
- ☐ Πίνω
- ☐ Παγώνω και δεν μπορώ να δράσω
- ☐ Θυμώνω
- ☐ Υπερσκέφτομαι
- ☐ Καθαρίζω ή τακτοποιώ
- ☐ Κλείνομαι και αποσύρομαι
- ☐ Κλαίω
- ☐ Τρώω
- ☐ Γυμνάζομαι έντονα

- ☐ Αποσυνδέομαι
- ☐ Στρέφομαι στους άλλους
- ☐ Απομονώνομαι

Υποστήριξη που έχεις ή είχες

- ☐ Ψυχοθεραπεία τώρα
- ☐ Ψυχοθεραπεία στο παρελθόν
- ☐ Συμβουλευτική
- ☐ Coaching
- ☐ Ομαδική θεραπεία
- ☐ Θεραπεία τραύματος (EMDR, σωματική)
- ☐ Πρόγραμμα δώδεκα βημάτων
- ☐ Ομάδα υποστήριξης
- ☐ Πνευματικό οδηγό
- ☐ Στενές φίλες
- ☐ Κανέναν, στην ουσία

Έχεις βιώσει τραύμα, κακοποίηση, βία ή απώλεια που ζει ακόμη στο σώμα σου; Μοιράσου μόνο ό,τι νιώθεις έτοιμη να μοιραστείς. Μπορείς απλώς να γράψεις «θα προτιμούσα να το πούμε από κοντά».

Τι στη ζωή σου παραμένει ανολοκλήρωτο, ασυγχώρητο ή ανείπωτο;

Πόσο συνδεδεμένη νιώθεις με άλλες γυναίκες αυτή τη στιγμή;

Καθόλου ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Βαθιά

16 Διαλογισμός, Πρακτική & Εσωτερική Ζωή

Το νήμα που διατρέχει όλα όσα διδάσκω.

Διαλογίζεσαι;

- ☐ Καθημερινά
- ☐ Αρκετές φορές την εβδομάδα
- ☐ Πού και πού
- ☐ Παλιά ναι
- ☐ Δοκίμασα και σταμάτησα
- ☐ Ποτέ
- ☐ Θέλω να ξεκινήσω

Ποιες πρακτικές γνωρίζεις;

- ☐ Σιωπηλή καθιστή
- ☐ Mindfulness / Vipassana
- ☐ Ενεργητικοί διαλογισμοί Osho
- ☐ Dynamic Meditation
- ☐ Kundalini Meditation
- ☐ Υπερβατικός διαλογισμός
- ☐ Μάντρα
- ☐ Καθοδηγούμενος
- ☐ Yoga Nidra
- ☐ Metta / αγαπώσα ευγένεια
- ☐ Ζεν
- ☐ Διαλογισμός τσάκρα
- ☐ Διαλογισμός με περπάτημα
- ☐ Προσευχή
- ☐ Ψαλμωδία ή kirtan
- ☐ Σιωπή στη φύση
- ☐ Καμία ακόμη

Πόσον καιρό ασκείσαι;

Πόση ώρα κάθεσαι;

Ποια ώρα της ημέρας;

Αναπνοή και ενεργειακή πρακτική

- ☐ Pranayama
- ☐ Συνεδρίες breathwork
- ☐ Ολοτροπική
- ☐ Wim Hof
- ☐ Συνεκτική αναπνοή
- ☐ Kundalini yoga
- ☐ Hatha yoga
- ☐ Vinyasa
- ☐ Yin
- ☐ Kriya
- ☐ Qi Gong
- ☐ Ταντρικές πρακτικές
- ☐ Καμία

Τι συμβαίνει όταν κάθεσαι ή αναπνέεις βαθιά; Συναντάς ησυχία, ανησυχία, συναίσθημα, ύπνο, αντίσταση, οράματα;

Ποιο είναι το υπόβαθρό σου;

- ☐ Osho sannyas
- ☐ Tantra Essence
- ☐ Σπούδασα με τη Ma Ananda Sarita
- ☐ Άλλη ταντρική σχολή
- ☐ Βουδισμός
- ☐ Ινδουισμός / βεδικά
- ☐ Χριστιανισμός
- ☐ Ιουδαϊσμός
- ☐ Ισλάμ
- ☐ Παγανισμός / Θεά
- ☐ Σαμανισμός
- ☐ Σουφισμός
- ☐ Πνευματική χωρίς παράδοση
- ☐ Άθεη / αγνωστικίστρια
- ☐ Μεγάλωσα θρησκευτικά και το άφησα

Πώς σου έμαθαν να σκέφτεσαι για τον Θεό, το σώμα, την ηδονή και την αμαρτία όταν ήσουν παιδί; Σε κρατά ακόμη κάτι από αυτά;

Ποια από αυτά είναι μέρος της ζωής σου;

- ☐ Βωμός στο σπίτι
- ☐ Τελετουργία
- ☐ Κάρτες μαντείας ή ταρώ
- ☐ Αστρολογία
- ☐ Ημερολόγιο / γραφή
- ☐ Επίγνωση σεληνιακού κύκλου
- ☐ Κύκλοι γυναικών
- ☐ Φυτικά μυστήρια
- ☐ Τελετή κακάο
- ☐ Αγιαχουάσκα
- ☐ Ψιλοκυβίνη
- ☐ Kambo
- ☐ Νηστεία
- ☐ Σιωπηλό retreat
- ☐ Προσκύνημα
- ☐ Ηχοθεραπεία
- ☐ Ενεργειακή θεραπεία
- ☐ Τίποτα

Αν έχεις δουλέψει με φυτικά μυστήρια — τι, πότε, και πώς το ενσωμάτωσες;

Τι σημαίνει για σένα το ιερό; Πότε νιώθεις πιο κοντά σε αυτό;

Σε ποια retreat ή εκπαιδεύσεις έχεις συμμετάσχει;

- ☐ Σε καμία
- ☐ Retreat γιόγκα
- ☐ Retreat διαλογισμού
- ☐ Σεμινάριο τάντρα
- ☐ Retreat γυναικών
- ☐ Σιωπηλό retreat
- ☐ Retreat με φυτικά μυστήρια
- ☐ Εντατικό breathwork
- ☐ Εντατικό θεραπείας
- ☐ Σε πολλά

Αν ναι — ποια, και με ποιον;

17 Οικειότητα, Σεξουαλικότητα & Σχέση

Κρατείται σε απόλυτη εμπιστευτικότητα. Απάντησε μόνο ό,τι επιθυμείς.

Αυτή είναι η πιο τρυφερή περιοχή, κι εκεί ακριβώς αλλάζουν τα περισσότερα στην εμμηνόπαυση. Τίποτα εδώ δεν είναι υποχρεωτικό. Ό,τι μοιραστείς με βοηθά να σε συναντήσω με ακρίβεια και φροντίδα.

Η σχεσιακή σου ζωή αυτή τη στιγμή

- ☐ Παντρεμένη
- ☐ Μακροχρόνια σχέση
- ☐ Νέα σχέση
- ☐ Βγαίνω ραντεβού
- ☐ Μόνη από επιλογή
- ☐ Μόνη, θα ήθελα σύντροφο
- ☐ Σε διάσταση
- ☐ Διαζευγμένη
- ☐ Χήρα
- ☐ Πολυαμορική
- ☐ Σχέση εξ αποστάσεως
- ☐ Ζούμε χωριστά
- ☐ Είναι περίπλοκο

Αν έχεις σύντροφο — πόσον καιρό;

Γνωρίζει ο σύντροφός σου ότι έρχεσαι σε αυτή τη δουλειά;

Πόσο ικανοποιημένη είσαι στην ερωτική σου ζωή;

Καθόλου ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Βαθιά

Τι έχει αλλάξει στο σώμα και στην επιθυμία σου;

- ☐ Η επιθυμία μειώθηκε
- ☐ Η επιθυμία αυξήθηκε
- ☐ Έρχεται και φεύγει
- ☐ Υπάρχει επιθυμία, αργεί η διέγερση
- ☐ Ξηρότητα
- ☐ Πόνος στη διείσδυση
- ☐ Κάψιμο ή σφίξιμο
- ☐ Απώλεια αίσθησης
- ☐ Ο οργασμός έρχεται δυσκολότερα
- ☐ Ο οργασμός νιώθει διαφορετικός
- ☐ Ο οργασμός είναι πιο δυνατός τώρα
- ☐ Αιμορραγία μετά τη σεξουαλική επαφή
- ☐ Απώλεια ενδιαφέροντος για άγγιγμα
- ☐ Λαχτάρα για άγγιγμα
- ☐ Καμία αλλαγή

Η ερωτική σου πρακτική

- ☐ Ενεργή με σύντροφο
- ☐ Αυτοϊκανοποίηση τακτικά
- ☐ Αυτοϊκανοποίηση σπάνια
- ☐ Ποτέ αυτοϊκανοποίηση
- ☐ Χρησιμοποιώ λιπαντικό
- ☐ Χρησιμοποιώ κολπική ενυδάτωση
- ☐ Χρησιμοποιώ κολπικά οιστρογόνα
- ☐ Χρησιμοποιώ βοηθήματα
- ☐ Ασκώ τάντρα μόνη
- ☐ Ασκώ τάντρα με σύντροφο
- ☐ Αποχή από επιλογή
- ☐ Αποχή όχι από επιλογή

Πώς διαμορφώθηκε η σεξουαλικότητά σου — οι πρώτες σου εμπειρίες, όσα σου είπαν, όσα έμαθες να κρύβεις ή να υποδύεσαι;

Έχεις βιώσει σεξουαλικό τραύμα, εξαναγκασμό ή παραβίαση; Μόνο αν και όσο επιθυμείς. Μπορείς να γράψεις «από κοντά». Πες μου επίσης τι χρειάζεσαι για να νιώθεις ασφαλής σε αυτή τη δουλειά.

Τι θα ήθελες να ανακτήσεις, ή να ανακαλύψεις για πρώτη φορά, στη σεξουαλική και δημιουργική σου ενέργεια;

Στη δουλειά μέσα σε ομάδα, τι ισχύει για σένα;

- ☐ Άνετα με τη γύμνια
- ☐ Όχι άνετα με τη γύμνια
- ☐ Άνετα με ασκήσεις σε ζευγάρια
- ☐ Προτιμώ να δουλεύω μόνη
- ☐ Δέχομαι με χαρά το άγγιγμα άλλων
- ☐ Προτιμώ να μη με αγγίζουν

- [ ] Θα πω όχι αν χρειαστεί
- [ ] Δυσκολεύομαι να πω όχι
- [ ] Χρειάζομαι πάντα να με ρωτούν πρώτα

18 Τι Βάζεις στο Δέρμα Σου & στο Σπίτι Σου

Η αόρατη καθημερινή δόση. Τα ονόματα των προϊόντων είναι πολύτιμα.

> *Πολλά καθημερινά προϊόντα περιέχουν ουσίες που συμπεριφέρονται σαν ορμόνες μέσα στο σώμα — parabens, φθαλικές ενώσεις, BPA, triclosan, συνθετικά αρώματα, ορισμένα αντηλιακά φίλτρα. Δεν είμαι εδώ για να σε τρομάξω, μόνο για να δω ολόκληρη την εικόνα.*

Τα καθημερινά και εβδομαδιαία σου προϊόντα

ΠΡΟΪΟΝ	ΜΆΡΚΑ / ΌΝΟΜΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ	ΠΌΣΟ ΣΥΧΝΆ
Καθαριστικό προσώπου		
Ενυδατική κρέμα προσώπου		
Ορός ή έλαιο		
Αντηλιακό		
Μεϊκάπ		
Κραγιόν / lip balm		
Αποσμητικό		
Άρωμα		
Σαμπουάν		
Μαλακτική κρέμα		
Προϊόντα styling		
Βαφή μαλλιών		
Ίσιωμα / κερατίνη		
Αφρόλουτρο / σαπούνι		
Γαλάκτωμα σώματος		
Κρέμα χεριών		
Βερνίκι / τεχνητά νύχια		
Καθαριστικό ευαίσθητης περιοχής		
Λιπαντικό		
Είδη περιόδου (σερβιέτες, ταμπόν, κύπελλο)		
Αιθέρια έλαια		
Αυτομαυριστικό		
Αντιγηραντικά / ρετινόλη		

Αισθητικές θεραπείες

- ☐ Botox
- ☐ Υαλουρονικό
- ☐ Χημικά peeling
- ☐ Laser
- ☐ Microneedling
- ☐ Μόνιμο μακιγιάζ
- ☐ Αποτρίχωση με κερί
- ☐ Αποτρίχωση με laser
- ☐ Σολάριουμ
- ☐ Spray tan
- ☐ Τακτικές περιποιήσεις προσώπου
- ☐ Τακτικό μανικιούρ
- ☐ Καμία

Στο σπίτι, χρησιμοποιείς:

- ☐ Συμβατικά καθαριστικά
- ☐ Χλωρίνη
- ☐ Συμβατικό απορρυπαντικό
- ☐ Μαλακτικό ρούχων
- ☐ Χαρτάκια στεγνωτηρίου
- ☐ Αρωματικά χώρου
- ☐ Αρωματικά κεριά
- ☐ Θυμίαμα
- ☐ Αντικολλητικά σκεύη
- ☐ Αλουμινόχαρτο / σκεύη αλουμινίου
- ☐ Πλαστικά δοχεία τροφίμων
- ☐ Μεμβράνη
- ☐ Ζέσταμα σε πλαστικό στον φούρνο μικροκυμάτων
- ☐ Πλαστικά μπουκάλια νερού
- ☐ Στεγνό καθάρισμα
- ☐ Εντομοκτόνα
- ☐ Φυτοφάρμακα στον κήπο
- ☐ Κυρίως οικολογικά προϊόντα
- ☐ Προϊόντα χωρίς άρωμα

Και αυτά;

- ☐ Πιάνω συχνά αποδείξεις ταμείου
- ☐ Κοιμάμαι με το κινητό δίπλα στο κεφάλι
- ☐ Router στο υπνοδωμάτιο
- ☐ Ζω κοντά σε κεραία
- ☐ Πολλές ώρες με laptop στα πόδια
- ☐ Ζω κοντά σε καλλιέργειες που ψεκάζονται
- ☐ Ζω κοντά σε βαριά κυκλοφορία
- ☐ Καπνίζω ή ζω με καπνιστή
- ☐ Τίποτα από αυτά

Πόση προσοχή έχεις ήδη δώσει στη μείωση της χημικής έκθεσης;

Καμία ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Πάρα πολλή

Υπάρχει κάτι που χρησιμοποιείς καθημερινά και δεν σε ρώτησα;

19 Οι Μέρες Σου, οι Συνήθειές Σου, η Χαρά Σου

Ποια είσαι όταν κανείς δεν σου ζητά τίποτα.

Περίγραψέ μου μια συνηθισμένη σου μέρα, από το ξύπνημα ως τον ύπνο.

Ώρες την ημέρα σε οθόνες για δουλειά

Ώρες στο κινητό

Ώρες στα social media

Τι γεμίζει τις μέρες σου;

- ☐ Δουλειά που αγαπώ
- ☐ Δουλειά που υπομένω
- ☐ Φροντίδα άλλων
- ☐ Δουλειές του σπιτιού
- ☐ Σπουδές
- ☐ Εθελοντισμός
- ☐ Χτίζω κάτι
- ☐ Ψάχνω δουλειά
- ☐ Συνταξιοδότηση
- ☐ Αναρρωτική άδεια
- ☐ Πάρα πολλά
- ☐ Λίγο νόημα

Τι κάνεις για ευχαρίστηση; Σημείωσε ό,τι είναι αληθινά δικό σου.

- ☐ Διάβασμα
- ☐ Γράψιμο
- ☐ Ζωγραφική
- ☐ Κεραμική / χειροτεχνία
- ☐ Ράψιμο ή πλέξιμο
- ☐ Τραγούδι
- ☐ Μουσική
- ☐ Χορός
- ☐ Φωτογραφία
- ☐ Μαγειρική
- ☐ Ζαχαροπλαστική
- ☐ Κηπουρική
- ☐ Φύση
- ☐ Κολύμπι στη θάλασσα
- ☐ Πεζοπορία
- ☐ Ποδήλατο
- ☐ Ζώα
- ☐ Ταξίδια
- ☐ Γλώσσες
- ☐ Θέατρο ή σινεμά
- ☐ Μουσεία και τέχνη
- ☐ Συναυλίες
- ☐ Χρόνος με φίλες
- ☐ Χρόνος μόνη
- ☐ Podcast
- ☐ Επιτραπέζια
- ☐ Άθλημα
- ☐ Σάουνα ή λουτρά
- ☐ Τίποτα αυτή την περίοδο

Τι αγαπούσες ως κορίτσι και δεν του δίνεις πια χρόνο;

Η κοινωνική σου ζωή

- ☐ Στενές φίλες κοντά
- ☐ Φίλες μακριά
- ☐ Μια κοινότητα που ανήκω
- ☐ Κύκλος γυναικών
- ☐ Κυρίως οικογένεια
- ☐ Κυρίως συνάδελφοι
- ☐ Νιώθω απομονωμένη
- ☐ Προτιμώ τη μοναξιά
- ☐ Λαχταρώ βαθύτερη φιλία
- ☐ Έχω ανθρώπους μα νιώθω αόρατη

Πότε γέλασες τελευταία φορά μέχρι δακρύων;

Πότε χόρεψες τελευταία φορά;

Οι ρυθμοί σου

- ☐ Πρωινός τύπος
- ☐ Νυχτερινός τύπος
- ☐ Πολύ δομημένες μέρες
- ☐ Καθόλου δομή
- ☐ Πάντα βιαστικά
- ☐ Αργά και σταθερά
- ☐ Συνεχώς διακοπές
- ☐ Προγραμματίζω την ξεκούρασή μου
- ☐ Λέω ναι στα πάντα
- ☐ Προστατεύω τον χρόνο μου

Τι σε εξαντλεί περισσότερο; Και τι σε αναζωογονεί αληθινά;

Πόση ευχαρίστηση — κάθε είδους — υπάρχει στη ζωή σου αυτή τη στιγμή;

Σχεδόν καμία — Άφθονη

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20 Η Πρόθεσή Σου

Γιατί τώρα, και τι σε καλεί.

Γιατί τώρα; Τι σε έκανε να συμπληρώσεις αυτή τη φόρμα αυτή τη συγκεκριμένη μέρα;

Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζεις αυτή τη στιγμή;

Τι είσαι έτοιμη να αφήσεις — έναν ρόλο, έναν φόβο, μια ιστορία, ένα πρόσωπο, έναν τρόπο ύπαρξης;

Τι λαχταράς να λάβεις;

Αν αυτό το πέρασμα είναι μύηση και όχι τέλος, σε τι αισθάνεσαι ότι σε μυεί;

Τι σε φοβίζει σε αυτό το πέρασμα;

Φαντάσου τον εαυτό σου έναν χρόνο από τώρα, έχοντας λάβει ό,τι μπορεί να σου δώσει αυτή η δουλειά. Τι είναι διαφορετικό; Τι θα έκανες μια συνηθισμένη Τρίτη;

Σε τι θέλεις περισσότερο υποστήριξη;

- ☐ Σωματικά συμπτώματα
- ☐ Ύπνο
- ☐ Ενέργεια και ζωτικότητα
- ☐ Βάρος και σώμα
- ☐ Διάθεση και συναισθήματα
- ☐ Άγχος
- ☐ Πένθος
- ☐ Θυμό
- ☐ Σεξουαλικότητα και επιθυμία
- ☐ Οικειότητα με τον σύντροφό μου
- ☐ Αυτοπεποίθηση και φωνή
- ☐ Σκοπό και κατεύθυνση
- ☐ Πνευματική εμβάθυνση
- ☐ Σύνδεση με γυναίκες
- ☐ Αυτοαγάπη
- ☐ Όρια

☐ Δημιουργικότητα ☐ Ξεκούραση

Τι χρειάζεσαι από εμένα για να νιώσεις ασφαλής, ορατή και ικανή να ανοιχτείς;

Υπάρχει κάτι που δεν έχεις πει ποτέ σε κανέναν και νιώθεις σημαντικό να το γνωρίζω;

Έχεις ερωτήσεις για μένα;

Οτιδήποτε άλλο θα ήθελες να προσθέσεις

21 Συγκατάθεση & Εμπιστευτικότητα

Τα λόγια σου κρατιούνται με εμπιστοσύνη.

> *Όλα όσα έγραψες είναι εμπιστευτικά και τα βλέπει μόνο η Amma Usha Regina και, όπου χρειάζεται, οι συνεργάτες που στηρίζουν τη φροντίδα σου. Φυλάσσονται με ασφάλεια, χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για την προετοιμασία και προσαρμογή των συνεδριών ή του retreat σου και δεν κοινοποιούνται ούτε πωλούνται ποτέ. Μπορείς να ζητήσεις τη διαγραφή τους οποιαδήποτε στιγμή, γράφοντάς μου.*

Βεβαιώνω ότι όσα έγραψα είναι αληθή και πλήρη, εξ όσων γνωρίζω.	☐ Ναι	☐ Όχι
Συναινώ στη φύλαξη και χρήση των στοιχείων μου για την προετοιμασία των συνεδριών ή του retreat μου.	☐ Ναι	☐ Όχι
Συναινώ στην κοινοποίηση των σχετικών πληροφοριών υγείας και ασφάλειας στους συνεργάτες που με φροντίζουν.	☐ Ναι	☐ Όχι
Συναινώ στη χρήση των γενέθλιων δεδομένων μου για τη σύνταξη αστρολογικού χάρτη.	☐ Ναι	☐ Όχι
Κατανοώ ότι αυτή η δουλειά είναι συμπληρωματική, δεν αντικαθιστά την ιατρική διάγνωση ή θεραπεία, και ότι παραμένω υπεύθυνη για την ιατρική μου φροντίδα.	☐ Ναι	☐ Όχι
Δεσμεύομαι να ενημερώσω την Amma Usha Regina για οποιαδήποτε αλλαγή στην υγεία μου πριν από τη συνεδρία ή το retreat.	☐ Ναι	☐ Όχι
Συναινώ στη χρήση φωτογραφιών ή βίντεο από ομαδικές στιγμές για την επικοινωνία του MenoDawn. (Μπορείς να πεις όχι· δεν αλλάζει τίποτα.)	☐ Ναι	☐ Όχι
Θα ήθελα να λαμβάνω το newsletter του MenoDawn και νέα για μελλοντικές συναντήσεις.	☐ Ναι	☐ Όχι

Ονοματεπώνυμο (ως υπογραφή)	Ημερομηνία	Τόπος

> *Σ' ευχαριστώ για τον χρόνο και την αλήθεια που έδωσες σε αυτές τις σελίδες. Αποθήκευσε το αρχείο με το όνομά σου — για παράδειγμα MenoDawn-Erotimatologio-ToOnomaSou — και στείλ' το μου πίσω. Όλα όσα έγραψες θα διαβαστούν με φροντίδα πριν συναντηθούμε.*

◆

Σ' ευχαριστώ.

Μόλις έδωσες λόγια σε πράγματα που πολλές γυναίκες κουβαλούν σιωπηλά.
Αυτό και μόνο είναι η αρχή της δουλειάς.

Αποθήκευσε το αρχείο με το όνομά σου και στείλ' το μου πίσω.

Θα διαβάσω κάθε λέξη πριν συναντηθούμε.

Amma Usha Regina

menodawn.com · MenoDawn · Tantra Essence

◆ ◆ ◆