

Das Zyklus-Rad: Anleitung, fertig, los!

Jede Zyklusphase, also jede innere Jahreszeit, hat Stärken und Vorteile. Kurz vor der Menstruation fühlen wir uns anders, als um die Zeit des Eisprungs herum – und das ist gut so! Durch genaues Hinschauen und Beobachten während deines Zyklus, lernst du, dich und deinen Körper besser kennen. Das Ausfüllen des Zyklusrades hilft dir dabei zu erkennen, ob es wiederkehrende Situationen in deinem Leben gibt, die du einer bestimmten Zyklusphase zuordnen kannst. Indem du deine Bedürfnisse, Stimmungen und Gedanken protokollierst, wird sich die Beziehung zu deinem Zyklus, und somit zu dir selber, festigen – viele Aha-Momente inklusive. Versprochen!

Ausfüllen – so gehts:

- Der erste Tag deiner Menstruation ist der Zyklus Tag Nr. 1.
- Bei Einsetzen deiner Blutung nimmst du ein neues Zyklus-Rad, und schreibst neben der Nr. 1 das entsprechende Datum hin.
- Notiere jeden Tag stichwortartig, wie es dir geht und wie du dich fühlst. Beobachte dazu deinen Körper, deine Gedanken, Ängste, Sorgen, Lust, Ess-Gelüste, den Schlaf, usw.
- Entweder beschriftest du gleich das ganze Rad mit den Daten oder machst es fortlaufend – wie du magst. Zeichne aussen am Rad jeweils noch Neumond und Vollmond ein.
- Fülle einige Monate lang das Zyklusrad aus und gehe dann auf Schatzsuche. Parallelen, Verbindungen, Wiederholungen, Gesundheitszustände und Träumereien: Das Auswerten der Informationen ist hochspannend, und du bist nun gut vorbereitet auf mögliche ‚Baustellen‘ und weisst Bescheid, wann du vermehrt Pausen brauchst oder keine Lust auf Menschen hast, usw.

Fragen – jeder Zyklus ist einzigartig:

- Dein Zyklus ist länger als 29 Tage? Die 29 Tage sind ein Durchschnittswert. Führe einfach deine Beobachtungen auf der Rückseite weiter:
Tag 29, Tag 30, Tag 31 ... so lange, bis deine Menstruation kommt und du mit dem Ausfüllen eines neuen Zyklus-Rads beginnst.
- Du hast keine Menstruation (mehr)? Hier repräsentiert der Neumond deinen Zyklustag Nr. 1. Schreibe neben der Nummer 1 das Datum des nächsten Neumondes hin.
- Dein Menstruations-Beginn ist unklar? Was, wenn die Mens abends um 22 Uhr kommt? Einige Frauen zählen ab dem ersten Tropfen Blut, da es ja nicht ‚Nichts‘ ist. Andere notieren den Tag Nr. 1 als den Tag, wo das Blut richtig fließt. Entscheide so, wie es für dich stimmt.

Willst du mehr über deinen Menstruationszyklus und das zyklische Leben erfahren? Dann lies mein Buch dazu, abonniere meinen Newsletter oder stöbere durch meine Webseite quittenduft.ch.

Als Zyklus-Mentorin und Menstruationskundige unterrichte ich mit viel Leidenschaft, Humor und einer guten Prise Weisheit Workshops und Onlinekurse zum zyklischen Leben und einer stimmigen Menstruationszeit.

And I bloody love it!

Du findest meine Angebote und Produkte auf

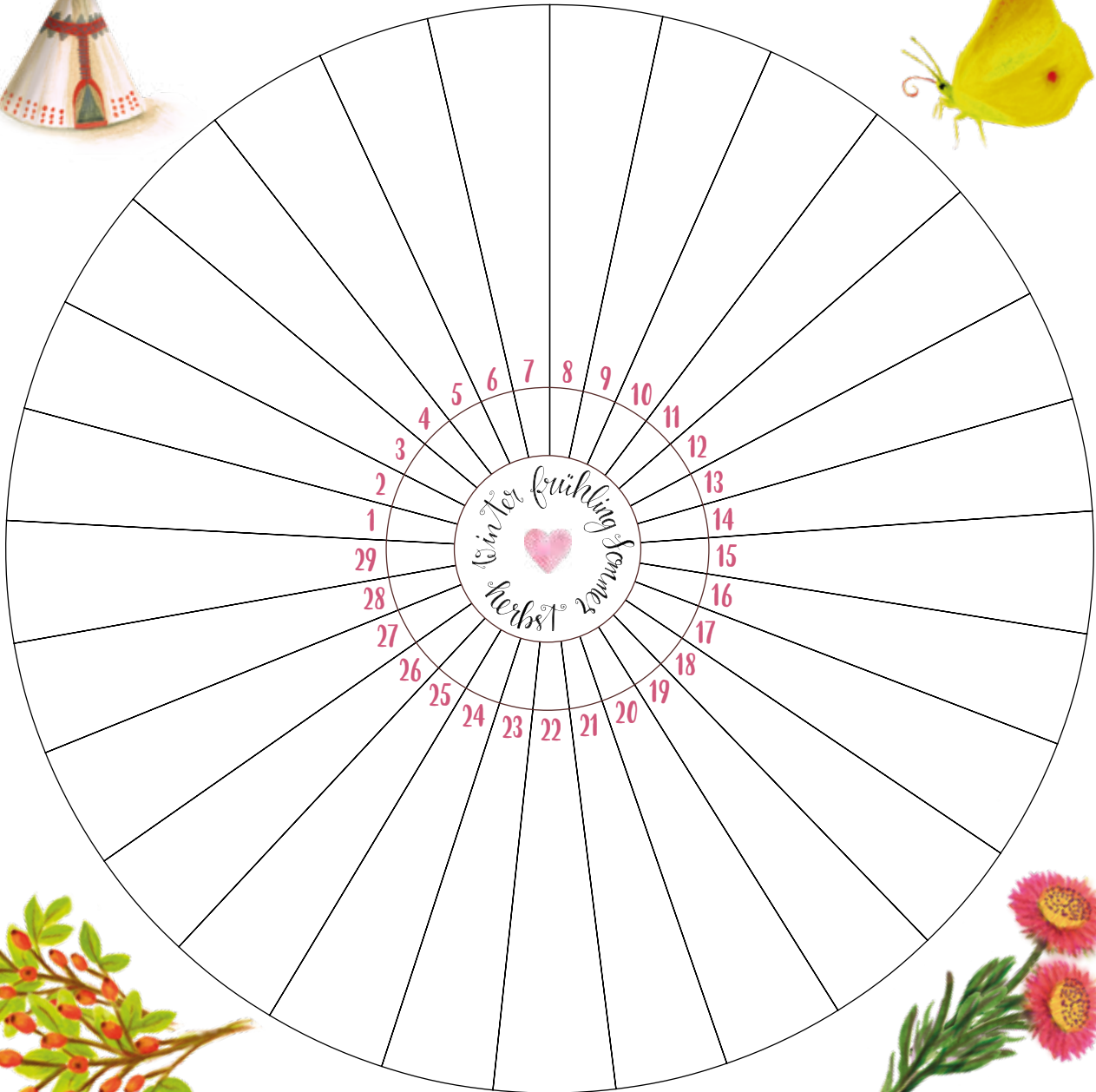




Mein Zyklus-Rad



Entdecke deine Stärken, Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken, Essgelüste, Baustellen und Lebensträume, eingebettet in deinen Menstruationszyklus.



Willst du mehr über deinen Menstruationszyklus und das zyklische Leben erfahren? Dann lies mein Buch dazu, abonniere meinen Newsletter oder stöbere durch meine Webseite quittenduft.ch.

Als Zyklus-Mentorin und Menstruationskundige unterrichte ich mit viel Leidenschaft, Humor und einer guten Prise Weisheit Workshops und Onlinekurse zum zyklischen Leben und einer stimmigen Menstruationszeit.

And I bloody love it!

Du findest meine Angebote und Produkte auf

