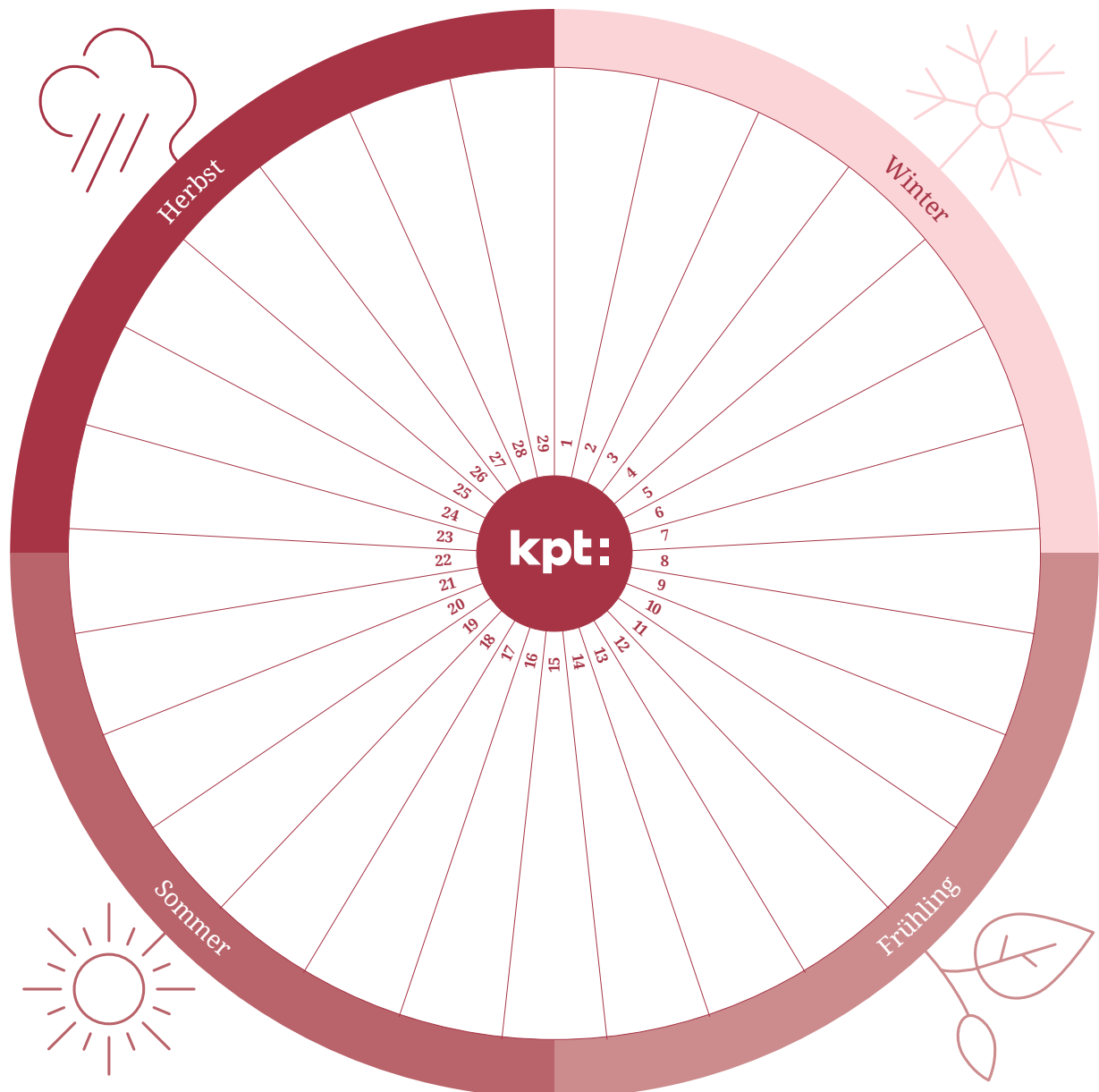


Mein Zyklusrad

Entdecken Sie Ihre Stärken, Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken, Essgelüste, Baustellen und Lebensträume, eingebettet in Ihren Menstruationszyklus.

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 Ihres Zyklus, lernen Sie, sich und Ihren Körper besser kennen. Das Ausfüllen des

Zyklusrades hilft Ihnen dabei zu erkennen, ob es wiederkehrende Situationen im Leben gibt, die Sie einer bestimmten Zyklusphase zuordnen können. Indem Sie Ihre Bedürfnisse, Stimmungen und Gedanken protokollieren, wird sich die Beziehung zu Ihrem Zyklus, und somit zu Ihnen selbst, festigen.



Anleitung

Der erste Tag der Menstruation ist der Zyklus Tag Nr. 1.

Bei Einsetzen der Blutung nehmen Sie ein neues Zyklusrad und schreiben neben der Nr. 1 das entsprechende Datum hin.

Notieren Sie jeden Tag stichwortartig, wie es Ihnen geht und wie Sie sich fühlen. Beobachten Sie dazu Ihren Körper, Ihre Gedanken, Ängste, Sorgen, Lust, Ess-Gelüste, den Schlaf, usw.

Füllen Sie einige Monate lang das Zyklusrad aus und gehen Sie dann auf Schatzsuche. Parallelen, Verbindungen, Wiederholungen, Gesundheitszustände und Träumereien: Das Auswerten der Informationen ist hochspannend, und Sie sind nun gut vorbereitet auf mögliche «Baustellen» und wissen Bescheid, wann Sie vermehrt Pausen brauchen oder keine Lust auf Menschen haben, usw.

Hinweis

Jeder Zyklus ist einzigartig:

Ihr Zyklus ist länger als 29 Tage? Die 29 Tage sind ein Durchschnittswert. Führen Sie einfach Ihre Beobachtungen auf der Rückseite weiter: Tag 29, Tag 30, Tag 31 ... so lange, bis Ihre Menstruation kommt und Sie mit dem Ausfüllen eines neuen Zyklusrades beginnen.

Autorin: Josianne Hosner, Zyklusmentorin