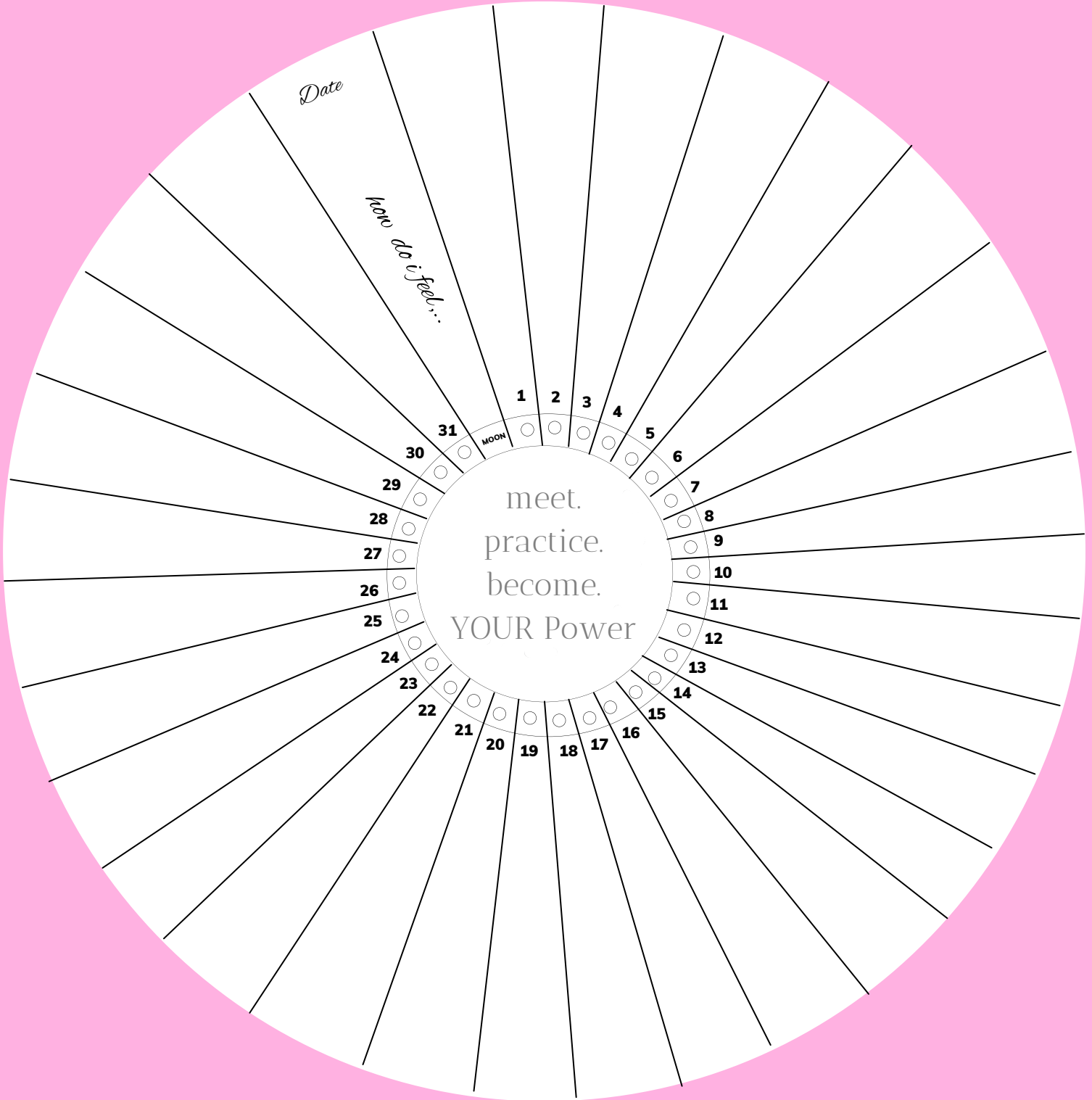


Monat _____

Jahr _____

Zyklus Länge _____



This Cycle taught me: _____

● New Moon ◐ Waxing/Waning Moon ○ Full Moon ◑ Waxing/Waning Moon

ZYKLUSRAD

Die Essenz des Frauseins ist es, seinen Zyklus zu verstehen, denn wenn wir unseren Zyklus verstehen, verstehen wir warum wir sind wie wir sind.

SCHÖN, DASS DU DICH ENTSCHIEDEN HAST, DICH UND DEINEN ZYKLUS BESSER KENNENZULERNEN ...

In unserem Menstruationszyklus durchlaufen wir vier innere Jahreszeiten. Wir können diese mit den Jahreszeiten in der Natur vergleichen - Winter, Frühling, Sommer & Herbst. Jede Zeit ist anders und alle sind sie wunderbar in ihrer Art. Unser Zyklus kann sich wie eine Achterbahn anfühlen, von aufregend bis miserabel, von strahlend bis zurückgezogen. Wenn man den eigenen Zyklus nicht kennt, kann das Leben verwirrend und oft unerklärlich wirken - ohne Struktur und ohne Rhythmus. Dies können wir jedoch gemeinsam ändern!

Auf unserer Reise wirst du schnell erkennen, dass es in deinem eigenen Zyklus wiederkehrende Muster gibt, die sich in Stimmungsschwankungen widerspiegeln können. Diese Muster zu erkennen sowie "Hochs und Tiefs" zu interpretieren zu können - um dich selbst besser zu verstehen und neue Erkenntnisse über dich zu erfahren - sind ganz einfach zu erzielen. Du lernst deinen Körper als einzigartigen & wunderschönen Tempel zu geniessen....

SO GEHT'S ...

Das Ausfüllen des Zyklusrades hilft dir zu erkennen, ob es wiederkehrende Situationen/Gefühle/Empfindungen in deinem Leben gibt, welche du speziellen Zyklusphasen zuordnen kannst. Um Muster in deinem Zyklus zu erkennen, ist die Aufzeichnung deines Zyklus während mindestens drei Monaten zu empfehlen.

-Drucke dir das Zyklusrad mindestens 3x aus und lege es am besten auf deinen Nachttisch. Für jeden Monat, den du aufzeichnen möchtest, benötigst du ein neues Zyklusrad.

-Schreibe das Datum vom 1. Tag deiner Menstruation in den äusseren Ring am Tag 1.

-Dauert dein Zyklus mehr als 28 Tage - kein Problem, kaum ein Zyklus dauert 28 Tage. Du drehst einfach das Blatt um und notierst auf der Rückseite weiter so lange bis die Blutung wieder eintritt. Dann beginnst du mit einem neuen Blatt.

-Dauert dein Zyklus weniger als 28 Tage, dann lässt du die restlichen Felder frei und beginnst mit einem neuen Blatt am Tag deiner Menstruation.

-Du hast aus irgendeinem Grund gerade keine Menstruation - dann lasse den Neumond dein Tag 1 sein.

-Im zweiten Ring notierst du stichwortartig, wie du dich an dem Tag fühlst.

Beobachte dazu deinen Körper, deine Energiefluss, Gefühle, Gedanken, Gesundheit, Essensmuster, Träume, sexuelle Lust und deinen Schlaf.

-Im nächsten Ring findest du eine Zahl - diese repräsentiert deinen Zyklustag

-Im innersten Ring findest du viele Kreise, in diese malst du den Neumond und den Vollmond, dass du gleich siehst, ob sich dein Zyklus synchron mit dem Mondzyklus verhält oder ob du dich wo anders befindest.

Wenn du merkst, dass du von einer Jahreszeit zur nächsten wechselst, notiere es. Wenn du wiederkehrende Ereignisse in deinem Zyklus feststellst - notiere diese.

Um dir die Darstellung zu erleichtern und Synergien zu erkennen, kannst du mit Symbolen, Farben, Aufklebern, etc. arbeiten, wie zum Beispiel einem Herz für Selbstliebe. Du kannst auch Farben einbringen, dass du später gewisse Ereignisse schneller wiederfindest. Sei kreativ!

Habe ich deine Neugier geweckt und du willst mehr über die innern vier Jahreszeiten erfahren?

Dann besuche einen meiner Workshops oder melde dich bei mir für Coaching-Möglichkeiten. Die Informationen zu Veranstaltungen sowie meine Kontaktdaten findest du auf www.zyklus-coaching.ch

Ich freue mich auf dich

Nina

PS Nebst den inneren Jahreszeiten gibt es vieles Weiteres über den Zyklus, deine Weiblichkeit die noch geheime Welt in DIR und ausserhalb DEINER Komfortzone zu entdecken. Sehe das Potential DEINER ganz persönlichen Weiblichkeit, entdecke die Wunder, die in DIR schlummern und lerne DEINEN Zyklus kennen und für DICH zu nutzen.