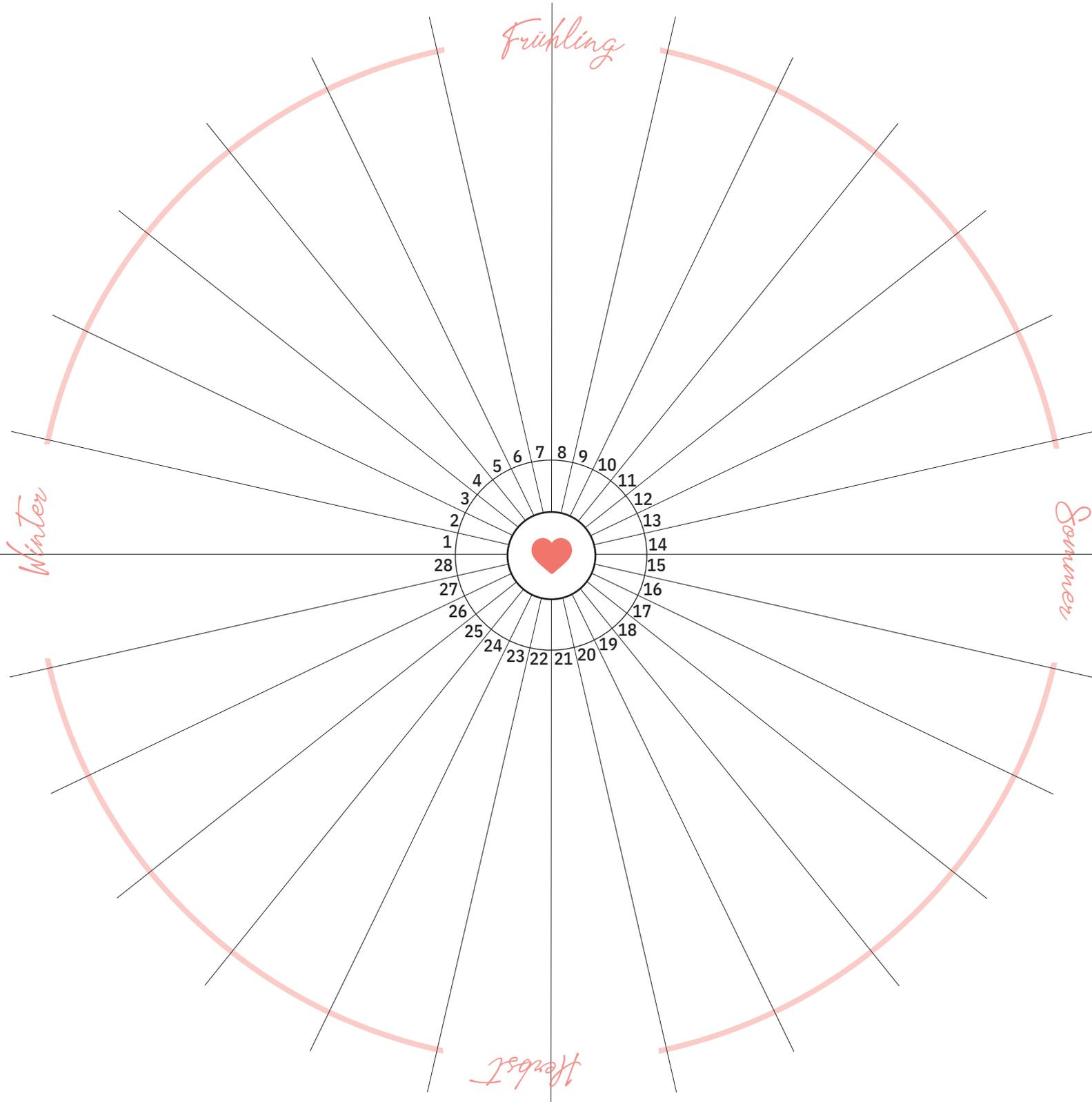


# ZYKLUSRAD

Datum \_\_\_\_\_

Meine Intension für diesen Zyklus \_\_\_\_\_



# ANLEITUNG

Heute ist unser Alltag meist randvoll mit Aktivitäten. Wir sind ständig beschäftigt. Dabei haben wir Frauen verlernt unseren Zyklus wahrzunehmen. Der Zugang zu unserem natürlichen Kompass und unserer Kraftquelle ging verloren. Zyklisch zu leben, öffnet viele wundervolle Türen, schenkt Leichtigkeit, Wohlbefinden und steigert die Effizienz. Situationen und Verhaltensweise werden verständlich. Es ist unendlich wertvoll zu verstehen, wann es Zeit ist mutig, wild und kraftvoll vorwärts zu gehen und wann der Moment gekommen ist, sich still, sanft und leise zurückzuziehen.

Das Zyklustagebuch ist eine liebevolle Einladung an dich, deiner Weiblichkeit Aufmerksamkeit zu schenken. Notiere dir stichwortartig, wie es dir geht und was du fühlst. Für das Bewusstwerden deines weiblichen Zyklus braucht es Stift, Papier und täglich 1-2 Minuten. That's it. Deinen Körper hast du schliesslich immer dabei von Geburt an. Folglich kannst du jederzeit mit dem Zyklustagebuch beginnen.

Los geht's:

- Zyklus Tag 1 ist der erste Tag deiner Menstruation
- im inneren Kreis gibt's Platz für das Datum
- gerne kannst du auch die Mondphase (Voll- und Neumond) einzeichnen

Unterstützende Fragen

- Wie geht es heute meinem Körper? Wie fühlt er sich an? Wie fühlt sich mein Schosraum an, wie meine Brüste. Wo bin ich verspannt, wo entspannt?
- Wie geht es meiner Gedankenwelt? Was hat mich heute beschäftigt?
- Was lief besonders gut. Was lief gar nicht. Welche Emotionen fühlte ich in diesem Moment.
- Gedanken und Emotionen zum Thema Sexualität, Essen, Schlafen oder zum Leben allgemein...

Mit dem Zyklustagebuch schulst du deine Selbstwahrnehmung. Du lernst dich mit allem was ist (Körper, Gedanken, Emotionen) besser kennen. Viele Aha-Momente inklusive. Mit den Monaten erkennst du wiederholende Situationen und veränderst deine Reaktion. Wo du hinsiehst, annimmst und verstehst, geschieht Transformation und Wachstum. Ich möchte dich begeistern für das Wunder des Lebens und deines Körpers.

Zum Schluss noch etwas: jede Frau ist einzigartig und so auch dein Zyklus. Es gibt kein Richtig und Falsch. Hast du Fragen oder Anregungen, dann schreib mir sehr gerne. Jetzt will ich dich nicht länger davon abhalten, dich zu entdecken. Lass dich überraschen, bewegen, amüsieren und faszinieren.

Herzlicher Gruss

*Janine*



**Janine Eichenberger**  
Business Coaching und Erfüllung im Beruf

Ich begleite ambitionierten Frauen auf ihrem Weg zu einem weiblichen, klaren und natürlichen Auftritt. Nicht durch Härte, Perfektionismus und Kontrolle, sondern in Verbundenheit, wirkungsvoll, natürlich und intuitiv. Das bedeutet einen klaren Fokus ohne Hokus Pokus, Freude und Leichtigkeit.

Was hat das Zykluswissen mit deinem beruflichen Alltag zu tun? Auf den ersten Blick nix, auf den zweiten: ganz viel. Desto besser du dich kennst, desto selbstbewusster wirst du und lebst dein volles Potenzial. Das Zyklustagebuch ist ein natürliches, kraftvolles Instrument für Wohlbefinden und Lebensfreude.

# ZYKLUSPHASEN

Der weibliche Zyklus kann den vier Jahreszeiten, den Mondphasen und Elementen zugeordnet werden. So ist der zyklische Prozess ein Wechselspiel aus Ruhe und Aktivität. Er ist die Verbindung mit allen Facetten deines Seins und Wirkens. Gerne gebe ich dir mit der folgenden Grafik einen kleinen Einblick in die unterschiedlichen Zyklusphasen:

