

Um was geht es?

Das Tracken des weiblichen Zyklus ist eine wunderbare Möglichkeit, um ein tieferes Verständnis für dein ganzes Wesen zu entwickeln. Indem du deinen Zyklus verfolgst, erhältst du wertvolle Einblicke in bestimmte Muster und kannst so deinen Alltag bewusster danach "planen", und den Flow und den Power deines Zyklus "nutzen".

Am Anfang des Zyklus

Der Zyklus beginnt gewöhnlich mit dem Start der Menstruation. Tag 1 deines Zyklus ist demnach Tag 1 deines Zyklus.

Schreibe den Monat des Zyklus auf.

Starte mit Tag 1 und nimm dir jeden Tag, vielleicht vor dem Zubettgehen, ein paar Minuten Zeit und reflektiere deinen Tag.

Wie war dein Tag?

- physisch?
- emotional?
- welche Gedanken waren da?
- was war schwierig/schön?
- Lust/Sexualität?
- Aktivitäten?
- etc.

Notiere dir einfach, was dir wichtig erscheint.

Am Ende des Zyklus

Sobald deine Menstruation wieder beginnt, bedeutet dies, dass der vorherige Zyklus abgeschlossen ist und du dir ein neues Dokument ausdrucken und ausfüllen kannst.

Bewahre unbedingt deine Beobachtungen auf, so dass du sie miteinander vergleichen und allenfalls Muster erkennen kannst. Mit der Zeit brauchst du die Dokumente nicht einmal mehr zu vergleichen, weil dir gewisse Sachen wie Schuppen von den Augen fallen werden. Es wird klar.

Die inneren Jahreszeiten

Du kannst deinen Zyklus in 4 Abschnitte oder eben Jahreszeiten einteilen;

Winter - Menstruation

Frühling - Follikel Phase

Sommer - Eisprung (Ovulations Phase)

Herbst - Premens (Luteal Phase)

Hast du Fragen zum zyklusbewussten Leben/Yoga? Wünschst du dir eine Begleitung hin zu einem Leben in Verbundenheit mit deinem Zyklus und dir selbst? Schreibe mir gerne eine Nachricht an hallo@nadinebrotschi.ch

