

DER MENSTRUATIONSZYKLUS

"Heute fühl ich mich irgendwie total verletzlich und bin super sensibel." "Ich bin so motiviert und selbstbewusst, jetzt leg ich richtig los!"

Diese Gedanken kennen wir alle oder? Ist ja auch ganz normal. Was aber, wenn ich dir sage, dass diese Gedanken und Gefühle mit deinem Zyklus zusammenhängen können? Glaubst du nicht? Hab ich anfangs auch nicht. Bis ich meinen Zyklus genauer verfolgt und gemerkt habe: Oh, in bestimmten Phasen wiederholen sich meine Gedanken und Gefühle.

DIE 4 ZYKLUSPHASEN

Warum diese Erkenntnis also nicht nutzen? Unser Zyklus durchläuft vier Phasen, die man ziemlich gut anhand der Jahreszeiten beschreiben kann. Wenn du das weißt und deinen eigenen Zyklus etwas beobachtest, kannst du Alltag, Urlaub, Sport, Outfits, Termine, etc. entsprechend deines Zyklus planen.

FRÜHLING

Zwischen dem Ende der Menstruation und dem Eisprung, deine Energie kehrt langsam zurück, Freude, wieder Lust etwas zu machen, Motivation.

SOMMER

Eisprung, Hochphase deiner Energie, viel Selbstbewusstsein, du fühlst dich stark und wohl in deiner Haut, perfekt für alles was dich viel Energie kostet.

HERBST

Ca. 1 Woche vor der nächsten Periode, du fährst emotional auf einer Achterbahn, Energie wird weniger, du zweifelst viel an dir selbst.

WINTER

Während der Menstruation, du bist müde und erschöpft, vielleicht weinst du, du ziehst dich zurück, willst alleine sein, du willst Ruhe, du bist sehr verletzlich.

DEIN ZYKLUS KALENDER

In deinem eigenen Zyklus Kalender kannst du alle 4 Phasen deines Zyklus eintragen. Das hilft dir dein Jahr besser zu planen und alles übersichtlich vor Augen zu haben.



MEIN ZYKLUS
2023

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AUGUST

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						