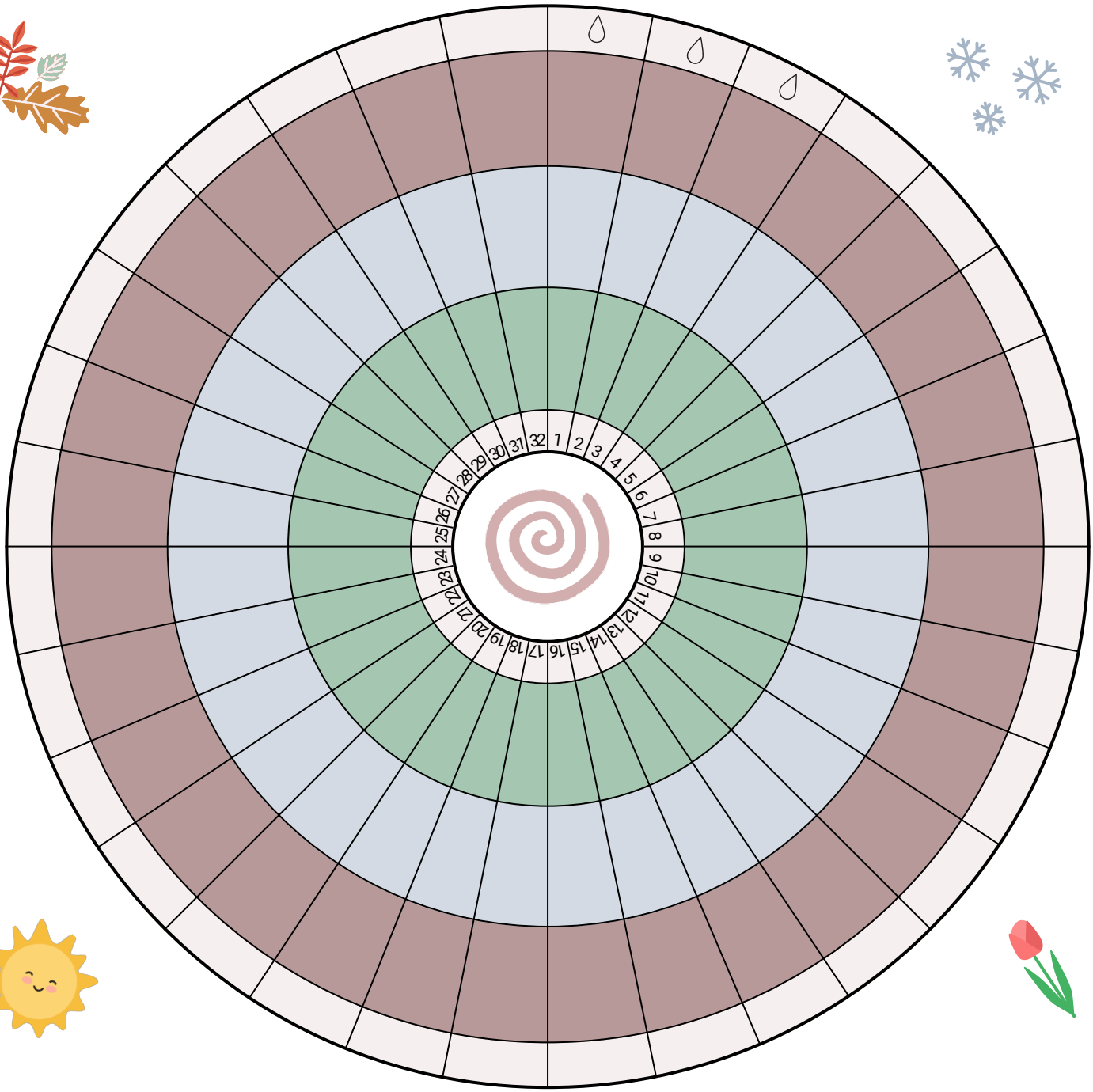
# ZYKLUSRAD

Finde mit dem Zyklusrad ganz individuell für dich heraus, wie du dich fühlst, was du brauchst und was dir gut tut.

Datum:




3 Bereiche, die ich beobachten möchte:

1. _____
2. _____
3. _____

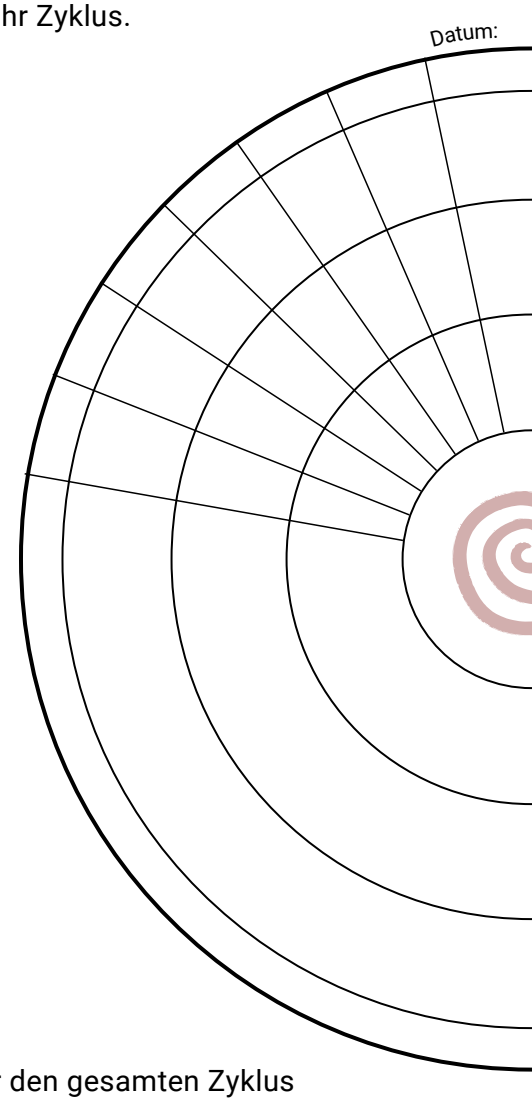
Ich lasse los: _____
_____
_____

Ich lade ein: _____
_____
_____

© Copyright Pia Flake

## WARUM SOLLTEST DU DEINEN ZYKLUS TRACKEN?

Je nach Zyklusphase und Hormonkonzentration verändert sich dein Wahrnehmen, dein Denken, dein Fühlen und dadurch auch dein Auftreten, deine Arbeitsweise und deine Bedürfnisse. Finde mit dem Zyklusrad ganz individuell für dich heraus, wie du dich während deines Zyklus fühlst. Dies kann auch von den typischen inneren Jahreszeiten (siehe blog/ebook) abweichen, denn jede Frau ist individuell und so auch ihr Zyklus.




## SO LEGST DU LOS

### AUSDRUCKEN UND WOHIN?

Drucke die Seite des Zyklusrades (am Besten 3 Mal - um Veränderungen oder Muster festzustellen) aus. Lege das Zyklysrad mit Stift in dein Tagebuch, neben dein Bett oder an einen Ort an dem du täglich vorbei kommst.

### ZYKLUSLÄNGE

Das Rad hat 32 Spalten, die für jeden einzelnen Tag stehen (s. innerer Kreis). Der erste Blutungstag ist dein erster Zyklustag. Mit jedem neuen Zyklus beginnt also ein neues Zyklysrad. Sollten die Spalten nicht reichen, kannst du die letzten Spalten halbieren.

### ZYKLUSPHASEN

Wenn du bemerkst, dass du von einer Phase zur nächsten wechselst, notiere es (z.B. mit einer Trennlinie oder Farbe).

### DATUM

Schreibe das Datum und Wochentag an den Rand ganz außen.

### INNERE KREISE

In den inneren drei Kreisen kannst du drei bestimmte Bereiche über den gesamten Zyklus (oder mehrere Zyklen)verfolgen. Diese kannst du unter dem Zyklysrad festlegen.

## LOSLASSEN UND EINLADEN

Mit jedem Beginn eines neuen Zyklus hast du eine tolle Gelegenheit inne zu halten und zu reflektieren, wie der letzte Zyklus war, was du einladen und loslassen möchtest.
Spüre in dich rein und stelle dir folgende Fragen:

- Was hat dich gehindert, belastet oder gehemmt?
- Und was magst du loslassen, was möchtest du einladen?
- Für was möchtest du mehr Platz schaffen?
- Was möchtest du in dein Leben integrieren?

© Copyright Pia Flake

## DREI BEREICHE

Überlege, welche Bereiche du in den nächsten drei Zyklen beobachten möchtest. Du kannst jedem inneren Kreis ein Oberthema wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Energie geben oder eine konkrete Frage jeden Tag beantworten.

### SCHLAF/ENERGIE:

Wie habe ich geschlafen? Wie ist meine Energie am Morgen? Was habe ich geträumt?

### BEWEGUNG:

War ich in Bewegung? Hatte ich Bewegungslust? Warum nicht? Wie ist mein Kräfteniveau?

### EMOTIONAL:

Welche Emotionen erlebe ich? Habe ich Lust auf Gesellschaft oder Alleinsein? Gebe ich meinen Emotionen Raum oder drücke ich sie weg? Fühle ich mich stark oder überfordert? Fühle ich Angst, Pessimismus und Selbstzweifel? Oder motiviert und optimistisch?

### ERNÄHRUNG:

Habe ich Gelüste? Wie war meine Verdauung? Hab ich etwas gut/nicht gut vertragen?

### MENTAL

Was macht mein Geist (fokussiert, konzentriert, zertreut, unklar, leicht abzulenken, etc.)? Wie geht es mir mental? Was machen meine Gedanken? Was hilft mir, aus meinem Gedankenkarussell auszusteigen? Wie ist mein Stresslevel?

### ARBEIT/ALLTAG:

Was fiel dir besonders leicht? Was ging gar nicht? Auf was hattest du Lust? Wie ist meine Libido? War ich eher kreativ oder strukturiert?

## SYMBOLE FÜR BESONDERHEITEN

Am äußersten Kreis kannst du Besonderheiten mit Symbolen eintragen und verfolgen. Symbol-Inspiration gibt es hier unten:

Nutze die Symbole als Inspiration, erweitere sie gerne beliebig.

| | | |
|---|---|---|
| Krank | Blut | Energie (hoch/niedrig) |
| Reisen | Ausfluss | Sex |
| Stress | Müde | Schmerzen |

© Copyright Pia Flake