

Zyklusscheibe zum Ausschneiden

Frühling

Deine Energie wächst wieder. Du bekommst neue Lust auf Dinge, möchtest rausgehen, Neues ausprobieren oder kreativ sein. Dein Körper fühlt sich leichter an und du merkst vielleicht, dass du wieder mehr Lust hast, aktiv zu werden.



Dies ist eine Zeit, in der du offener wirst für andere Menschen, leichter lachen kannst und dich insgesamt frischer fühlst. Alles beginnt langsam zu erwachen.



Jetzt hast du die meiste Energie. Du fühlst dich wahrscheinlich stark, klar und selbstsicher. Viel Bewegung oder Sport tun dir gut und vielleicht merkst du, dass du dich gerne zeigst oder unter Leute gehst.



Sommer

Dies ist eine Phase, in der du dich wohl in deinem Körper fühlen kannst und Vieles leichter fällt. Genieße deine Kraft, du strahlst jetzt von ganz allein.



Dein Körper braucht jetzt viel Ruhe. Das ist ganz normal. Du bist vielleicht müder, schneller erschöpft oder möchtest einfach mehr für dich sein (UND DAS IST SOWAS VON OKAY!!!)
In dieser Phase hilft es, kleine Aufgaben zu machen, die dich nicht überfordern.



Winter



Dein Körper arbeitet innerlich sehr viel! Deine Menstruation kann kommen oder ist schon da. Sei besonders lieb zu dir ♥
Wärme, Ruhe und langsame Bewegung tun meistens gut (und vielleicht auch ein Stück Schoki!)



Dein Körper zeigt dir, dass du langsamer werden darfst. Du kannst jetzt gut aufräumen, in deinem Zimmer, in deinen Gedanken oder in deinem Alltag. Es ist eine Zeit zum Sortieren und Loslassen.



Herbst



Schneide dir die Zyklusscheibe und den Pfeil gerne aus, klebe es auf ein schönes, dickeres Papier (optional natürlich) und befestige die Zyklusscheibe an einem Ort, wo deine Familie dies gut sehen kann. :) (Zum Befestigen des Pfeils, verwende ich gern eine Beutelklammer)



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Texte sind für deine Familienangehörigen zum Lesen :)