

Zyklustagebuch

Werde Expertin Deines
eigenen Zyklus'!

Unabhängig davon, ob Du gerade erst beginnst, Dich mit Deinem weiblichen Zyklus auseinanderzusetzen oder bereits eine fortgeschrittene Zyklusbeobachterin bist, kann der Sinn und Zweck eines Zyklustagebuchs sein, Dich und Deinen Zyklus besser kennenzulernen. Ein Zyklustagebuch kann Dir dabei helfen, wiederkehrende Muster, die verschiedenen Phasen im Zyklus und Besonderheiten zu entdecken. Dabei ist zu empfehlen, das Zyklustagebuch während mind. 3 Monaten täglich zu führen, um einen umfassenden und differenzierten Überblick zu erhalten. Je länger Du das Zyklustagebuch führst, umso besser, da Du so noch besser sehen kannst, ob sich Gegebenheiten wiederholen und auch was passiert, wenn Du beginnst, Dinge in Deinem Alltag und Leben zu verändern.

Anleitung

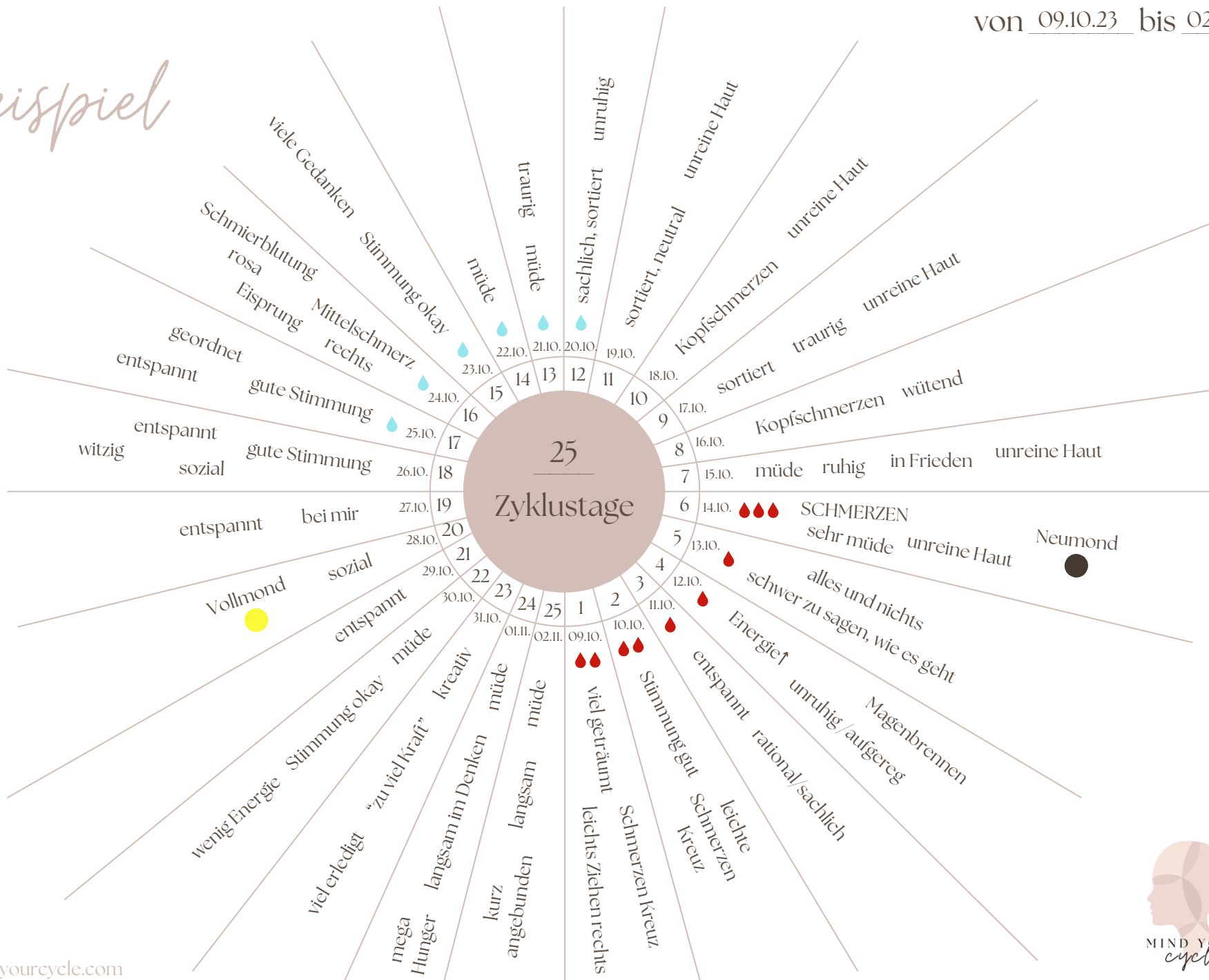
1. Das Zyklustagebuch gemäss angefügter Vorlage liest sich im Gegenuhrzeigersinn.
2. Beginne unten in der Mitte mit Zyklustag 1 (der erste Tag Deiner Blutung) und notiere Dir das Datum dazu.
3. Notiere Dir jeden Tag Stichworte z.B. zu Stimmung, Schlaf, Energie- und Aktivitätsniveau, Stresserleben, Essgewohnheiten, Befinden und sonstigen Besonderheiten, die Dir auffallen.
4. Wenn Du magst, kannst Du zusätzlich mit selbstgewählten Symbolen die Stärke der Periode, Konsistenz des Zervixschleims, den Eisprung und/oder nach Bedarf Basaltemperatur, Libido oder Konflikte markieren.
5. Fahre fort mit so vielen Abschnitten, wie Dein Zyklus Tage hat.
6. Beim nächsten Zyklustag 1 nimmst Du ein neues Blatt zur Hand und beginnst von vorne.

Ergänzung: Falls Du den Zyklusworkshop bereits besucht hast, kannst Du zusätzlich die Tage mit den korrespondierenden Farben einfärben. Achte dabei auch auf die Übergangstage.

Viel Spass beim Ausprobieren! *Tiffany Jacobs*



Beispiel



Jetzt bist DU dran!

Werde Expertin Deines eigenen Zyklus!



Mein Zyklustagebuch

von _____ bis _____

