

Vier Monde



Der weibliche Zyklus

Dein Zyklus ist heilig.

Er führt dich durch vier Archetypen und vier
Jahreszeiten.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

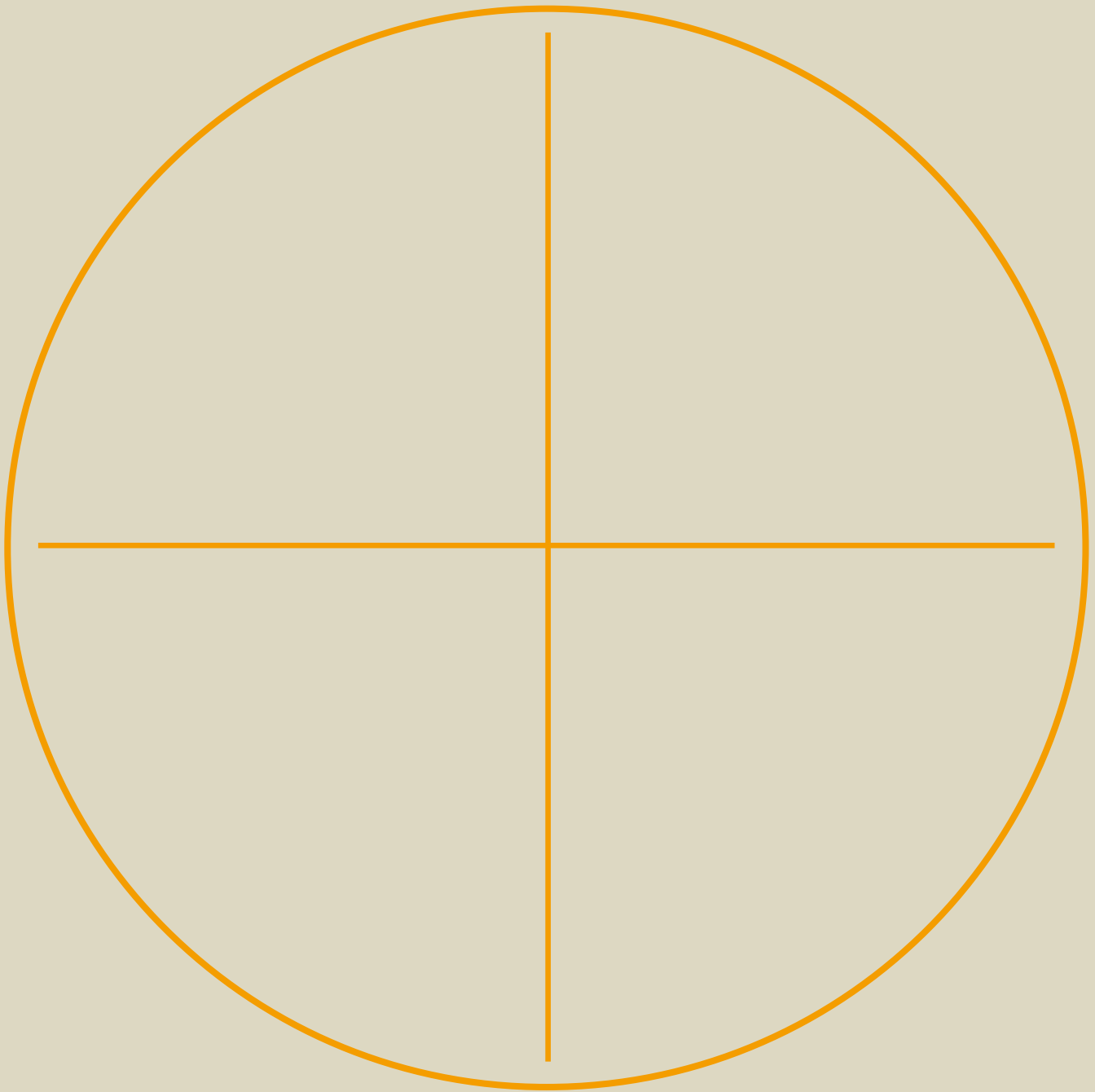
Das Mädchen, die Mutter, die Magierin und die
Weise Alte.

Lerne mit deinem Zyklus im Einklang zu sein und
aus dem was er dir schenkt, Gold zu machen.

Lerne Zyklusmagie.

Meine Zykluskarte

Zum malerischen Gestalten, Schreiben oder Einkleben.



Wie war deine Menarche? Wie wurdest du empfangen mit deiner ersten Blutung und wie hat dich das geprägt in deinem Frausein?

Was hättest du gerne von einer weisen Frau gehört als du deine erste Blutung hattest?

Frühling

Das Mädchen ist...

...spielerisch

... energetisch

... erregt

...neues Leben, das Samen sprießen lässt.

Qualitäten: frei, jung, naiv, spielerisch,
neugierig, gewagt, sozial,
erkundungsfreudig, abenteuerlustig

Phase: Follikel (präovulatorisch)

Mond: zunehmend

Hormone

FHS (Follikelstimulierendes Hormon)

bewirkt das Follikelwachstum

Östrogen nimmt zu, während sich der

Follikel entwickelt und die

Gebärmutterschleimhaut aufgebaut wird.

NFP-Zeichen

Cervixschleim – trocken bis klebrig, cremig,

lotionsartig, milchig, glatt

BBT – stabil bei ca. 36,1 °C

Cervixposition – hoch, weich, mehr offen

Ehre dein inneres Mädchen, indem du in der richtigen Beziehung mit ihr bist

Eine gute Zeit für:

- Den Start neuer Projekte oder Arbeit an etwas, das du bereits begonnen, aber noch nicht abgeschlossen hast.
- Verspieltheit in der Art und Weise, wie du dich kleidest und im körperlichem Ausdruck.
- Veranstaltungen, Zusammenkünfte und dergleichen.
- Dinge, die dir einfaches Vergnügen bereiten und deine sinnliche Seite zum Vorschein bringen.
- Tanzen mit deinen Freunden oder deinem Partner.
- Detailliertere Aspekte deines Geschäfts- und Privatlebens, z. B. Tabellenkalkulationen, Logistik, Organisation und Planung der nächsten Wochen.

Keine gute Zeit für:

- Fokus auf schwere oder negative Dinge.
- Zu viel Zeit alleine.
- Reduzieren von Kalorien und übermäßig Sport.
- Den Abschluss von Dingen.
- Überarbeitung, weder physisch noch mental.
- Zu viel Verantwortung.
- Konsum von zu viel Alkohol, Zucker, Koffein oder verarbeiteten Lebensmitteln.

Frühling

Mein inneres Mädchen:

Sommer

Die Mutter ist...

...magnetisch.

...in der Lage, viel zu halten.

...die reife Frucht am Baum

.. in ihrer vollen Pracht.

Qualitäten: offenherzig, liebevoll,
fürsorglich, umarmend, expansiv, attraktiv,
magnetisch,
sinnlich, präsent, aufmerksam, kreativ

Phase: Ovulation, Eisprung

Mond: Vollmond

Hormone

Der Höhepunkt von Östrogen löst einen LH-Anstieg
(luteinisiertes Hormon) aus.

LH löst den Eisprung aus.

Testosteron hat seinen Höhepunkt vor dem Eisprung.

NFP-Zeichen

Cervixschleim – dehnbar, wässrig, die Konsistenz
von Eiweiß oder glitschig

BT – Einige Frauen bemerken einen
leichten Abstieg der Basaltemperatur am Tag des
Eisprungs. Die BT steigt NACH dem Eisprung und
signalisiert den Anstieg der Progesteronproduktion.

Cervixposition – weich, hoch, offen, feucht

Ehre deine innere Mutter, indem du in der richtigen Beziehung mit ihr bist

Eine gute Zeit für:

- Liebe machen und dein Seelenbaby herbeirufen, wenn du schwanger werden möchtest!
- Einem Projekt magische Akzente verleihen
- Alles geben, was du hast und Dinge durchziehen
- Gesellschaftliche Zusammenkünfte
- Fotoshootings
- Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte aussprechen – beziehungstechnisch, sexuell und anderweitig
- Dankbarkeit für das, was du hast
- Wünsche und Ziele aufschreiben. Träume groß!
- Kooperative Arbeiten oder nutze diese Zeit für herausfordernde Gespräche, die Flexibilität und Komplexität erfordern.
- Ausgehen und tanzen
- Ein Ausflug mit deinen Kindern!

Keine gute Zeit für:

- Ins Detail gehen in einem Projekt.
- Hausputz oder Aufräumaktionen
- Mahlzeiten überspringen und unregelmäßig essen, auch wenn dein Appetit möglicherweise geringer ist als gewöhnlich.
- Enge oder einschränkende Kleidung.
- Verfangen in alltäglichen Aufgaben.

Meine innere Mutter ist...

In meinem Königinnenreich...

Sommer

Meine innere Mutter:

Herbst

Die Magierin...

...lenkt die Aufmerksamkeit
nach innen

...lässt los, lässt sein

... ist die Schönheit der fallenden Blätter

Qualitäten: erbittert, kraftvoll,
emotional, scharf, nervös, wild,
manipulativ, wertend,
brutal ehrlich

Phase: Luteal (prämenstruell)

Mond: abnehmend

Hormone

LH (luteinisierendes Hormon) bewirkt, dass der Gelbkörper wächst

Progesteron, das vom Gelbkörper produziert wird (Drüse).

Östrogen steigt bis zum 7. Tag nach dem Eisprung an.

NFP-Zeichen

Cervixschleim – Übergang zu klebrig, krümelig, gummiartig oder trocken

BT – stabil bei min. 0,3 °C höher als vor dem Eisprung

Cervixposition – Übergang zu tief, fest, geschlossen

Ehre deine Magierin, indem du in der richtigen Beziehung mit ihr bist

Eine gute Zeit für:

- Überprüfen deiner Prioritäten und Intentionen im Leben und schauen, ob du noch auf dem rechten Pfad bist
- Kreative Aktivität (z. B. Tanzen, Schreiben, Malen) ohne ein bestimmtes Ziel oder die Idee dies auf eine bestimmte Art und Weise tun zu müssen
- Die dunkleren Aspekte deines Selbst zum Vorschein treten lassen, z. B. im Klamottenstil und anderer Selbstdarstellung
- Zeit, ein paar Minuten mit dir selbst zu sitzen, um wirklich zu verstehen, was unter der Oberfläche ist
- Deiner inneren Kritikerin bewusst sein und die notwendigen Veränderungen in deinem Leben vornehmen, um besser ausgerichtet zu sein
- Achte sehr auf die Art und Weise deiner Kommunikation. Halte Ausschau nach Projektionen und manipulativer Energie, die hervorkommen können

- Die Wahrheit auszusprechen
- Erforsche ursprüngliche sexuelle Impulse mit jemandem den du liebst und dem du vertraust
- Mache ekstatischen Tanz
- Erforsche deine Beziehung zu Wut
- Langsam machen und Ruhe priorisieren wenn möglich
- Zeit alleine in der Natur verbringen, Energie aus deiner Umgebung sammeln und dich hinein hören
- Genug essen! Dein Appetit wird mehr während dieser Phase, da sich dein Schoßraum auf die potenzielle Einnistung vorbereitet
- Den Körper warmhalten, insbesondere in den kühleren Jahreszeiten
- Weniger intensiven Sport, stattdessen eher lange Spaziergänge, Yoga oder Wandern
- Eine reinigende und nährnde Rizinussölaufgabe kurz vor der Blutung

Keine gute Zeit für:

- Drastischen Entscheidungen treffen über große Dinge in deinem Leben
- Soziales Events, Fotoshootings oder Veranstaltungen, die für dich überwältigend sein können
- In Selbstmitleid suhlen und dem Gefühl der Verzweiflung hingeben.

Diese Gefühle mögen kommen und gehen. Du solltest deine innere Kritikerin weise nutzen, aber dich nicht auf sie einlassen.

- Kritisieren deines Partners oder deiner Familie, da dies in dieser Phase sehr hart überkommen kann.
- Zu viele Verpflichtungen
- Übermäßige/n Alkohol oder Süßigkeiten.

Herbst

Meine innere Magierin:

Wenn ich überfordert bin...

Wenn ich eine Alchemistin/Magierin/... bin...

Winter

Die Weise Alte...

...sieht jenseits des Schleiers

...braucht Zeit und Raum, um sich
auszurufen, loszulassen und sich neu zu
gebären

Qualitäten: langsam, nach innen gerichtet,
nachdenklich, zart, verbunden zu Höherem,
sensibel, verletzlich, desorientiert

Phase: Menstruation

Mond: Neumond, dunkler Mond

Hormone

Östrogen und Progesteron sinken ab, um die
Blutung auszulösen.

Ähneln am ehesten der Menopause oder
Postpartum.

NFP-Zeichen

Cervixschleim – abwesend oder sehr wenig,
trocken

BBT – sinkt auf ca. 36,1 °C kurz vor der
Blutung

Cervixposition – niedrig, fest, geschlossen

Ehre deine Weise Frau, indem du in der richtigen Beziehung mit ihr bist

Eine gute Zeit für:

- Ruhe so viel es geht
- Bitte deinen Partner und/oder deine Gemeinschaft um Unterstützung, damit du dich vollständig ausruhen kannst.
- Abstand von sozialen Medien
- Lass einige deiner Erwartungen los. Mach weniger.
- Erlaube dir zu träumen und tiefere Gehirnwellenzustände zu erreichen, indem du deine „To-Do's“ beiseitelegst.
- Erlaube dir, all deine Emotionen vollständig und komplett zu fühlen.
- Für Mütter: finde eine Möglichkeit, mit deinen Kindern zu spielen, die dir Freude bereitet. Verbinde dich mit ihnen, um deinen Mutterleib und dein Blut zu ehren.
- Führe sanfte, nicht belastende Bewegungen durch, um Menstruationskrämpfe zu lindern
- Konzentriere dich auf warme, nährhafte Lebensmittel und Getränke.
- Achte darauf, ausreichend Flüssigkeit in Form von warmen Getränken zu dir zu nehmen.

- Überlege dir, einige schwarze oder dunkelrote Lebensmittel in deine Mahlzeiten einzufügen, um deine Nieren zu unterstützen – wie schwarze Beeren, schwarze Bohnen, Seetang und Heidelbeeren.
- Halte deinen Körper warm, besonders in den kälteren Monaten.
- Experimentiere damit, rote und erdige Farben zu tragen.

Keine gute Zeit für:

- Kalte(s) Essen und Getränke
- Neue Projekte zu starten
- Veranstaltungen, Treffen, Fotoshootings
- Große Entscheidungen treffen, die Langzeiteffekte haben
- Übermäßiges Training.
- Bildschirme und Aktivitäten, die eine Überbeanspruchung der Augen erfordern
- Intervallfasten oder anderen Arten von restriktiven diätischen Veränderungen
- Reisen

Dafür bin ich dankbar:

Winter

Meine innere Weise Frau: