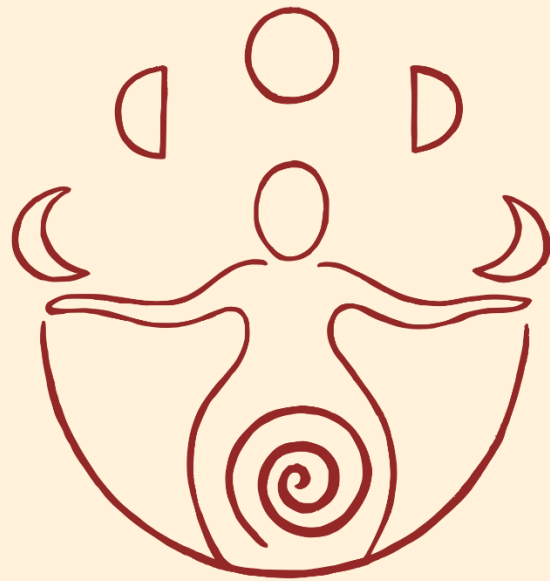


# Zyklus- Tagebuch



Joana Beaino



Mondgezeiten

# Tag ...

## Zum Umgang mit dem Zyklus-Tagebuch

Heute fühle ich mich...

Hier kannst du Schreiben, Malen, Dinge einkleben. Ganz wie du möchtest. Lass deinen Gefühlen und deiner kreativen Energie freien Lauf 😊

Ich habe Lust auf...

Wenn es kein "Müssen" gäbe, sondern nur « Dürfen », was würdest du heute tun ?

Welche (archetypische) Energie will heute richtig genutzt werden?

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Krämpfe, Ziehen, Kopfschmerzen, Zwischenblutungen, Übelkeit, Müdigkeit, etc..

Sind alle kein "Versagen", sondern Nachrichten des Körpers. Du kannst lernen, diese Kommunikation zu verstehen, indem du sie bewusst wahrnimmst und aufschreibst.

**Zervixschleim:** Konsistenz/Spinnbarkeit/Menge etc...

**Muttermund:** Lage/Öffnung/...

**Blutung:** Menge/Farbe/Konsistenz,...

**Sex:** Geschützt/Ungeschützt

**Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):** Welche Kräuter hast du genommen/hast du gesteamt etc..

Joana Beaino



Mondgezeiten

# Tag 1

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 2

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 3

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 4

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 5

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 6

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 7

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 8

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 9

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 10

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 11

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 12

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 13

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 14

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 15

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 16

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 17

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 18

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 19

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 20

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 21

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 22

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 23

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 24

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 25

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 26

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 27

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



# Tag 28

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):



Tag:

Heute fühle ich mich...

Ich habe Lust auf...

Mein Körper gibt diese Zeichen:

Zervixschleim:

Muttermund:

Blutung:

Sex:

Sonstiges (Steaming/Kräuter/...):

Joana Beaino



Mondgezeiten

## Zyklus kalender

| Zyklus tag         | 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 |  |
|--------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Datum              |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Messzeit:          |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Temperatur         | 38.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.9 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.8 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.7 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.6 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.5 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.4 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.3 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.2 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.1 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 37.0 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 36.9 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 36.8 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 36.7 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 36.6 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 36.5 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 36.4 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                    | 36.3 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 36.2               |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 36.1               |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Geschlechtsverkehr |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Blutung            |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

Kann auf <https://muster-vorlage.ch/zykluskalender/> kostenlos heruntergeladen werden

Joana Beaino



Mondgezeiten