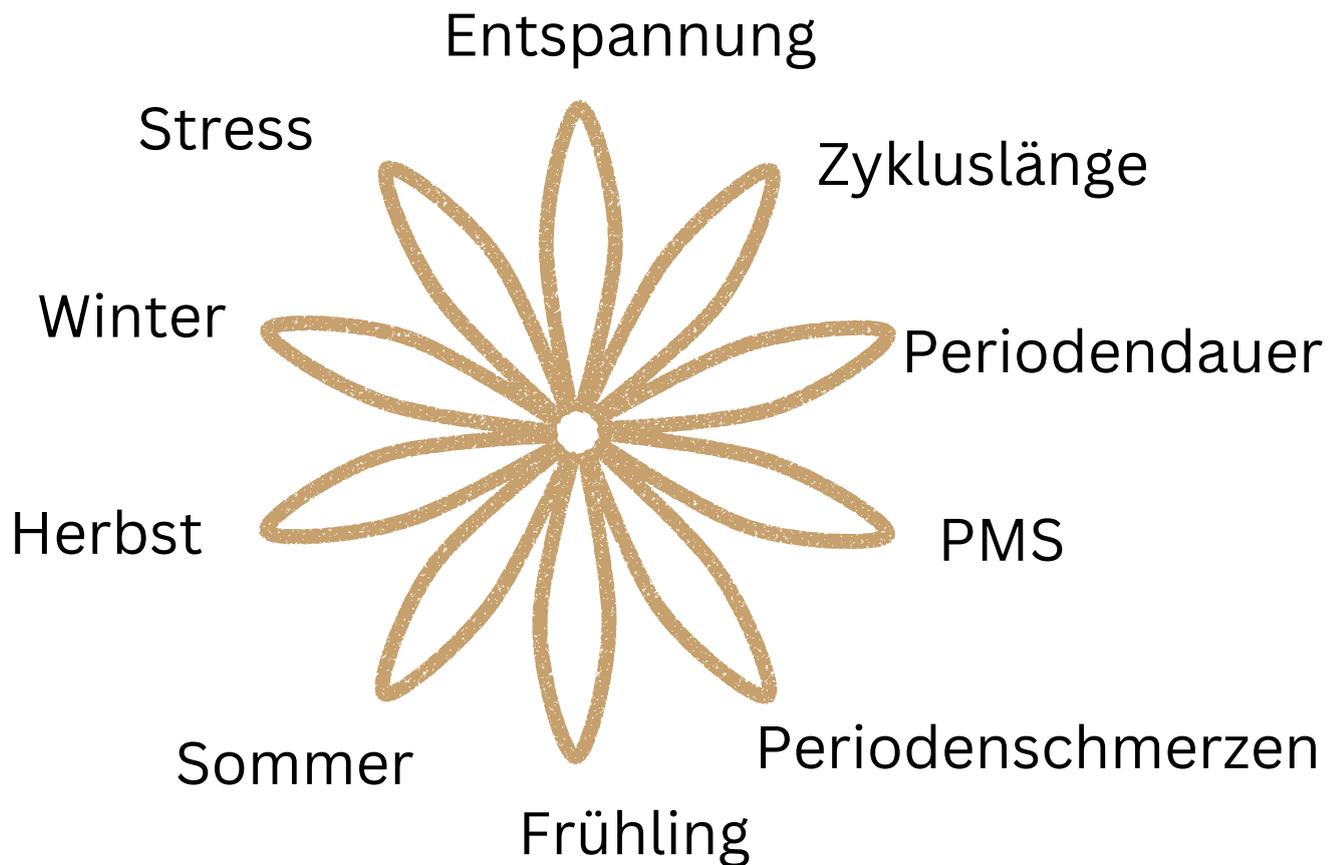


Meine Zyklusblume



Diese Zyklusblume hilft Ihnen, einen schnellen Überblick über Ihre aktuelle Situation mit Ihrem Zyklus zu erhalten, ohne Bewertung im Sinne von "gut" oder "schlecht". Gehen Sie einmal im Uhrzeigersinn um das Rad herum. Geben Sie zu jedem der genannten Abschnitte eine kurze Einschätzung (schauen Sie hierzu gern auf meinem Instagram- Profil "empathieundmeer" vorbei, dort sind die "inneren Jahreszeiten" in Beiträgen kurz erklärt), wie wohl Sie sich damit fühlen, und malen oder kennzeichnen Sie entsprechend Ihrem Gefühl ein Blütenblatt an.

Jetzt haben Sie eine visuelle Darstellung Ihrer Zufriedenheit in den einzelnen Themen und einen Gesamteindruck. Nutzen Sie die Zyklusblume gern öfter, z. B. wenn Sie etwas an den Umständen verändert oder ein inneres Thema/ Konflikt bearbeitet haben. Nutzen Sie gern die freie Fläche für Fragen oder Gedanken, die Ihnen während der Bearbeitung kommen.

*Viel Freude bei deinen Erkenntnissen.
Sophie Rüdiger*

*Empathie
& Meer* ♥