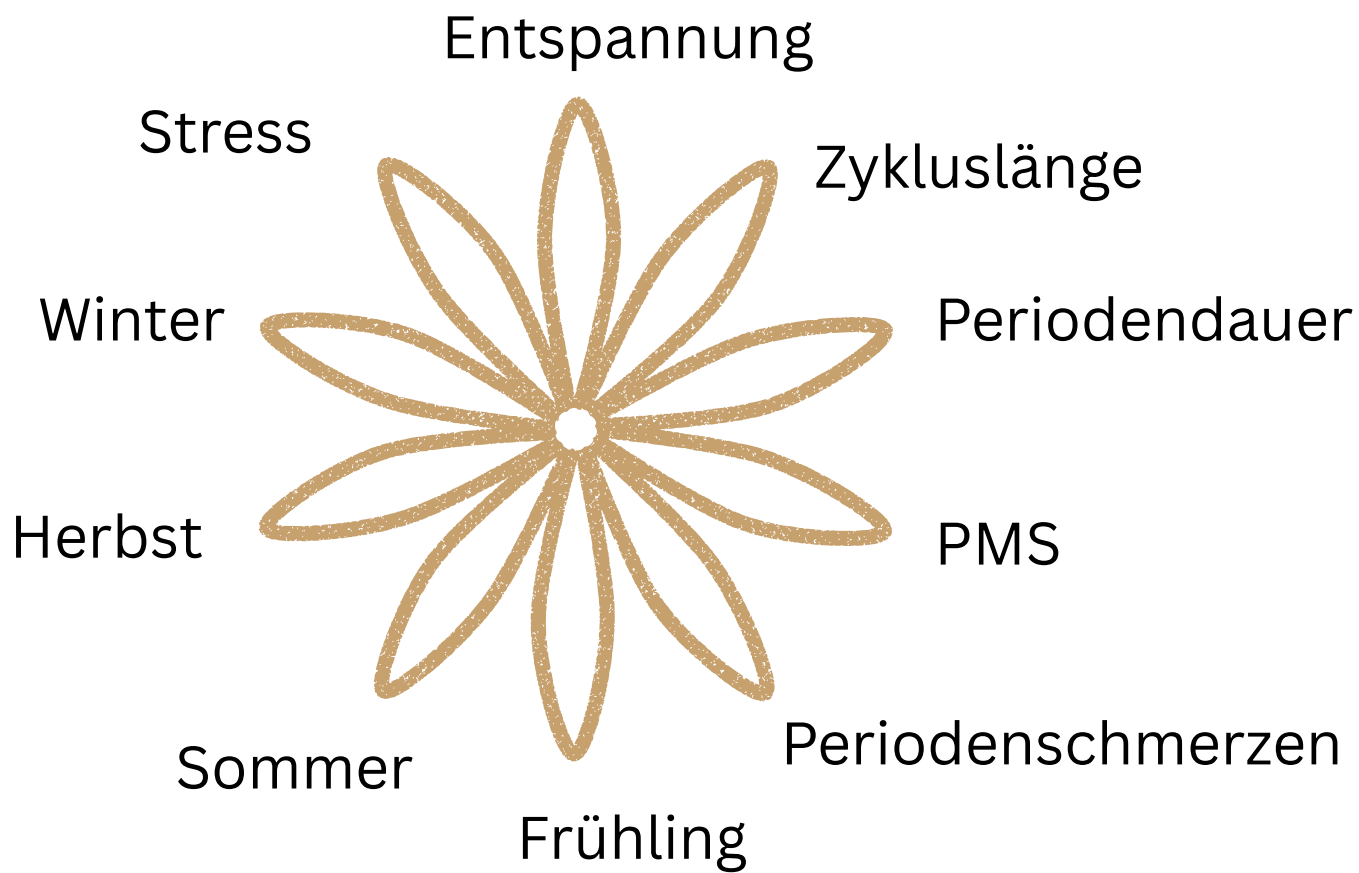


Meine Zyklusblume



Diese Zyklusblume hilft dir, einen schnellen Überblick über deine aktuelle Situation mit deinem Zyklus zu erhalten, ohne Bewertung im Sinne von "gut" oder "schlecht".

Gehe im Uhrzeigersinn einmal um das Rad herum. Gib zu jedem der genannten Abschnitte eine kurze Einschätzung (schau hierzu gern auf meinem Instagram- Profil "empathieundmeer" vorbei, dort sind die "inneren Jahreszeiten" in Beiträgen kurz erklärt), wie wohl du dich damit fühlst und male oder kennzeichne entsprechend deinem Gefühl, ein Blütenblatt an. Jetzt hast du eine visuelle Darstellung deiner Zufriedenheit in den einzelnen Themen und einen Gesamteindruck. Nutze die Zyklusblume gern öfter, z. B. wenn du etwas an den Umständen verändert hast oder ein inneres Thema/ Konflikt bearbeitet hast.

Nutze gern den die freie Fläche für Fragen oder Gedanken, die dir während der Bearbeitung kommen.

Viel Freude bei deinen Erkenntnissen. Sophie

*Empathie
& Meer* ♥