



Period Power





DIESES

Buch

GEHÖRT:



Chapter – Übersicht

 <i>Chapter 1</i>	Lerne Deinen weiblichen Körper kennen
 <i>Chapter 2</i>	Finde zurück zu einer neuen Wahrheit
 <i>Chapter 3</i>	Lerne Deine Zyklusphasen kennen
 <i>Chapter 4</i>	Integriere Deinen zyklischen Frühling
 <i>Chapter 5</i>	Integriere Deinen zyklischen Sommer
 <i>Chapter 6</i>	Integriere Deinen zyklischen Herbst
 <i>Chapter 7</i>	Integriere Deinen zyklischen Winter
 <i>Chapter 8</i>	Die Geheimnisse Deiner Mensuruation
 <i>Chapter 9</i>	Dein Zyklus im Alltag
 <i>Chapter 10</i>	Plane Deinen Zyklus

Wunderschön, dass Du da bist!



Es ist an der Zeit, Deine wahre Kraft und Dein wahres Potenzial zum Leben zu erwecken. Es ist an der Zeit, all die starken, weiblichen Anteile in Dir wach zu küssen.

Es ist an der Zeit, endlich das Leben zu leben, für das DU bestimmt bist!

*Es liegt ganz bei
Dir, wie sehr Du
zulässt, dass diese
ERFAHRUNG
Dich von innen
heraus berührt
und Dein ganzes
Leben beeinflusst.*



Wochenübersicht 1



Einführung

Tag 1: Die weibliche Kraft des Zyklus

Chapier 1: Lerne Deinen weiblichen Körper kennen

Tag 2: Dein heiliger SchoBraum

Tag 3: Deine Hormone & Dein Zyklus

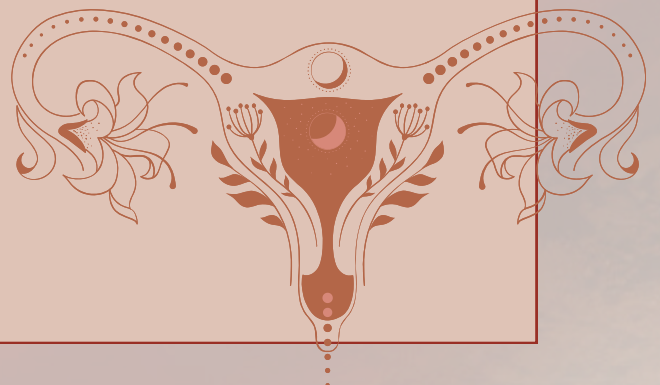
Tag 4: Deine Gebärmutter
+ Zusatzmaterial für RW Teilnehmerinnen

Tag 5: Freier Tag

Chapier 2: Finde zurück zu einer neuen Wahrheit

Tag 6: Beschwerden – Fundamentarbeit

Tag 7: Dein heiliges Blut



Chapter 0

EINFÜHRUNG





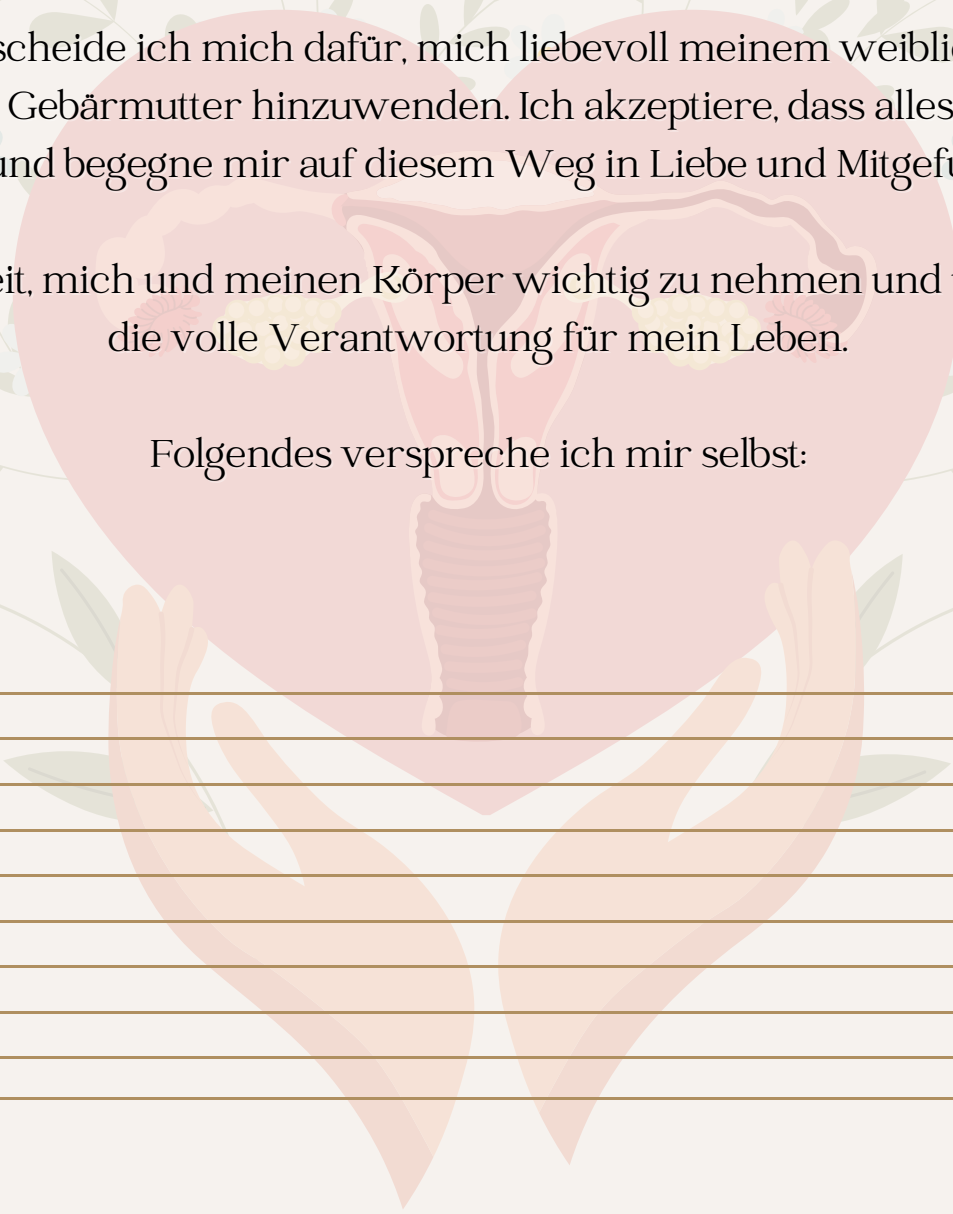
DIE WEIBLICHE KRAFT DES ZYKLUS

Mein Versprechen an mich selbst

Hiermit entscheide ich mich dafür, mich liebevoll meinem weiblichen Zyklus und meiner Gebärmutter hinzuwenden. Ich akzeptiere, dass alles ein Prozess ist und begegne mir auf diesem Weg in Liebe und Mitgefühl.

Ich bin bereit, mich und meinen Körper wichtig zu nehmen und übernehme die volle Verantwortung für mein Leben.

Folgendes verspreche ich mir selbst:



Ort, Datum

Unterschrift



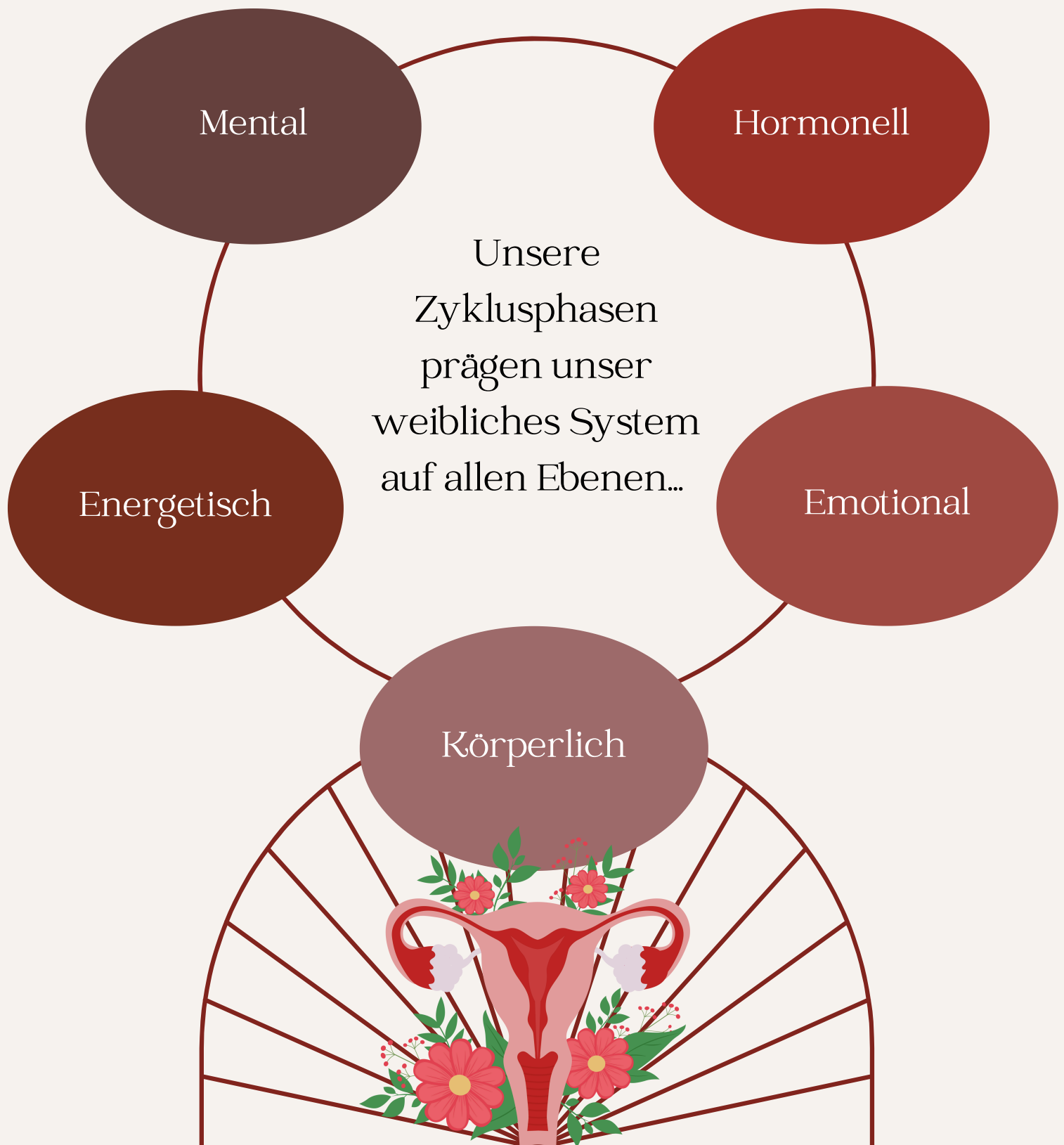
DIE WEIBLICHE KRAFT DES ZYKLUS

DER KREISLAUF DER ABTRENNNUNG





DIE WEIBLICHE KRAFT DES ZYKLUS



Chapter 1

LERNE DEINEN WEIBLICHEN
KÖRPER KENNEN

Aufgabe

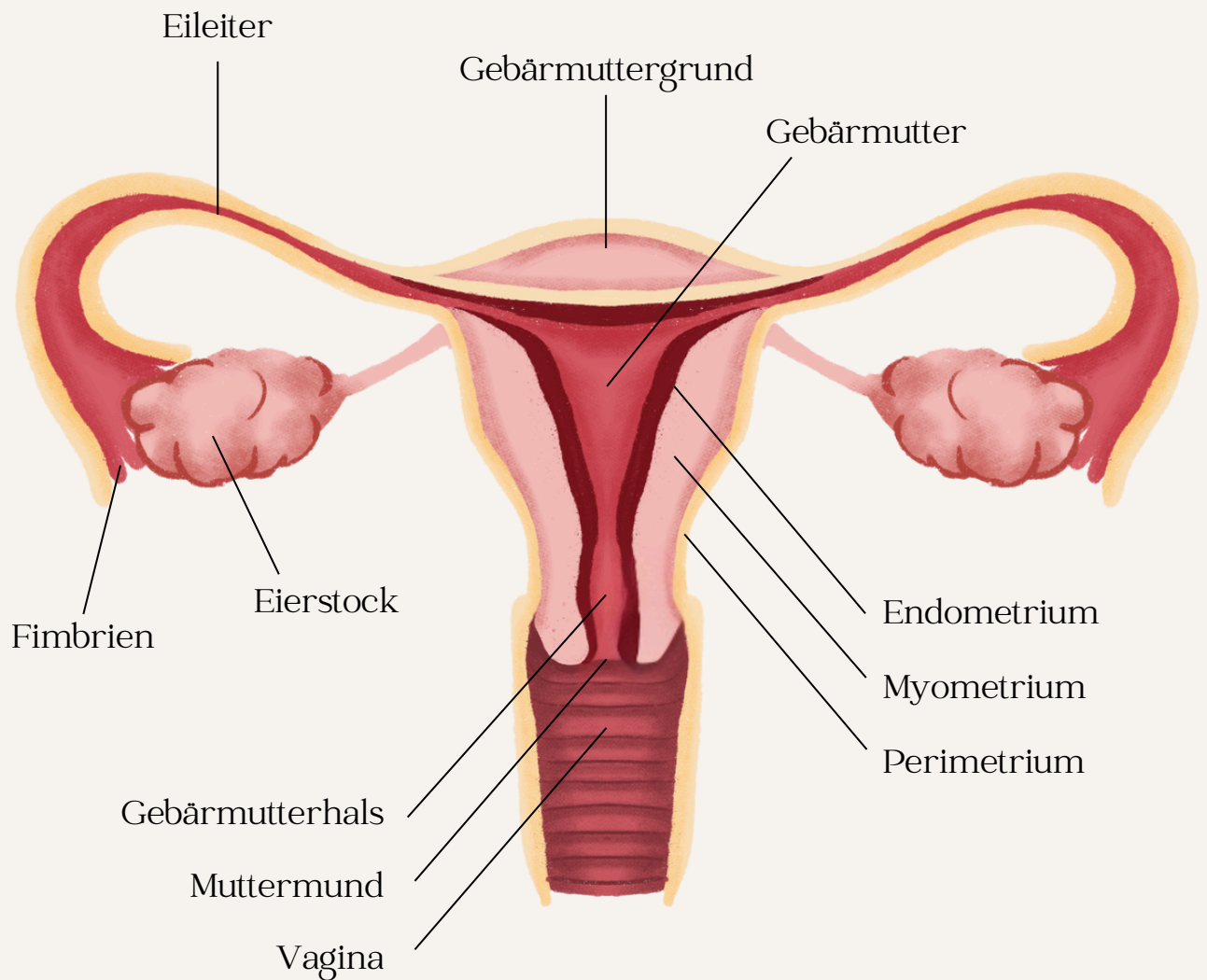
Nimm Dir einen Spiegel dazu, lerne Dich selbst und Deine Weiblichkeit tiefer kennen, während Du alle Empfinden und Gedanken hochkommen lässt und sie liebevoll in den Arm nimmst.

Notiere hier all Deine Erkenntnisse, Gedanken und Gefühle:

[illegible]

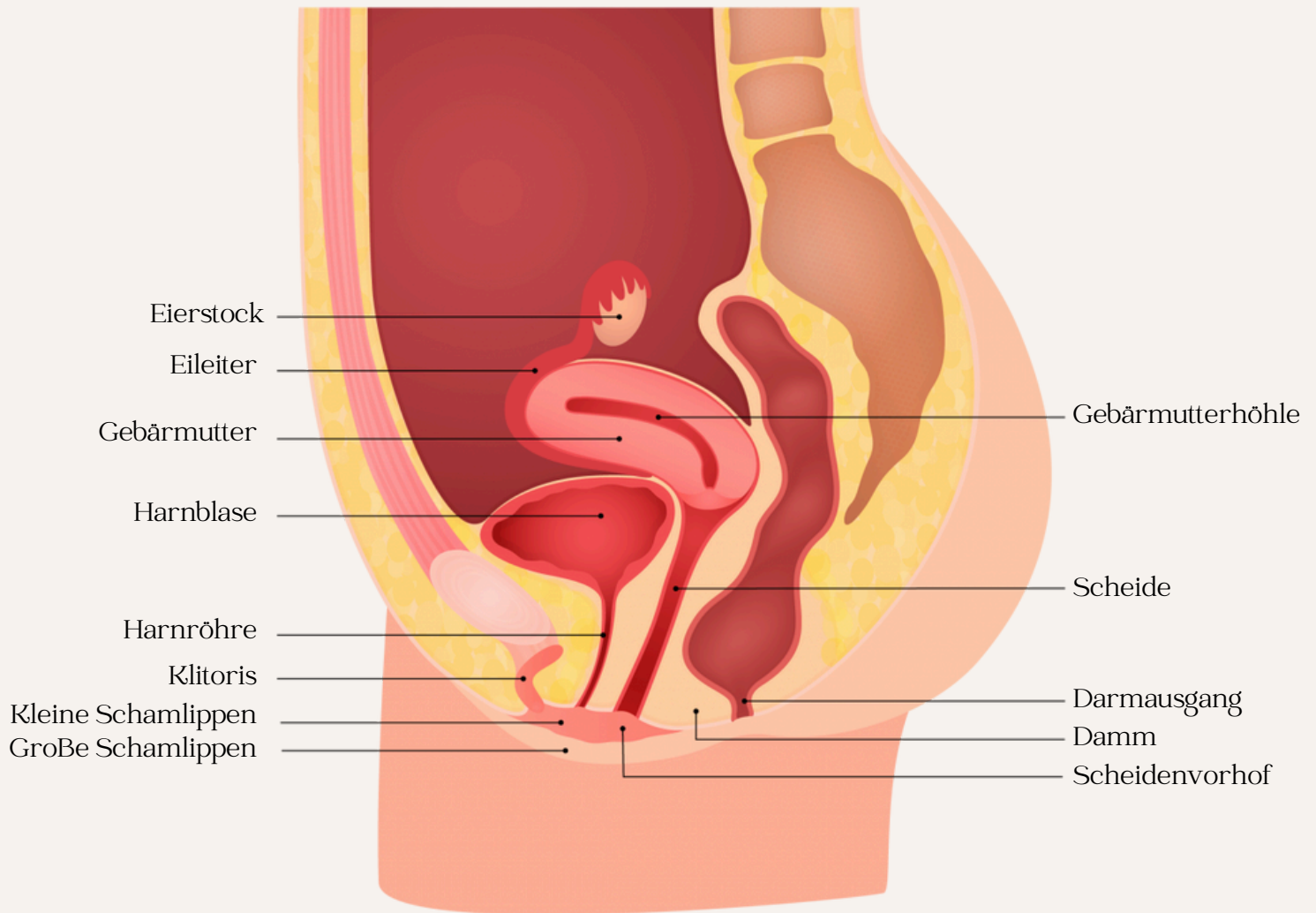


DEINE GEBÄRMUTTER - FRONTANSICHT



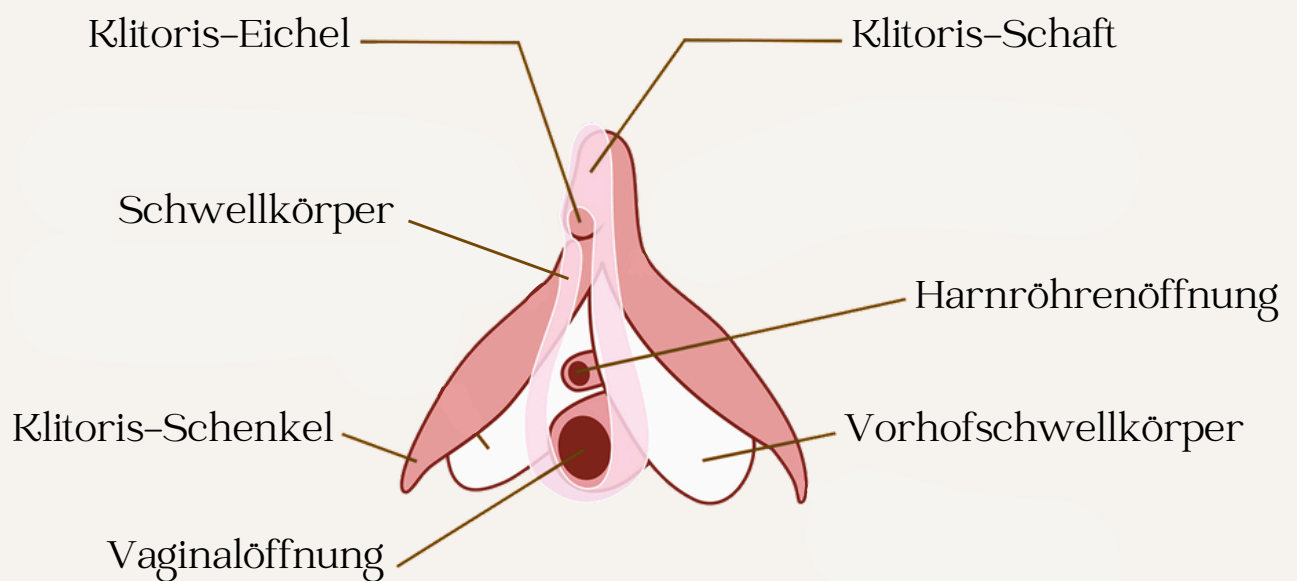
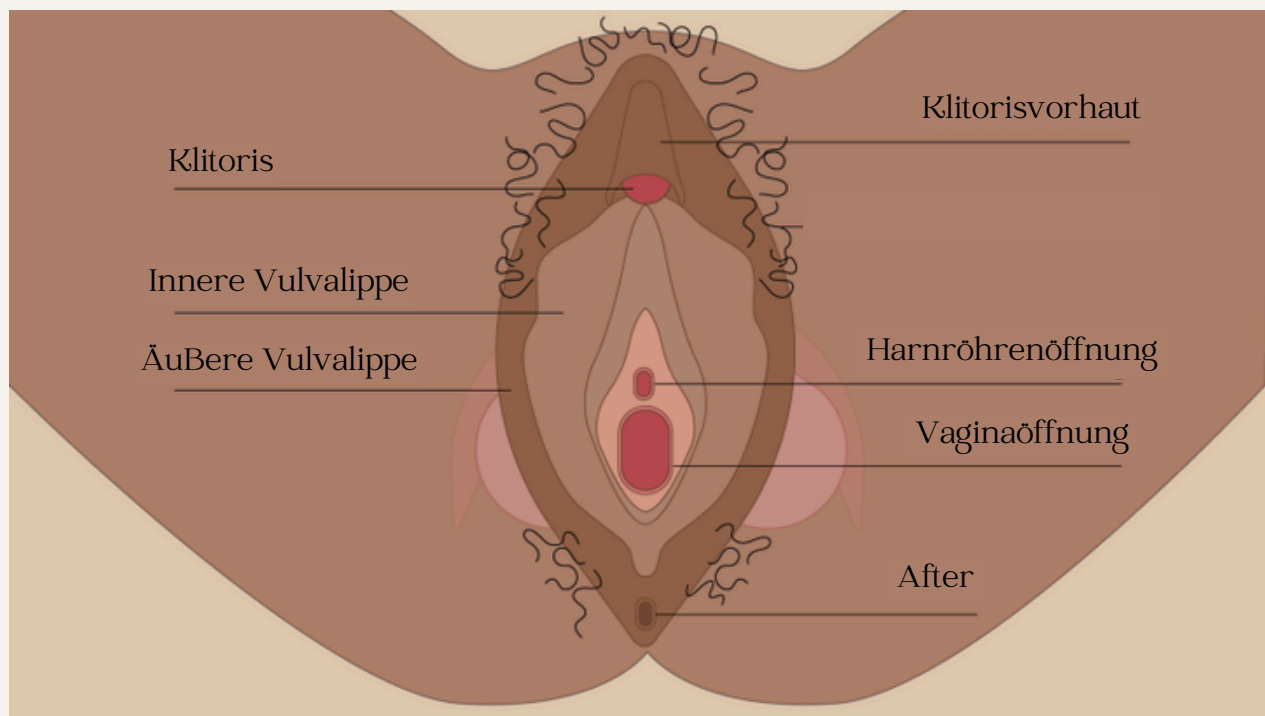


DEIN SCHOSSRAUM - SEITENANSICHT





DEINE VAGINA UND KLITORIS



WOCHE 1 - TAG 3



DEINE HORMONE & DEIN ZYKLUS

Aufgabe

Gehe heute durch Deine letzten Monate und trage Deine Blutung in jedem Monat ein.
Solltest Du dich nicht mehr genau erinnern, versuche sie grob zu rekonstruieren.
Solltest Du aktuell keine Blutung haben, erinnerst Du dich vielleicht an Tage, an denen Du körperlich müde warst.
Überprüfe gerne, ob Du ein erstes Muster erkennen kannst.

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
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												
31												



WOCHE 1 - TAG 3



DEINE HORMONE & DEIN ZYKLUS

ERSTE ZYKLUSPHASE

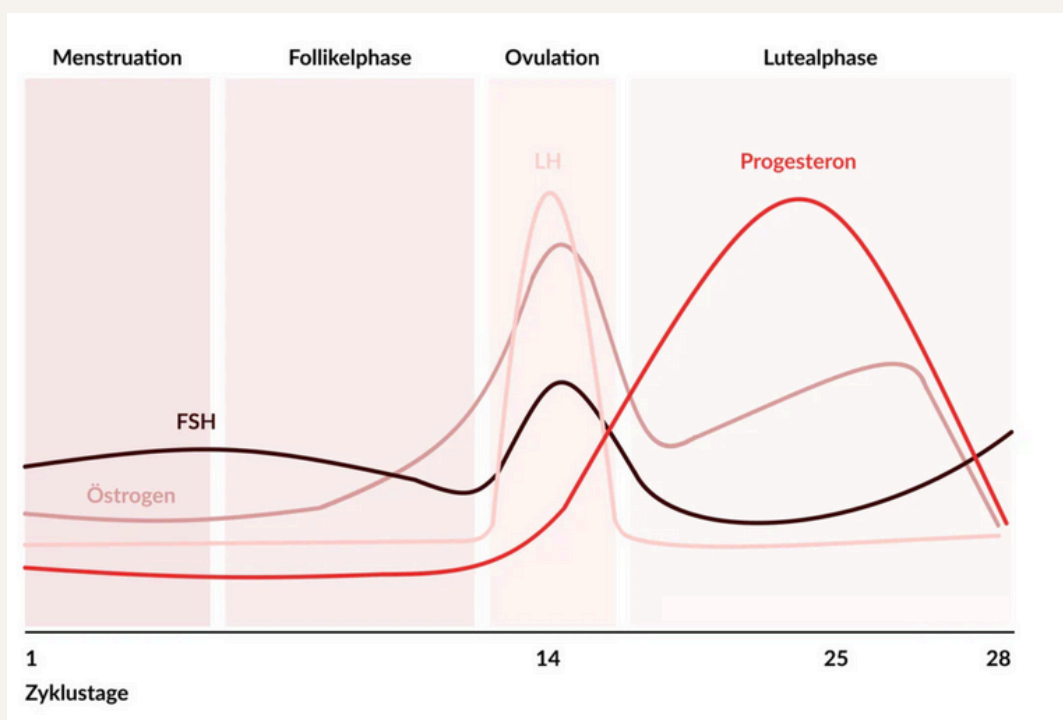
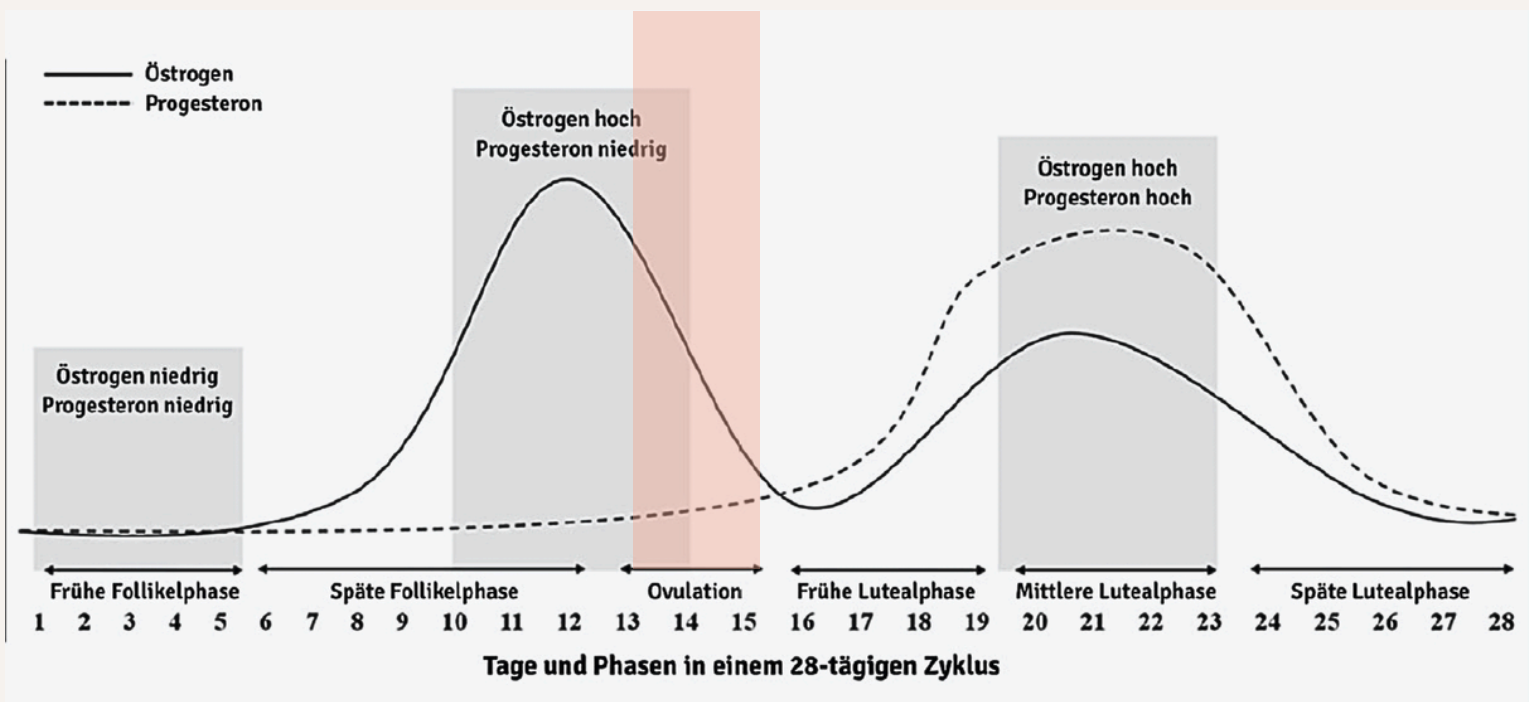
(VOR DEM EISPRUNG)

Dominierendes Hormon: Östrogen

ZWEITE ZYKLUSPHASE

(NACH DEM EISPRUNG)

Dominierendes Hormon: Progesteron





DEINE GEBÄRMUTTER

Aufgabe



Heute ist es an der Zeit, Dich mit Deiner Gebärmutter zu verbinden.
Mache zuerst die Meditation in Deinem Mitgliederbereich und begib Dich dann in
die folgenden Fragen.
Vertraue darauf, dass Dir die richtigen Antworten kommen und versuche Deiner
inneren Weisheit und Deiner Intuition mehr zu vertrauen als Deinem Kopf.

01

Welche Glaubensmuster zu Deinem weiblichen Zyklus hast Du von
Deiner Familie übernommen?

02

Welche Glaubensmuster kannst Du als nicht mehr gültig anerkennen?



DEINE GEBÄRMUTTER

03

Wie hast Du Ablehnung und/oder Scham direkt oder indirekt in Bezug auf die Menstruation beobachten können?

04

Wo kannst Du heute noch Zusammenhänge bei Dir selbst im Umgang mit Deiner Menstruation erkennen?

05

Welche Glaubenssätze & welcher Umgang würden Dich dabei unterstützen die Beziehung zu Deinem weiblichen Zyklus zu heilen?



FREIER TAG *für Dich*

Schaffe Dir heute bewusst Freiräume, um voll und ganz in Deine zyklische Natur einzutauchen. Diese tiefen Themen dürfen in Dir wachsen und wirklich integriert werden.

Beobachte auch, was sich Dir in den nächsten Tagen noch aufzeigt. Gib all Deinen inneren Prozesse die Zeit, die sie brauchen und erlaube Dir, immer wieder in Dich hinein zu hören, ob einzelne Themen noch mehr Deiner Zuwendung benötigen.

Vergiss nicht: Jeder Schritt, den Du heute unternommen hast, bringt Dich näher zu einem tieferen Verständnis von Dir selbst, Deiner ureigenen Weiblichkeit und damit zu einem Leben in tiefer Verbundenheit, Fülle und Liebe.



Chapter 2

FINDE ZURÜCK ZU EINER
NEUEN WAHRHEIT



Aufgabe 1

Gehe durch die Tipps und überlege Dir, welche Punkte Du integrieren möchtest und wie.

Wie möchte ich diesen Punkt integrieren?

Wie möchte ich diesen Punkt integrieren?

Wie möchte ich diesen Punkt integrieren?

Wie möchte ich diesen Punkt integrieren?

Aufgabe 2

Nimm Dir Zeit für Deine Yoga-Nidra Praxis und teile danach Deine Erfahrung und Deiner Erkenntnisse hier:





DEIN HEILIGES BLUT

Aufgabe 1

Beantworte folgende Fragen, um Deine abwertenden Glaubenssätze zu Deinem heiligen Menstruationsblut offen zu legen:



Was denkst Du spontan, wenn Du an dein Menstruationsblut denkst?

Schreibe die ersten Gedanken und Gefühle auf, die Dir einfallen, ohne sie zu bewerten.



Wie wurde über Menstruationsblut in Deiner Familie oder Deinem Umfeld gesprochen?

Gab es offene Gespräche oder war es ein Tabuthema? Welche Worte wurden benutzt?

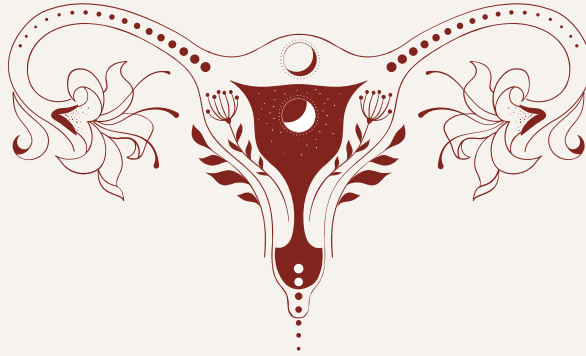


Hast Du das Gefühl, Dich für Dein Menstruationsblut schämen zu müssen?

Wenn ja, warum glaubst Du, dass das so ist? Woher könnte dieses Gefühl stammen?



DEIN HEILIGES BLUT



Wie könntest Du deine Wahrnehmung über Dein Menstruationsblut verändern, um eine stärkere Verbindung zu Dir selbst aufzubauen?

Welche neuen Glaubenssätze könnten Dir helfen, einen neuen Blick auf Dein Menstruationsblut zu bekommen?



Welche Erkenntnisse sind Dir gekommen?

Schreibe all Deine Gedanken und Gefühle nieder, die bei der Auseinandersetzung hochgekommen sind:

Aufgabe 2

Gehe bewusst mit Deinem Blut in Verbindung und überprüfe seine Beschaffenheit. Nimm bewusst wahr, was diese Übung mit Dir macht.

Lass alle Gefühle und Gedanken hochkommen und wende Dich bewusst der Heilung hin.



DEIN HEILIGES BLUT



Farbe/Konsistenz	Bedeutung	Auffälligkeiten
Hellrot	Normal in den ersten Tagen der Periode.	Wenn die Periode immer nur sehr leicht und hellrot ist, könnte ein niedriger Östrogenspiegel eine Rolle spielen.
Dunkelrot	Zeichen einer normalen, gesunden Menstruation, insbesondere bei einem mittleren bis starken Fluss.	Dunkelrot ist nicht direkt mit einem Hormonproblem verbunden, solange keine Klumpen oder andere Symptome auftreten.
Braun bis dunkelbraun	Normal – Altes, oxidiertes Blut, das länger in der Gebärmutter oder Vagina geblieben ist.	Braunes Blut als Schmierblutung, vor der Periode, kann ein Hinweis auf Progesteronmangel sein. Häufige braune Schmierblutungen und/oder wenn diese Deine Periode vollständig ersetzt, kann das ein Hinweis auf hormonelle Störungen sein.
Rosa	Rosa Blut kann ein Hinweis auf einen geringen Östrogenspiegel sein, da weniger Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut wurde.	Unter anderem können auch Untergewicht, Stress und eine hormonelle Verhütung zu rosa Blut führen.



DEIN HEILIGES BLUT



Farbe/Konsistenz	Bedeutung	Auffälligkeiten
Orange	Orangenes Blut ist in der Regel ein Hinweis auf Infektionen wie z. B. bakterielle Vaginose oder auch sexuell übertragbare Krankheiten.	Erkenne die Botschaft und lasse es bestenfalls ärztlich untersuchen.
Schwarz/grau	Graues & schwarzes Blut kann ein Hinweis auf Myome, Infektionen oder eine Fehlgeburt sein.	Erkenne die Botschaft und lasse es bestenfalls ärztlich untersuchen.
Sehr flüssig bis wässrig	Sehr flüssiges bis wässriges Blut auf einen niedrigen Östrogenspiegel hinweisen, da weniger Gebärmutterschleimhaut aufgebaut wurde.	Es kann ein Hinweis auf eine hormonelle Disbalance, oder auch auf Nährstoffmangel sein.
Dunkelrot mit Blutklumpen	Dunkelrotes Blut mit vielen Klumpen und Gewebe kann ein Hinweis auf einen zu hohen Östrogenspiegel sein. Die Gebärmutterschleimhaut wird weiter und länger aufgebaut als nötig.	Auffällig viele Blutklumpen können auch auf Myome oder Endometriose hinweisen.



DEIN HEILIGES BLUT

Aufgabe 3

Entscheide Dich bewusst, welche Menstruationsprodukte Du für Dich nutzen möchtest



Darf ich dafür noch Vorkehrungen treffen? Wenn ja, welche?



Wie nehme ich beim Free-Bleeding das Gefühl wahr, wenn es an der Zeit ist, Blut loszulassen?



Wie fühlt sich diese Erfahrung für mich an?
