Baba Yaga

Menstrual Cycle Map

Fang in deiner Periode unten links an. Gehe im Uhrzeigersinn durch jede Zyklusphase während dieser Challenge. Male, bastle oder schreibe, was du in dieser Phase an dir bemerkst. Überlege: Was möchtest du, dass deine Liebsten über dich erfahren?

2. Pre-Ovulation

Was fällt dir in der Woche (oder so) nach deiner Periode auf? Wie sind deine Energielevel? Welche Ziele denkst du, dass du erreichen kannst?

3. Post-Ovulation

Spürst du eine plötzliche Veränderung? Was fällt dir hinsichtlich deiner Konzentration und Energie auf? Wer sind deine Lieblingsmenschen und -dinge, die du um dich haben möchtest?

1. Menstruation

Du startest hier. Frage dich: Was fühlt sich gut an während deiner Periode? Wie möhtest du für dich sorgen? Was möchtest du vorbereiten?

4. Pre-Menstruation

Was sind deine PMS-Symptome? Wie gehst du mit Konflikten und Emotionen in dieser Zeit um? Was wünschst du dir, dass deine Liebsten über dich wissen?

Baba Yaga

2. Prä-Ovulation

3. Post-Ovulation

1. Menstruation

4. Prä-Menstruation