

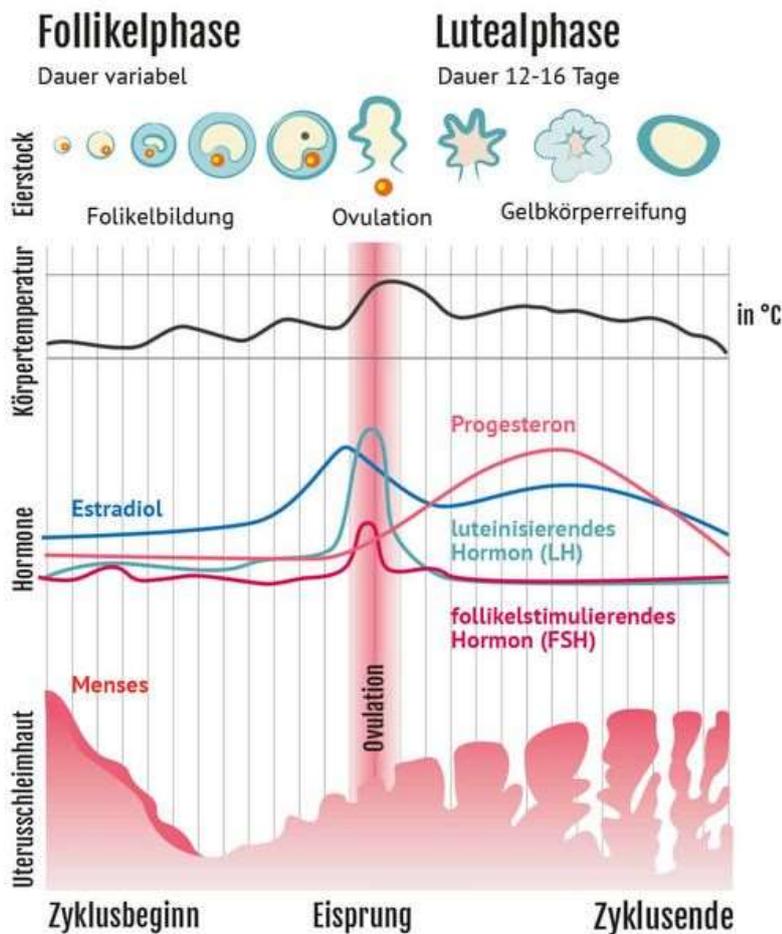


Selbstliebe



Körper – Zyklen!

Von der ersten Menstruation bis zur Letzten, erleben wir Frauen durchschnittlich 400 Menstruationszyklen. Das ist ganz schön viel. Sicherlich kennt ihr die 3 Phasen des Zyklusses, trotzdem möchte ich sie gerne kurz aufzeigen:



Wenn wir uns das mal anschauen, dann erinnerst Du dich sicher auch daran, wie Du Dich in den verschiedenen Wochen fühlst. Und auch für die Frauen, die schon in der Menopause sind, oder diese durchlaufen, ist der Körper auch dort in einem Zyklus, in einem Zyklus, der langsam den alten Zyklus ablöst und runter fährt. (Wechseljahre) Und auch das ist anstrengend für den Körper und die Psyche.

Wie fühlt es sich an, wenn Du dir dieses Bild anschaust? Erinnerst Du Dich, wie unterschiedlich Du dich in den unterschiedlichen Phasen fühlst? Mal energisch und energiegeladen, dann wieder müde und schlapp, dann wieder heiß auf einen Mann, obwohl Du den in einer anderen Woche vielleicht gar nicht so interessant fandest?

Bei uns passiert so viel und trotzdem haben viele Frauen den eigenen Anspruch, immer gleich zu sein... gleich stark... gleich schön... gleich fröhlich... gleich aktiv... gleich emotional... usw. Aber so sind wir einfach nicht. Und wenn wir versuchen immer gleich zu sein, dann nehmen wir unser Selbst als FRAU nicht wirklich an und leben gegen uns.

Hast Du es nicht verdient in eine PAUSE zu gehen, wenn Du blutest und müde bist? Hast Du es nicht verdient, so zu sein, wie Du heute gerade bist und niemanden versprechen zu müssen, morgen noch wie gestern zu sein, sondern heute einfach DU?

Weißt Du auch, dass Deine Stimmungsschwankungen nicht DEINE SCHULD sind und Du dich nicht „BESSERN“ musst, sondern das Hormone Dein Blut fluten und Du deswegen so bist, wie Du halt gerade bist.

Gesteuert wird der monatliche Zyklus von diesen Hormonen:

- des Hypothalamus: GnRH (Gonadotropine Releasing Hormone)
- der Hirnanhangsdrüse: FSH (Follitropin, Follikel stimulierendes Hormon) sowie LH (Luteotropin, Luteinisierendes Hormon) und
- der Eierstöcke: Estrogene und Gelbkörperhormon (Progesteron).

Versuchst Du auch dann noch, es allen Recht zu machen und versuchst Du immer noch Rücksicht zu nehmen? Sollte uns unser Zyklus nicht eher daran erinnern, dass wir uns SELBST LIEBEN sollten, uns pflegen und wertschätzen und liebevoll mit uns umgehen sollten? Ich möchte Dir mit diesem Inputbogen deutlich machen, was jeden Monat mit Dir passiert und dass wir mit viel mehr Selbstliebe mit uns in dieser Zeit umgehen sollten.

Ich möchte mit diesem Inputbogen erreichen, dass Du Dir Gedanken darüber machst, wenn Du nächstes Mal Deine Regel hast, ob Du wirklich selbstliebend mit Dir umgehst.

*Wir sind Alles ein Mal im
Monat!*

Was passiert in den Wechseljahren?

Auch Du bist Schwankungen unterlegen. Nimm sie an und kümmere Dich gut um Dich!

