Dein Zyklus

Nach der Menstruation beginnt deine innere Frühlingszeit. Ausgehend von einem 28-Tage-Zyklus ist dies ca. bei Tag 7!

Die Übergangszeit vom introvertierten Winter zum extrovertierten Sommer.

Du kommst langsam aus dem Schneckenhaus, wirst aktiver, beginnst du planen und anzupacken. Die Energie steigt an, du bist optimistisch, zuversichtlich, selbstbewusst. Nun werden wir auch wettbewerbsfähig – wir passen voll ins System, sind leistungsorientiert und produktiv. Wir lieben Herausforderungen, Neues und sind kreativ.

Während du dich vorher wie eine alte weise Frau, eine Grossmutter fühltest kommst du nun in die Phase des jungen Mädchens. Dein Körper ist aufgeräumt und gereinigt. Alles ist neu und frisch. Wie nach dem Winter, der Schneeschmelze die kleinen Blätter und Blumen wieder beginnen zu spriessen ist es nun in dir.

Neue Kraft fliesst in dir. Du hast Spass und Freude, viel Tatendrang und bist gerne aktiv. Du fühlst dich lebhaft, voller Energie. Dein Körper macht sich bereit eine Eizelle reifen zu lassen. Deine Brüste und deine Gebärmutter machen sich bereit, evtl. schwanger zu werden.

Die Eizelle ist die grösste Zelle des menschlichen Körpers und diejenige, welche am kürzesten lebt, nämlich nicht ganz 24 Stunden. So gross wie ein Nadelpieks in einem Blatt.

- Alle deine Eizellen sind bereits seit deiner Geburt da, schon in deiner Grossmutter als Eizelle in deiner Mutter
- Bis zur Pubertät sind die Eizellen im Winterschlaf, es werden jeweils nur ein paar immer aufgeweckt und nur eine wächst dann zur Königin heran, wird reif und wagt den Sprung ins Abenteuer = Eisprung
- Der Körper bereitet sich in dieser Zeit wie auf eine Party vor. Ein wichtiger Gast könnte kommen. Ein 5-Stern-Hotel mit Vollpension wird vorbereitet

- Nun wird in deiner Yoni auch ein Schleim produziert. Dient als Schutz vor Bakterien. In diesem Schleim können die Spermien teilweise überleben, ja sogar fast als Förderband nach oben nutzen.
- Der Körper baut jenste Kuschelecken vor – es herrscht grosse Vorfreude – deine Temperatur liegt ca. bei 36.5.
- Der Zervixschleim ist anfangs dick, klebrig, zäh, eher weiss oder gelblich. Je näher am Eisprung umso klarer, durchsichtiger, flüssiger wird er. Du kannst ihn dann zwischen den Fingern zu langen Fäden spannen.
- Der Muttermund ist weicher, ähnlich wie Lippen oder Ohrläppchen.
- Diese Phase kann unterschiedlich lange sein. Schnelle Eireifungsphasen oder auch eher langsame, alles ist mögliche.

Wie beim zunehmenden Mond macht jetzt alles Frische, Grüne, Spriessende Sinn. Sprossen, gesunde Getreidesorten, frisches Gemüse.

Im Herz

Du hast Lust auf Neues. Nutze die Zeit um das Sämchen, welches du während der Menstruation in DICH gesetzt hast wachsen zu lassen, denke gross und folge deinen Intentionen. Du bist wie neugeboren. Plane, was du neues umsetzen möchtest. Eine gute Zeit um sich wieder mit Menschen zu treffen und zu Netzwerken. Konzentrationsfähigkeit ist sehr gross und du willst die Welt in all ihrer Fülle erleben und geniessen.

Im Körper

Der Körper bereitet sich auf eine Befruchtung der Eizellen vor. Der Östrogenspiegel steigt an, je näher der Eisprung kommt, die Gebärmutterschleimhaut wird aufgebaut. Die unentwickelte Eizelle reift heran.

Was du tun kannst

- Starte bewusst in den Tag
- Definiere klar deine Ziele, strukturiere sie, liste sie auf denn du bist geistig stark, analytisch und klar
- Beginne wieder mit mehr körperlicher Bewegung (tanzen, Fitness)

- Plane neue Erfahrungen
- Gehe einkaufen (Kleider z.B.)
- Ernähre dich gesund, mit vielen grünen Sachen, iss lieber etwas weniger, ersetze Kohlenhydrate und Getreide durch Gemüse und Früchte