ANNE LIPPOLD

# MEIN GESUNDER ZYKLUS

## *DAS WORKBOOK*

FRAULICHKEIT

**Anne Lippold**

# WORKBOOK
# MEIN GESUNDER ZYKLUS

*REGELSCHMERZEN UND PMS NATÜRLICH UND NACHHALTIG LINDERN*

**Impressum**

3. Auflage 2021
Copyright © 2020 Fraulichkeit, Dresden
Alle Rechte vorbehalten

Autor: Anne Lippold, www.fraulichkeit.de

Fotos: Victoria Belikova, www.victoriabelikova.de / www.unsplash.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

# WILLKOMMEN

*DEIN WEG ZU ZYKLUSGESUNDHEIT UND SELBSTBESTIMMTEM FRAUSEIN*

Liebe Leserin,

du hältst dieses Workbook in den Händen, weil dich der weibliche Zyklus interessiert. Weil du wissen willst, welchen Einfluss der Zyklus auf deine Emotionen, deine Wahrnehmung, deine Arbeitsweise hat. Vielleicht leidest du auch an der einen oder anderen Zyklusbeschwerde wie PMS, Regelschmerzen oder starker Blutung. Und du möchtest deinen Umgang mit deinem Zyklus und deinem Frausein verbessern, damit du endlich eine rundum wohlwollende und wertschätzende Beziehung zu dir selbst führen kannst.

Dieses Workbook wird dir genau dabei helfen! Es ist die perfekte Ergänzung zum Buch "Mein gesunder Zyklus" und macht am meisten Sinn, wenn du die Übungen parallel zu den Kapiteln im Buch durcharbeitest.

Ich möchte dich ermutigen, hier und heute deinen eigenen Zyklus kennen, nutzen und lieben zu lernen. Dafür werden wir mit reinem Faktenwissen und erprobten Coaching Methoden arbeiten.

Ja, es wird intim. Ja, es wird intensiv. Aber sei dir bewusst, dass du umso mehr lernen und einen umso größeren Erfolg haben wirst, desto mehr du dich selbst einbringst und die Tipps, Tricks und Denkanstöße bei dir selbst anwendest.

Ich wünsche dir alles Gute und viel Spaß beim Entdecken deines weiblichen Zyklus!

Herzlichst ♥

Anne

© 2021 by fraulichkeit.de

# ANNE LIPPOLD

*ANNE LIPPOLD HILFT FRAUEN, NICHT MEHR UNTER IHREM ZYKLUS ZU LEIDEN SONDERN IHRE BIOLOGIE ZU IHREM GUNSTEN ZU NUTZEN*

>> Lerne mich kennen <<

## Hallo! Ich bin Anne,

Ingenieurin, Unternehmerin, Female Speaker, Autorin, Mutter und leidenschaftliche Frau, die dir hilft, die Frau zu werden, die du am meisten liebst.

**Ich zeige dir deinen Weg zu Zyklusgesundheit, Emanzipation und Führung nicht obwohl, sondern weil du eine Frau bist.**

Als Wirtschaftsingenieurin mit Maschinenbau habe ich **lange Zeit „meinen Mann gestanden" und unter starken Regelschmerzen gelitten,** bis ich lernte, mit wie wenig Mitteln ich meine weibliche Gesundheit nachhaltig verbessern kann - körperlich und mental!

*JETZT HELFE ICH DIR, DEINEN EIGENEN WEG ZU MEHR ZYKLUSGESUNDHEIT ZU FINDEN.*

© 2021 by fraulichkeit.de

# MEIN GESUNDER ZYKLUS

*DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG*

## Das Album

Preis: 19,99€

Laufzeit: 68:48 min

Dieses Album ist das i-Tüpfelchen, was deine Reise zur Zyklusgesundheit abrundet. Es enthält verschiedene Audio-Anleitungen und Mentalübungen passend zum Buch "Mein gesunder Zyklus" und dem zugehörigen Workbook.

Nenne es Visualisierung, Traumreise, Meditation oder Hypnose – das Prinzip ist das Gleiche: Über Visualisierung bringst du dich in einen entspannten Zustand, lässt Stress von dir abfallen und kannst dein vegetatives Nervensystem und dein Unterbewusstsein beeinflussen.

Dadurch kannst du positiven Einfluss auf deine Gesundheit und deine Beschwerden nehmen.

**>> Jetzt ansehen <<**

© 2021 by fraulichkeit.de

# W O R K B O O K

*INHALT*


## Kapitel 1 - Meine Zyklusbeziehung
1 - Meine Zyklus-Wunschbeziehung

## Kapitel 3 - Meine Zyklusbeziehung verbessern
1 - Lerne deinen Zyklus kennen
2 - Die 1%-Veränderung

## Kapitel 4 - Mein körperlicher und mentaler Zyklus
1 - Mein Zyklusrad

## Kapitel 5 - Mein innerer Winter
1 - Mein innerer Winter
2 - Mein Zyklus-Review

## Kapitel 6 - Mein innerer Frühling
1 - Mein innerer Frühling

## Kapitel 7 - Mein innerer Sommer
1 - Mein innerer Sommer

## Kapitel 8 - Mein innerer Herbst
1 - Mein innerer Herbst
2 - Meine Zyklus-Feedbackschleife
3 - Wahrheiten meiner Selbstkritik


© 2021 by fraulichkeit.de

# W O R K B O O K

*INHALT*


## Kapitel 11 - Fruchtbarkeit & Verhütung

1 - Meine Fruchtbarkeit hat Bedeutung

## Kapitel 12 - Meine Zyklusgeschichte

1 - Meine bisherigen Erfahrungen
2 - Meine Einstellung zum weiblichen Zyklus
3 - Mein innerstes Bild zur Menstruation

## Kapitel 13 - Selbstliebe

1 - 200 Dinge
2 - Worte
3 - Selbstwert-Waage
4 - Dankbarkeitstagebuch
5 - Meine Liebe

## Kapitel 14 - Dranbleiben

1 - Meine Zyklusreise
2 - Selbstfürsorge im weiblichen Zyklus

## Wie geht es weiter?

## Raum für Notizen


© 2021 by fraulichkeit.de

# KAPITEL 1

## *MEINE ZYKLUSBEZIEHUNG*

# B E Z I E H U N G

*WIE SIEHT MEINE WUNSCHBEZIEHUNG ZU MEINEM ZYKLUS AUS?*

**1) Was denkst du über die Menstruation und den weiblichen Zyklus? Welche inneren Überzeugungen hast du zu diesem Teil des Frauseins?**
**Finde anschließend zu jedem dieser Punkt eine positive Umdeutung, selbst wenn du sie noch nicht glaubst!**

Z. B. von "Menstruation ist eklig" zu "Menstruation bedeutet Loslassen" oder von "Menstruation macht mich schwach" zu "Menstruation ist hilfreich, da es mich daran erinnert, mich selbst zur Priorität zu machen".
Schreibe alle positiven Umdeutungen auf!

| Überzeugung | Umdeutung |
|---|---|
| | |

© 2021 by fraulichkeit.de

**2) Im ersten Teil der Übung hast du viele Inspirationen gesammelt, wie eine positive und gesunde Einstellung zur Menstruation aussehen kann. Beschreibe nun deine Traumbeziehung zu deinem Zyklus.**
Träume groß und erlaube dir, eine Beziehung zu visualisieren, die aus heutiger Sicht völlig unrealistisch erscheinen mag. Vielleicht hilft es dir, wenn du an deine Beziehung zu deiner besten Freundin denkst. Wie gestaltet sich diese Beziehung? Wie geht es dir mit ihr? Und nun ersetze den Namen deiner besten Freundin mit dem Wort "Menstruation".

- Wie willst du über deine Menstruation zukünftig denken?
- Wie möchtest du dich in Zukunft beim Thema Menstruation und Zyklus fühlen?
- Welche positiven Erfahrungen möchtest du in diesem Zusammenhang machen?
- Wie möchtest du dich mit deinem Frausein fühlen und mit ihm umgehen?

© 2021 by fraulichkeit.de