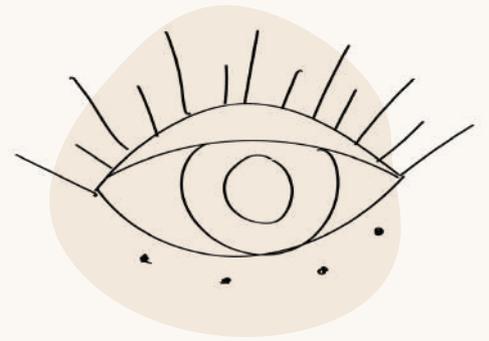


WORKBOOK 8

Manifestation im
Bezug auf den
weiblichen Zyklus
& Mond



DEIN WEIBLICHER ZYKLUS



Dein weiblicher Zyklus ist der Zugang zu deiner unermesslichen weiblichen Schöpferkraft. Über die Jahre haben wir den Zugang zu der Magie unseres Zyklus verloren. Du darfst deshalb wieder mehr Bewusstsein über deinen Zyklus erlangen und dich in den verschiedenen Phasen kennenlernen. So kannst du dich wieder ganz intensiv mit deiner weiblichen Kraft verbinden. Das bedeutet, dass du mehr in deinen Flow kommst und deine Schöpferkraft in Leichtigkeit leben kannst! Wenn du dir also über deine Zyklusphasen und der Phasen des Mondes bewusst bist, kannst du viel bewusster und noch mehr in reinem Alignment leben.

Führe ein Journal, um dich in deinem Zyklus & in Verbindung mit dem Mondzyklus kennenzulernen. Schreibe dir zunächst auf, in welcher Zyklusphase & in welchem Zyklustag du dich befindest. Dazu kannst du prüfen, welche Mondphase gerade aktiv ist, um herauszufinden, wie der Mond dich beeinflusst.

Führe dieses Journal TÄGLICH und schreibe dir auf, wie du dich fühlst und was du in Bezug auf deinen Körper beobachten kannst.



WEIBLICHER ZYKLUS & MOND



Weißer Zyklus:

Wenn du deine Blutung mit dem Neumond/um den Neumond herum hast und deinen Eisprung um Vollmond, befindest du dich im "weißen Zyklus". Im weißen Zyklus liegt der Fokus darauf, neues Leben zu erschaffen und du befindest dich in einer eher aktiveren Phase des Lebens. Deine Energie ist von innen nach außen gerichtet.

Roter Zyklus:

Wenn du mit dem Vollmond blutest und deinen Eisprung um den Neumond herum hast, befindest du dich im "roten Zyklus". Dieser Zyklus wird auch "Zyklus der weisen Frau" genannt.

Hier ist die Energie mehr nach innen gerichtet und es geht um Heilung, Weisheit, inneres Erschaffen und innere Erfüllung. Die Heilung und die Weisheit, die hier entstehen, dürfen dann nach außen weitergegeben werden.

Es ist absolut in Ordnung, wenn sich deine Zyklusphasen verändern! Alles ist genau richtig so wie es ist. Es kommt auch immer auf deine Lebensphasen an.



IMPULSFRAGEN FÜR DEIN JOURNAL ZUM ZYKLUS



Wann ist dein Energielevel eher hoch & wann eher niedrig?

Wie ist dein Ausfluss?

Welche körperlichen Symptome stellst du fest?

Hast du vielleicht bestimmte Gelüste?

Wann sind besondere Emotionen präsent?

Wann hast du welche Bedürfnisse (seelisch, körperlich, emotional)?



IMPULSFRAGEN ZU DEN MONDPHASEN



NEUMOND:

Fokus: Pflanze die Samen für deine Manifestationen in diesem Monat (und darüber hinaus) & schaffe Raum für all das Neue.

Ritual: Schaffe dir eine schöne Atmosphäre, bring dich z.B. durch Musik/Singen/Tanzen in deine Energie & visualisiere in einer Meditation deine Traumzukunft. Schreibe dir auf, was du manifestieren möchtest und was deine Intention ist.

Frage: Wer darfst du sein, um diese Vision wahr werden zu lassen? Welche Action Steps kannst du gehen? Was möchte noch losgelassen/integriert/geheilt werden, damit du bereit bist?

ZUNEHMENDER MOND:

Fokus: Halte deine Vision & trete in Aktion!

Ritual: Verbinde dich erneut mit deiner Vision, gehe in die Visualisierung und verkörpere die Energie ganz bewusst durch eine Gehmeditation oder Tanz.

Frage: Wo darfst du noch mehr in inspirierte Aktion treten, um deine Träume wahr werden zu lassen?



VOLLMOND:

Fokus: Reflexion & Loslassen, Schattenarbeit

Ritual: Reflektiere, wie weit der Samen, den du zu Neumond gesetzt hast, bereits aufgeblüht ist. Was blockiert dich noch beim Umsetzen/Empfangen deiner Wünsche? Du darfst dich liebevoll deinen Schatten widmen.

Schreibe dir alles auf, was du loslassen möchtest und verbrenne diesen Zettel, wenn du möchtest. Vielleicht möchtest du auch einen Brief an jemanden schreiben, mit dem noch ein Konflikt aussteht und auch diesen verbrennen.

ABNEHMENDER MOND:

Fokus: Surrender, Hingabe, Abgeben, Vertrauen

Ritual: Du darfst Hingabe üben & in die Co-Kreation gehen!

Schreibe deinen Dankesbrief an das Universum in der Form, als hättest du deine Manifestation bereits erhalten und bedankst dich nun dafür.



HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

(c) Copyright. All rights reserved and all wrongs reserved.

