

Deine innere *Mondin*

Wie du deinen inneren Rhythmus verfolgen und ganz einfach dokumentieren kannst:

Grob kann man sagen, dass dein innerer Winter ca. zwischen Tag 27 und 6 stattfindet, dein innerer Frühling zwischen Tag 7 und 12, dein innerer Sommer zwischen Tag 13 und 19 und dein innerer Herbst zwischen Tag 20 und 26. Das sind deine Anhaltspunkte, nach und nach wirst du deine individuelle Länge der verschiedenen Phasen kennen lernen.

Tag 1 deiner inneren Mondin ist immer auch der erste Tag deiner Blutung, egal in welcher Mondphase sich die äußere Mondin befindet.

Die Mondin dient nur dazu einen weiteren Orientierungspunkt zu haben.

Hast du keine Regelblutung (mehr), dann kannst du dich z.B. nach der äußeren Mondin richten und z.B. den Neu- oder auch Dunkelmond als Zyklustag 1 nehmen und dich von dort aus orientieren. Nach und nach kann es sein, dass sich auch hier dein Tag 1 verschiebt, so wie du es im Gefühl hast.

