KATE KALON | LIVING.BEYOND.BELIEFS

# CYCLE LOVE *playbook*

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# INHALT


## I Introduction

## II Energy

- Quiz
- Yin | weiblich
- Yang | männlich

## III The Hormones

- Östrogen
- Progesteron

## IV The Cycle

## V Phases

- Winter
- Frühling
- Sommer
- Herbst

## VI Business Integration

## VII Monthly Planner


KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

MODULE I

# INTRODUCTION

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# HELLO!

Als ehemalige Führungskraft und bekennende Workaholic, weiß ich, was es heißt zu funktionieren und über seinen Körper zu gehen.
Lange Jahre habe ich gegen meinen Zyklus gearbeitet, statt mit ihm zu gehen. Ich habe mich verurteilt und schwach gefühlt, wenn ich mal einen schlechten Zyklus mit Beschwerden hatte.

Ich kenne also das Gefühl den Kontakt zu sich selbst verloren zu haben, sich leer und taub zu fühlen. Das Wissen um meinen Zyklus hat mir geholfen, mich selbst wieder bewusst wahrzunehmen und ich hoffe, es kann auch Dir helfen.

Love *Kate*

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# ABOUT THIS WORKBOOK

In diesem Workbook teile ich nicht nur mein gesamtes Wissen über den weiblichen Zyklus mit Dir, sondern zeige Dir, wie du dieses nutzen kannst, um mehr im Einklang mit deinem Zyklus zu leben.

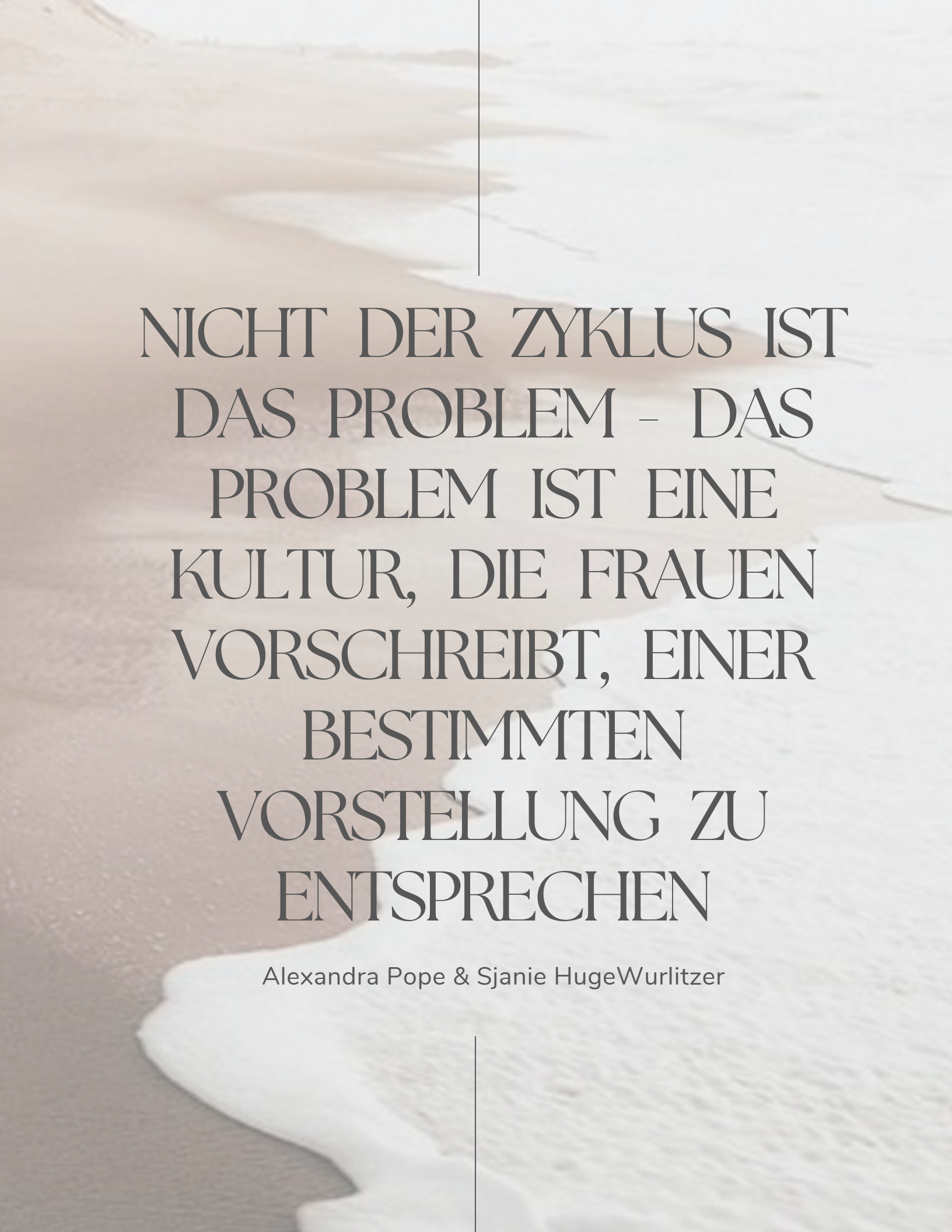
Ich lasse dich an meiner Reise teilhaben und zeige Dir, wie ich es geschafft habe, meinen Zyklus anzunehmen und mit ihm zu arbeiten, statt gegen ihn zu kämpfen.

Dieses Workbook enthält neben profunden Fakten rund um Hormone und den Körper hilfreiche Tipps zur Integration in den Alltag. Ich teile meine daily Selfcare,  Journalingfragen sowie Ernährungstipps und vieles mehr mit Dir.

*Dein Zyklus ist so lange lästig , bis Du ihm Platz in deinem Leben einräumst*

Irina Langendörfer

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.



# NICHT DER ZYKLUS IST DAS PROBLEM - DAS PROBLEM IST EINE KULTUR, DIE FRAUEN VORSCHREIBT, EINER BESTIMMTEN VORSTELLUNG ZU ENTSPRECHEN

Alexandra Pope & Sjanie HugeWurlitzer

MODULE II

# ENERGY

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# ENERGY

Wenn es um die  Frage der Energien geht, wäre es falsch zu denken, man könnte nur auf einer Seite der Medaille stehen.

Jeder Mensch trägt beide Anteile in sich: männlich & weiblich.
Egal ob er als Frau oder Mann geboren ist.

Energien sind stets Anteile, Attribute, Eigenschaften und/ oder Tugenden, die in jedem Menschen angelegt aber unterschiedlich stark entwickelt sein können. Je nach Situation können diese in sekunden-schnelle wechseln. Energien können zu dem erlernt, anerzogen oder übernommen sein.

Das Ziel ist es ausbalanciert zu leben und alle Energien in sich zu spüren und leben zu können.

Die gute Nachricht: Auch das kann man lernen!

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# ENERGY QUIZ

Kreuze intuitiv an was dich mehr anspricht:

| | |
|---|---|
| ○ schwarz | ○ weiß |
| ○ Nacht \| Mond | ○ Tag \| Sonne |
| ○ Wasser \| Feuchtigkeit | ○ Feuer \| Trockenheit |
| ○ Kälte | ○ Hitze |
| ○ Herbst \| Winter | ○ Frühling \| Sommer |
| ○ diskret | ○ offensichtlich |
| ○ indirekt | ○ direkt |
| ○ rund | ○ linear |
| ○ Weichheit | ○ Härte |
| ○ hohe Töne | ○ tiefe Töne |
| ○ Intuition | ○ Logik |
| ○ flexibel | ○ starr |
| ○ passiv | ○ aktiv |
| ○ Ruhe \| ruhig | ○ Bewegung \| energisch |
| ○ langsam | ○ schnell |
| ○ innerlich | ○ äußerlich |
| ○ mental \| geistig | ○ physisch I körperlich |
| ○ still | ○ laut |
| ○ empfänglich | ○ gebend |
| ○ Tod | ○ Leben |

# AUFLÖSUNG

Energien sind immer Moment-aufnahmen. Wenn du das Quiz in einem Jahr nochmal machst, kann das Ergebnis völlig anders ausfallen.

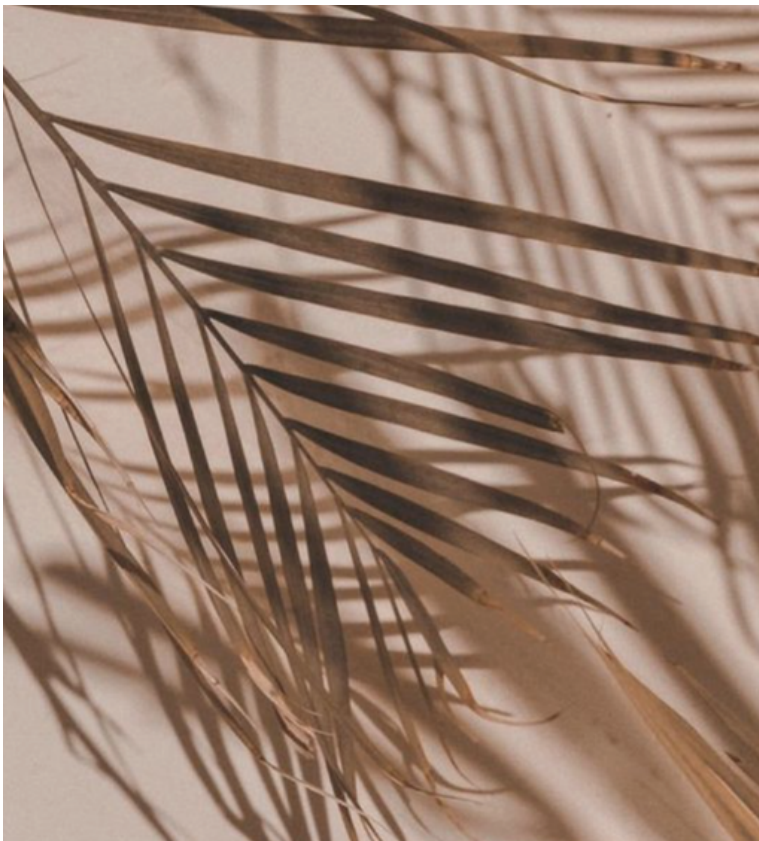
## YIN | WEIBLICH

Hast du mehr Kreuze auf dieser Seite, ist deine weibliche Energie aktuell stärker ausgeprägt.  Du lebst wahrscheinlich stark im weiblichen Prinzip. Du bist eher passiv, empfängst, bist ruhig und geduldig. Du stehst dem Leben intuitiv vertrauend gegenüber und kannst abwarten.

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

## YANG | MÄNNLICH

Hast du mehr Kreuze auf dieser Seite, ist deine männliche Energie aktuell stärker ausgeprägt.  Du lebst wahrscheinlich stark im männlichen Prinzip. Du bist aktiv, selbstbestimmt und nimmst dein Leben selbst in die Hand.



MODULE III

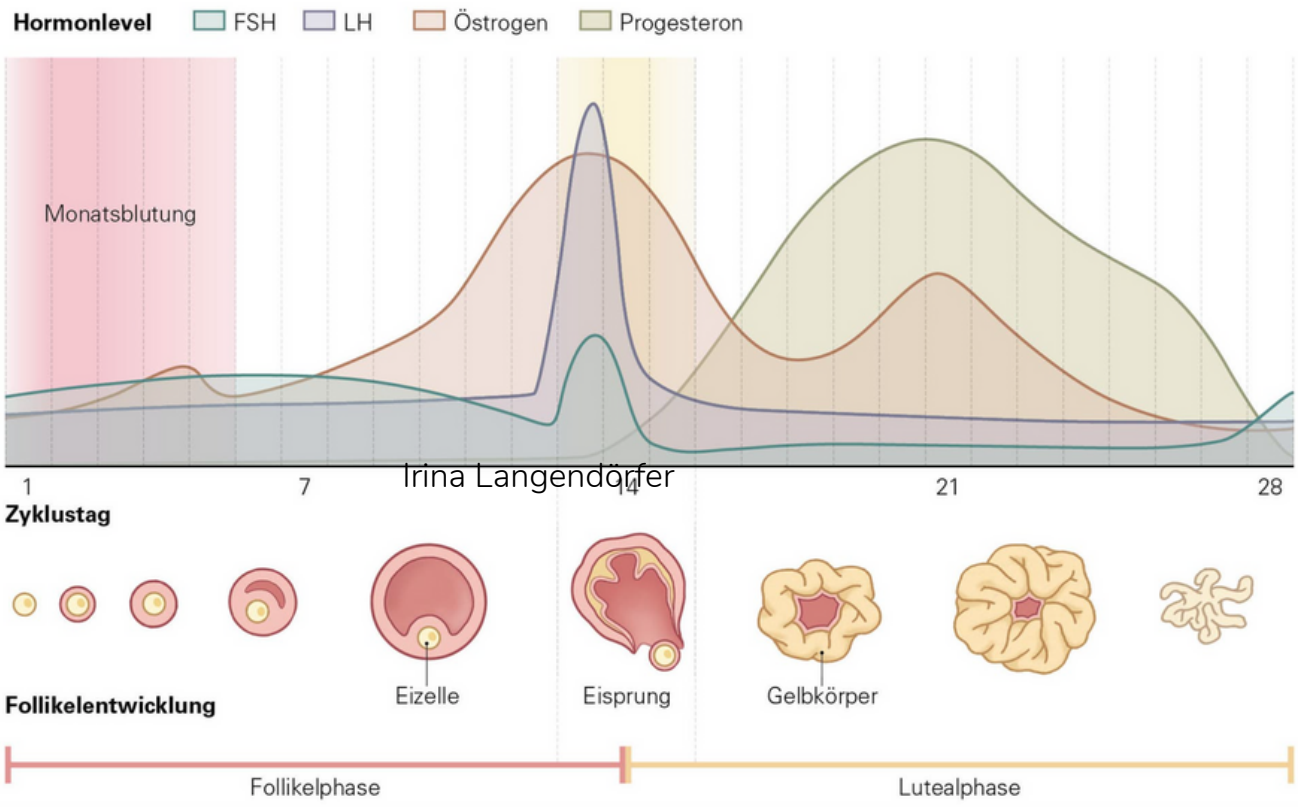
# THE HORMONES

KATE KALON

LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# HORMONBALANCE

Hier siehst Du den idealen Verlauf der wichtigsten Hormone im weiblichen Zyklus. Ich habe der Einfachheithalber nur Östrogen & Progesteron  herausgepickt.




Irina Langendörfer

Solltest du immer wieder Zyklusbeschwerden haben, empfehle ich Dir einen Hormontest bei einer Heilpraktikerin. Dieser kann ganz einfach über den Speichel gemacht werden.

*Die einzige Konstante im weiblichen Zyklus ist ihr Wechsel!*

Verfasser unbekannt

## PART ONE

Während bei Männern die Hormonanlage relativ stabil ist, ändert sie sich bei Frauen in den fruchtbaren Jahren ständig. In der ersten Zyklushälfte dominiert **Östradiol** - das Fruchtbarkeitshormon. Es regt das Zellwachstum in der Brust an, baut die Gebärmutter-schleimhaut auf, lockert das Bindegewebe und führt zum Eisprung. Bei diesem sprengt die reife Eizelle die Hülle und wird herausgeschleudert.

## PART TWO

Dort, wo die Eizelle gewachsen ist, bleibt ein gelber Fleck zurück, der Gelbkörper. Dies ist der Bildungsort des Hormons **Progesteron**, das in der zweiten Zyklushälfte, die Führung übernimmt. Progesteron bremst das Zellwachstum, scheidet Gewebswasser wieder aus und wandelt Fett in Energie um. Er ist der Gegenspieler des Östrogens und erhält die Schleimhaut der Gebärmutter so, dass sich bei einer Schwangerschaft das Ei einnisten kann.

*Trust yourself.*

# ÖSTROGEN

ist das geschlechtsspezifische Hormon der Frau, welches in den Eierstöcken gebildet wird. Es besteht aus verschiedenen Formen. Die wichtigsten sind Östron, Östradiol und Östriol.

## ÜBERSCHUSS

Kopfschmerzen & Migräne

depressive Verstimmungen

Gewichtszunahme

Wassereinlagerungen im Gewebe

Gefühl des Aufgeblasenseins

Zysten & Myome

Fetteinlagerungen & Ödeme

erhöhtes Krebsrisiko

starke und verlängerte Periodenblutungen

Hitzewallungen

Libidoverlust

VS

## MANGEL

Depression

Müdigkeit

verminderte Konzentration, Denk- & Merkfähigkeit

Muskel- & Gelenkschmerzen

Bluthochdruck

Nervosität

Schlafstörungen

schlaffe Haut

Falten

Scheidentrockenheit

Blasenschwäche & Reizblase

Unfruchtbarkeit

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# PROGESTERON

ist der wichtigste Vertreter der natürlichen Gestagene. Es ist geschlechtsneutral und dafür verantwortlich uns gesund, leistungsfähig, emotional ausgeglichen und geistig & köperlich fit zu halten.

## ÜBERSCHUSS

macht erstaunlicherweise meist keinerlei Beschwerden. Manchmal

Schwindelgefühle

Benommenheit

VS

## MANGEL

Schilddrüsenprobleme

Herzrhythmusstörungen

Gedächtnisstörungen & Vergesslichkeit

Kopfschmerzen & Migräne

emotionale Verstimmung & Aggressivität

depressive Verstimmungen

Schlafstörungen

Leistungs- & Libidoabfall

PMS & Regelbeschwerden z. B. Schmerzen, verlängerte Blutungen

Wassereinlagerungen

Fehlgeburten & Unfruchtbarkeit

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

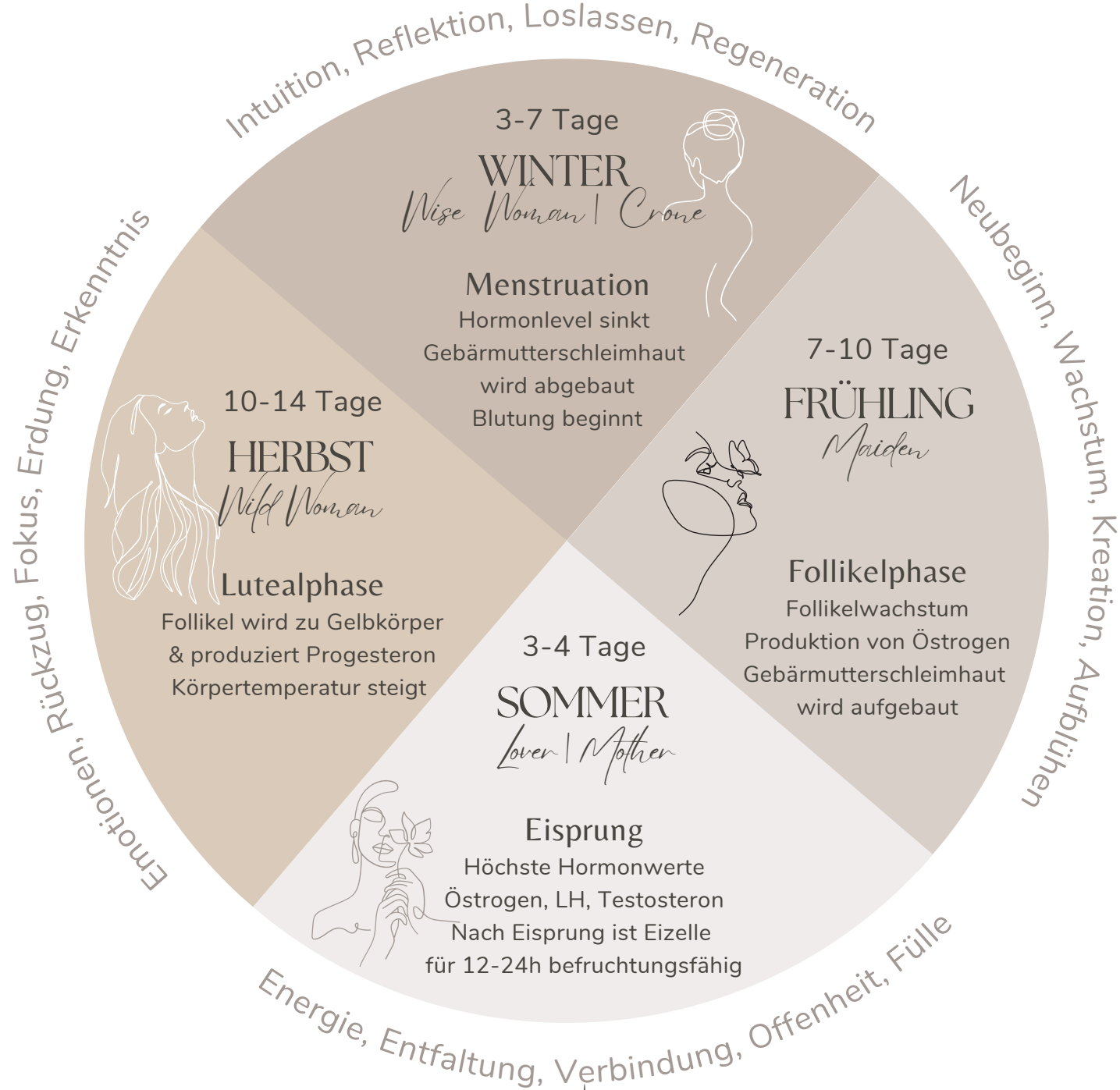
MODULE IV

# THE CYCLE

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# DIE ZYKLUSPHASEN

Hier findest du einen Anhaltspunkt für einen klassischen Zyklus.
Jeder Zyklus ist anders und kann sich verschieben. Mach dich bitte nicht verrückt, wenn Du anders empfindest oder die Tage bei Dir variieren.




KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

MODULE V

# THE PHASES

KATE KALON

LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# WINTER *Intuition & Reflektion*

Erste Phase im weiblichen Zyklus.
Stärkste Verbindung zum Unterbewusstsein -
Das, was gesehen werden möchte, kommt hoch.
To-Do: Rückzug, Innenschau & Selfcare

Intuition, Reflektion, Loslassen, Regeneration

Dauer: 3-7 Tage

*Wise Woman | Crone*

## Menstruation

Hormonlevel sinkt
Gebärmutterschleimhaut
wird abgebaut
Blutung beginnt

Zyklustag 1 - 5/7
1.Tag der Blutung
entspricht 1. Tag im
Zyklus

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# LIFESTYLE

Um optimal mit deinem Zyklus verbunden zu sein und mit ihm statt gegen ihn zu leben, empfehle ich Dir diesen Lifestyle in dieser Zyklusphase:

*Kates Tipp:*
Embodiment - intuitive sanfte Bewegung
Hüftöffner & -rollen, liegende Acht
Hände auf Unterbauch legen

## KÖRPERLICH

Blutung - Hormone im Körper zwingen die Gebärmutter dazu die Schleimhaut, die im vorherigen Zyklus aufgebaut wurde, wieder abzustoßen. Daher teils schmerzhaft - PMS

- wenig Energie
- oft eher zurück-
- gezogen & passiv
- Zeit für Ruhe
- Regeneration

**Archetyp**: Wise Woman | Crone - Weise Frau, die Alte

## GEISTIG

- Intutitiv - nach Innen gerichtet
- Analyse - der eigene Wahrheit & Entwicklung
- Reflektieren - Zeit für innere Prozesse
- Neue Ideen - kreativ von innen heraus
- Loslassen - was nicht mehr dient
- Mit Fragen arbeiten - Journaling

## AKTIVITÄT

- wenn möglich: nichts tun bzw. so wenig wie möglich

- leichte Aktivitäten
- Meditation
- Yin Yoga
- Qui Gong
- Thai Chi

# FOOD

Du bist, was du isst! Mit diesen Lebensmitteln kannst du deinen Zyklus optimal unterstützen.

In dieser Phase gilt es aufzufüllen, was während des Zyklus an Nährstoffen verloren gegangen ist.

## Do's

**Eisenhaltige Lebensmittel:**
Hirse, Haferflocken, Leinsamen, Amaranth & Quinoa, Mandeln & Trockenfrüchte, Schwarzwurzeln, Rote Beete, Spinat, Brennnessel

In Verbindung mit
**Vitamin C haltigen Lebensmitteln:**
Zitrusfrüchte, Kiwi, Paprika, Beeren, Brokkoli

**Fisch & Fleisch:**
Lachs, Huhn & Rind

mindestens **2-3 Liter trinken**

## LEBENSMITTEL MIT MAGNESIUM

Roh-Kakao
Samen: Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumen-kerne
Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Cashews
Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Linsen, Erbsen

## UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Walnüsse, Leinsamen
Chiasamen, Avocado, hochwertige Öle

## AUSSERDEM:

**Vitamin A** haltige Lebensmittel:
Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis

**Vitamin B6**
Nüsse, Bananen, Hülsen-früchte, grünes Gemüse

## Dont's

Zucker & Salz
Koffein & Alkohol
Milchprodukte
gesättigte Fettsäuren

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# VERTIEFENDE FRAGEN:

Da wir in dieser Zyklusphase die stärkste Verbindung zu unserem Unterbewusstsein haben, ist es die perfekte Zeit für **Journaling**, um herauszufinden, wo du stehst und wo du hin möchtest. Dabei können Dir diese Fragen helfen:

1

Möchte ich mich zurückziehen? Brauche ich Ruhe & Zeit für mich? Wie kann ich diese einfordern?

2

Wie möchte ich die Zeit nutzen, die ich für mich habe?

3

Was dient mir nicht mehr? Wovon kann ich mich trennen? Was darf gehen - in meinem Leben, meiner Arbeit oder meinen Beziehungen?

4

Was ist meine Intention für den neuen Zyklus? Welche Absicht habe ich? Was darf sich verändern?

# DIE MENSTRUATION IST WIE DIE RECHNUNG AM ENDE DES MONATS - WIE DU MIT DIR SELBST UMGEGANGEN BIST!

Eva Teja

# FRÜHLING *Neugier & Neues*

Zweite Phase im weiblichen Zyklus
Neue Verbindungen schaffen -
Neues starten & ausprobieren
To-Do: Offen für Neues

Neubeginn, Wachstum, Kreation, Aufblühen

7-10 Tage

*Maiden*

## Follikelphase

Follikelwachstum
Produktion von Östrogen
Gebärmutterschleimhaut
wird aufgebaut

Zyklustag 5/7 - 14
Follikelphase -
Eibläschen (Follikel)
reifen im Eierstock
heran.

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# LIFESTYLE

Um mit deinem Zyklus optimal verbunden zu sein, mit ihm statt gegen ihn zu leben, empfehle ich Dir diesen Lifestyle in dieser Zyklusphase:

*Kates Tipp:*
Mutig neuen Impulsen nachgehen. Was wollte ich schon immer mal ausprobieren?

## KÖRPERLICH

- Energie kehrt zurück
- dynamisch, aktiv
- Laune steigt
- körperliche Ausdauer steigt
- offen für Neues

**Archetyp**: Maiden - Jungfrau / junge Frau / Mädchen

## GEISTIG

- neugierig & spielerisch
- frischer Geist
- Wahrnehmung ist hoch
- Konzentriert - gute Zeit neues zu lernen
- Kreativität
- Planung & Zielsetzung aus Ideen der 1. Zyklusphase

## AKTIVITÄT

- perfekter Zeitpunkt um neue Dinge zu beginnen

- Ausdauer Sport
- Workouts
- Tanzen

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# FOOD

Du bist, was du isst! Mit diesen Lebensmitteln kannst du deinen Zyklus optimal unterstützen.

In dieser Phase gilt es den Körper zu unterstützen, damit er wieder in seine volle Kraft kommt.

## Do's

**Proteinhaltige Lebensmittel:**
Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Pasta aus Hülsenfrüchten, Erdnüsse, Mandeln, Hanfsamen, Haferflocken, Tempeh

**Fermentierte Lebensmittel:**
Sauerkraut, Kimchi, Tempeh, eingelegtes Gemüse

**Fisch & Fleisch:**
Krabben & Hühnchen

viel frisches **Obst & Gemüse**
Zitrusfrüchte, Granatapfel, Pflaumen, Kirschen, Grünes Gemüse, Artischocken, Avocado

### GETREIDE

Hafer
Roggen
Gerste

### NÜSSE

Cashews
Paranüsse

### AUSSERDEM:

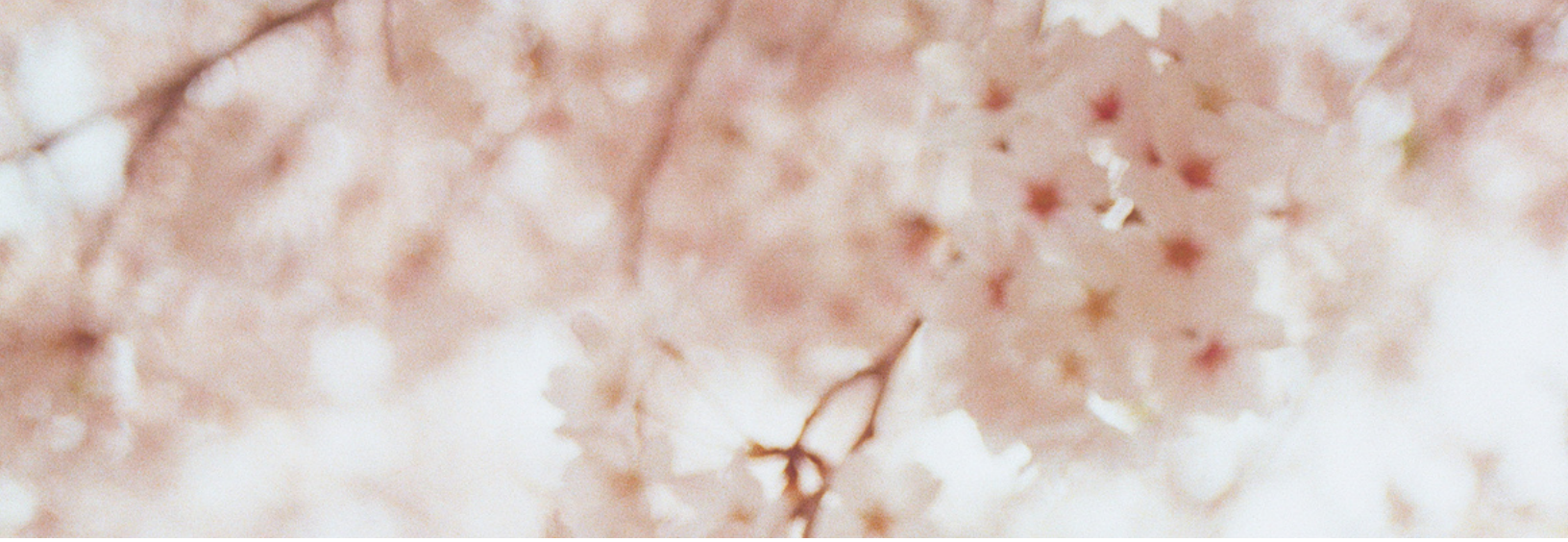
Eier, Saure Gurken, Essig, Zimt

## Donts

Zucker, Wurst
Weißmehlprodukte

Nur in Maßen:
Milchprodukte

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.



# VERTIEFENDE FRAGEN:

Auch in dieser Zyklusphase kannst du dir gezielt Fragen stellen und dich durch Journaling noch besser kennenlernen.

1

Welche kreativen Projekte setze ich gerade um? Was macht mir Freude? Wie drücke ich meine Kreativität aus? Drücke ich sie aus?

2

Wie ist mein Körperbewusst-sein? Wie kleide ich mich?

3

Steigt mein Feingefühl meine Sensibilität?

4

Erkenne ich Anzeichen meiner Fruchtbarkeit?

# SOMMER *high Energy*

Dritte Phase im weiblichen Zyklus.
Peakphase im Zyklus - kürzeste Phase
Höchstes Energielevel (männliche Energie)
To-Do: Nach außen gehen - Kommunikationshoch

Zyklustag 14 -21
Eisprung (Ovulation)
reife Eizelle wird in den Eileiter abgestoßen, dort wartet sie auf die Befruchtung um dann weiter zur Gebärmutter zu wandern

3-4 Tage

*Lover | Mother*

## Eisprung

Höchste Hormonwerte
Östrogen, LH, Testosteron
Nach Eisprung ist Eizelle
für 12-24h befruchtungsfähig

Energie, Entfaltung, Verbindung, Offenheit, Fülle

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# LIFESTYLE

Um mit deinem Zyklus optimal verbunden zu sein, mit ihm statt gegen ihn zu leben, empfehle ich Dir diesen Lifestyle in dieser Zyklusphase:

Kates Tipp:
Rise & Shine - strahle, glänze, geh nach außen, zeig dich der Welt & hab Spaß!

## KÖRPERLICH

- höchstes Energielevel
- “männliche” Energie
- Ausstrahlung on point
- Sexiness
- sehr aktiv

**Archetyp**: Lover | Mother - Verführerin | Mutter

## GEISTIG

- Kommunikativ & Expressiv
- Socialising
- offen & unterstützend - viel zu geben
- nach außen gerichtet
- Bewusstes Handeln & argumentieren
- richtige Zeit für wichtige Treffen, Verhandlungen, Gespräche

## AKTIVITÄT

- in dieser Zeit strotzt du vor Energie und darfst diese auch nutzen.

- fordernde Power Workouts
- Bootcamps
- Crossfit

# FOOD

Du bist, was du isst! Mit diesen Lebensmitteln kannst du deinen Zyklus optimal unterstützen.

In dieser Phase unterstützen wir unseren Körper optimal mit Ballaststoffen & Antioxidanzien.

## Do's

**Ballaststoffreiche Lebensmittel:**
Paprika, Fenchel, Spinat, Gurke, Grünkohl, Staudensellerie, Rucola, Wirsing, Möhren, Spargel, Chia & Leinsamen, Linsen & Erbsen, Kichererbsen, Weiße Bohnen, Schwarzwurzeln, Kokosraspel

**Lebensmittel mit Antioxidantien:**
Beeren, Cranberrys, Feigen, Aprikosen, Tomaten, Nüsse, Kartoffeln, Mais, Apfel, Zwiebel, Brokkoli, Brennnessel Hirse, Avocado,

**Fisch & Fleisch:**
Lachs, Thunfisch, Lamm

## LEBENSMITTEL MIT KALZIUM

Quinoa, Mohn, Mandeln, Amaranth, Joghurt, Pflanzenmilch, Rucola

## Donts

Weißmehlprodukte

Nur in Maßen:
Alkohol & Kaffee
Milchprodukte
Schokolade

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# VERTIEFENDE FRAGEN:

Auch in dieser Zyklusphase kannst du dir gezielt Fragen stellen und dich durch Journaling noch besser kennenlernen.

1

Wie fühle ich mich während meinem Eisprung? Spüre ich ihn?

2

Fühle ich mich mit meinen Lebens-umständen wohl?

3

Was macht sich bemerkbar, dass mir nicht mehr dient? Wovon möchte ich mehr?

4

Was entnehme ich dieser Zyklusphase?

# HERBST *Wild Woman*

Vierte Phase im weiblichen Zyklus.
längste Phase im Zyklus, Hormonhaushalt verändert sich - kann eine wilde Zeit sein
To-Do: Beobachten - alles ist möglich
für Erdung sorgen, annehmen was ist

Emotionen, Rückzug, Fokus, Erdung, Erkenntnis

10-14 Tage
*Wild Woman*

## Lutealphase

Follikel wird zu Gelbkörper
& produziert Progesteron
Körpertemperatur steigt

Zyklustag 21-28
Lutealphase -
Hormonhaushalt
verändert sich, kann
zu Gefühlsachterbahn
führen

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# LIFESTYLE

Um mit deinem Zyklus optimal verbunden zu sein, mit ihm statt gegen ihn zu leben, empfehle ich Dir diesen Lifestyle in dieser Zyklusphase:

*Kates Tipp:*
Annehmen und Raum geben. Wie sehr kannst du deiner Wild Woman einen Platz geben?

## KÖRPERLICH

- Energie sinkt
- Zeit für Selfcare & Detox
- für Erdung sorgen
- Pausen erhöhen, wenn nötig
- Hormonhaushalt wechselt
- PMS möglich

**Archetyp**: Wild Woman - die wilde unberechenbare Frau

## GEISTIG

- Achterbahn der Gefühle: Highs & Lows können schnell wechseln
- Fokus auf Problemen & deren Lösung
- starkes Durchsetzungs-vermögen
- Out-of-the-Box Denken

## AKTIVITÄT

- weniger körperlich anstrengende Aktivitäten ca. 5 Tage vor Blutung
- Auszeit & Rückzug vorbereiten

- Restorative Yoga
- Yin Yoga

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# FOOD

Du bist, was du isst! Mit diesen Lebensmitteln kannst du deinen Zyklus optimal unterstützen.

In dieser Phase kann es zu Heißhungerattacken kommen und die Energie sinkt. Dem wirkst du vor mit diesen Lebensmitteln:

## Do's

**Lebensmittel mit Vitamin B6:**

Weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen, rote Linsen, Sojabohnen, Paprika, Avocado, Grünkohl, Haferflocken, Roggenvollkornmehl, Bananen, Walnüsse, Erdnüsse, Sesam,

**Entwässernde Lebensmittel:**

Wassermelone, Birne, Ananas, Zitrone, Spargel, Staudensellerie, Gurke, Rhabarber, Kopfsalat, Tomaten, Fenchel
Melissen-, Ingwer- Brennnesseltee

### LEBENSMITTEL MIT ALPHA LINOLSÄURE

Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Walnüsse

### MAGNESIUMHALTIGE LEBENSMITTEL:

Erbsen, Limabohnen, Sojabohnen

### LEBENSMITTEL MIT VITAMIN E

Himbeeren, Wirsing, Sonnenblumenöl, Mandeln, Erdnüsse, Tomaten

## Donts

Weißmehlprodukte
Zucker
Alkohol
Salz

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# VERTIEFENDE FRAGEN:

Auch in dieser Zyklusphase kannst du dir gezielt Fragen stellen und dich durch Journaling noch besser kennenlernen. Da in dieser Phase deine Gedanken wild sein können, rate ich Dir sie nur zu beobachten & aufzuschreiben.

1

Habe ich einen Ruf nach innen? Wie komme ich dem nach? Wie ist mein Energielevel?

2

Gibt es noch Verpflichtungen die erledigt werden müssen?

3

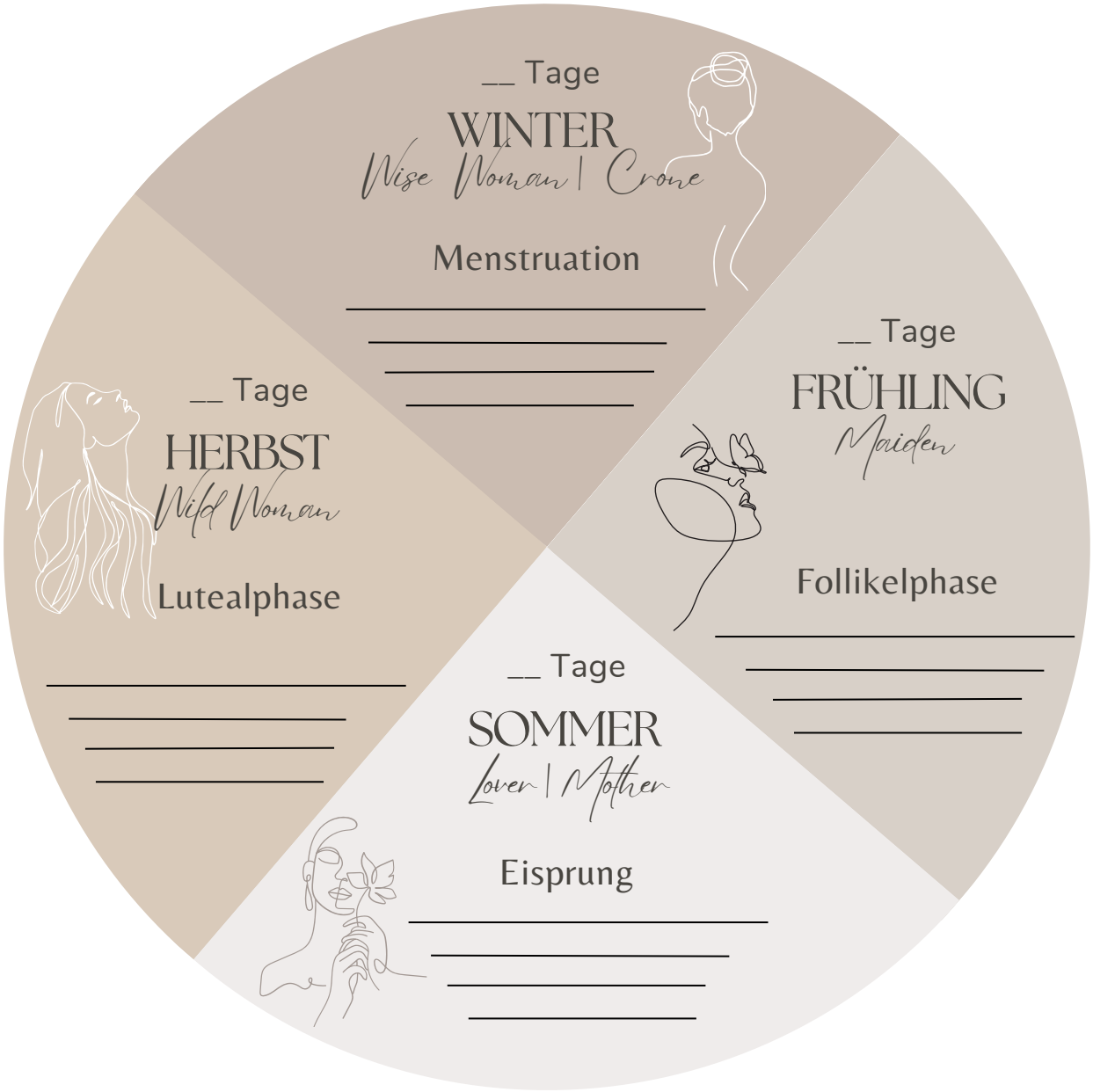
Was möchte ich gehen lassen? Was darf im alten Zyklus bleiben?

4

Wie möchte ich mich während der Periode um mich kümmern? Was braucht es dafür?

# DEIN ZYKLUSRAD

Platz für deine Beobachtungen & Erfahrungen im Umgang mit deinem Zyklus: Wie lange geht jede Phase? welche Veränderungen stellst du fest? Unter welchem Motto steht jede Phase? Am besten das Sheet direkt kopieren und weiter verwenden.

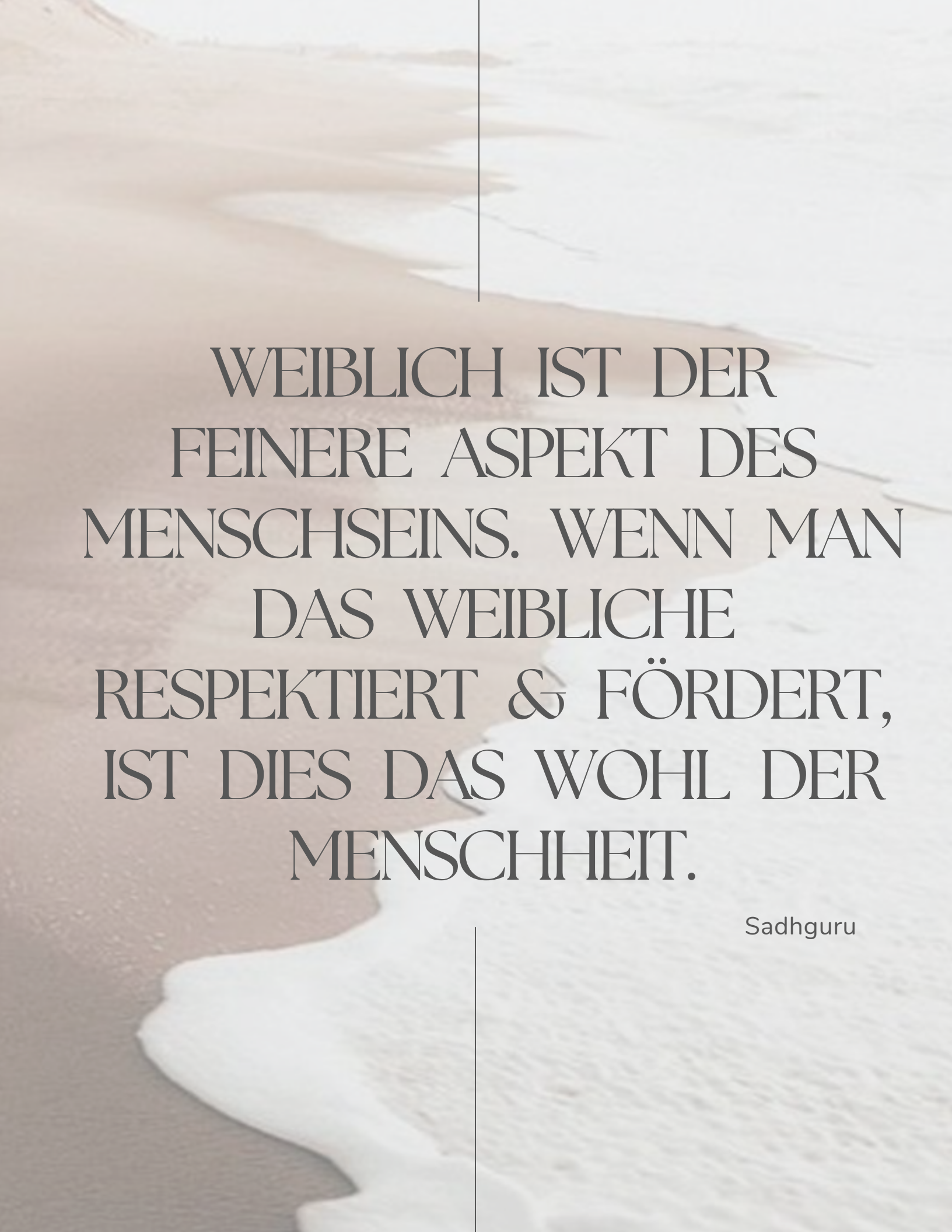



KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# DEINE GEDANKEN & NOTIZEN

Was sind bisher deine Nuggets? Woran möchtest du dich unbedingt erinnern? Was ist dein größtes Learning?

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.



WEIBLICH IST DER FEINERE ASPEKT DES MENSCHSEINS. WENN MAN DAS WEIBLICHE RESPEKTIERT & FÖRDERT, IST DIES DAS WOHL DER MENSCHHEIT.

Sadhguru

MODULE VI

# BUSINESS INTEGRATION

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# BUSINESS *Integration*

Als moderne Frau gilt es den Spagat zwischen Arbeit und Zyklus zu finden. Hier findest du meine Tipps, welche To-Do´s du am besten in der jeweiligen Zyklusphase planst:

## WINTER:

So wenig wie möglich tun - am besten eine Auszeit planen. Nach innen gerichtet, analysieren & reflektieren des letzten Zyklus. Ideen von innen empfangen & aufschreiben. Altes loslassen und Platz schaffen für Neues.

## FRÜHLING:

Klaren Verstand & strukturiertes Denken nutzen, gute Zeit für geistige Herausforderungen. Neues lernen & ausprobieren. Hohes Maß an Kreativität. Erforschen & Brainstormen. Neue Ideen sammeln und aus der 1. Phase zu Zielen formulieren & Plänen ausarbeiten.

## SOMMER:

High Energy, beste Ausstrahlung, höchst kommunikativ & expressiv, Entscheidungen final treffen, Ziele & Pläne umsetzen, Teamwork, Zeit für Handlungen, Nach außen gerichtet, gute Zeit für wichtige Meetings, Reden & Termine, herausfordernde Gespräche, Verträge, Verhandlungen & Treffen

## HERBST:

Aufmerksamkeit auf Details richten, weniger Treffen planen, starkes Durchsetzungs- & Organisationsvermögen, Out-of-the-Box Lösungen fallen leicht, To-Do Listen checken & erledigen, administrative Verpflichtungen erledigen und Auszeit vorbereiten.

# MONTHLY PLANNER

In diesem fiktiven Zyklus-Planer siehst du eine Reihe von Gedanken, Gefühlen, Symptomen, Beobachtungen sowie Tipps und nützlichen To-Do´s für die jeweilige Zyklusphase. Sie dienen Dir als Anhaltspunkt, deinen eigenen Zyklus-Planer zu erstellen, um im Einklang mit deinem Zyklus arbeiten & leben zu können.

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| WINTER<br>AUSZEIT | SELFCARE | KRÄMPFE | INNENSCHAU FRAGEN STELLEN | REFLEKTION | | FRÜHLING |
| NEUE IDEEN & BRAIN-STORMING | KREATIV | LIFE IS GOOD | NEUES PROBIEREN | WICHTIGE TERMINE | I FEEL SEXY | SOMMER<br>EISPRUNG |
| HOHE LIBIDO | UMSETZEN & ENTSCHEIDEN | HIGH ENERGY | HERBST<br>KOMMUNI-KATION | STARKES DURCH-SETZUNGS-VERMÖGEN | S#*t | WILDE GEDANKEN |
| LETZTE TO-DO´S | | PMS | | BRÜSTE SCHMERZEN | | AUSZEIT VORBEREITEN |

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# YOUR MONTHLY PLANNER

Für eigene Erfahrungen & Beobachtungen mit deinem Zyklus. Kopiere das Sheet am besten direkt, damit Du es öfter verwenden kannst.

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## Notes:

# WEEKLY PLANNER

Hier findest du noch mehr Raum um deine Woche im Einklang mit deinem Zyklus zu planen.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# SUMMARY:

Weil Deine Menstruation wie die Rechnung am Ende des Monats ist und zeigt wie du mit dir selbst umgegangen bist. Notiere hier alles in deinem “Punkte Konto”

| | PRO | CONTRA |
|---|---|---|
| WINTER | | ★★<br>Keine Pause gegönnt<br>über meine Bedürfnisse gegangen |
| FRÜHLING | ★<br>Kreativ gewesen - gemalt | ★<br>Probetraining abgelehnt |
| SOMMER | ★★<br>geflirtet<br>sexy getanzt | |
| HERBST | ★★<br>letzte To-do´s abgearbeitet<br>Winter Auszeit vorbereitet | ★★★<br>Detox Kur<br>Mit Kraftsport exzessiv begonnen<br>Sehr viel Socialising & Meetings |
| SUMME: | 5 ★ | 6 ★ |

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# SUMMARY:

Weil Deine Menstruation wie die Rechnung am Ende des Monats ist und zeigt wie du mit dir selbst umgegangen bist. Notiere hier alles in deinem “Punkte Konto”

| | PRO | CONTRA |
|---|---|---|
| WINTER | | |
| FRÜHLING | | |
| SOMMER | | |
| HERBST | | |

SUMME:

KATE KALON
LIVING. BEYOND. BELIEFS.

# Thank-you!

Danke für dein Vertrauen und ganz viel Freude auf dem Weg zu einem Leben in Einklang mit deinem Zyklus.

Sollte noch etwas unklar sein, Fragen hochkommen oder du dich für ein Coaching bei mir interessieren, wende dich gern jederzeit an mich.  Ich freue mich von Dir zu hören.

Love Kate

## KONTAKT:

Tel: +49 151 6146 5496

hallo@katekalon.com

KATE KALON

LIVING. BEYOND. BELIEFS.