

# *Du, der Mond & Dein Zyklus*

Nimm Dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um in Dich hinein zu spüren. Fühle Deine Füße auf dem Boden, die Wärme Deines Körpers, Deinen Atem und Dein Herz, wie es immer für Dich ist.

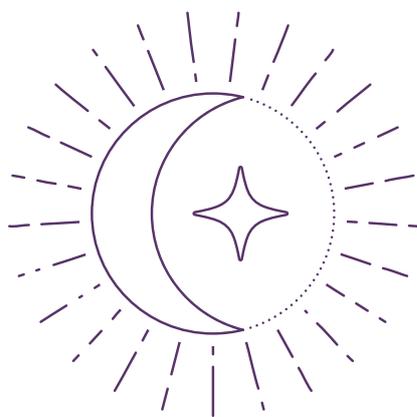
Geh in Gedanken Deinen Tag durch und reflektiere:

- Wie ging es mir heute körperlich?
- Wie ging es mir heute mental-emotional?
- Wie lief meine Arbeit heute?
- Wie ging es heute in meinen Beziehungen?
- Was hat mich heute inspiriert?
- Was habe ich heute erledigen können?
- Wem habe ich heute eine Freude gemacht?
- Wer oder was hat mir heute eine Freude gemacht?
- Was habe ich heute so richtig genießen können?
- Was darf morgen Schönes in mein Leben kommen?
- Was möchte ich morgen Schönes in die Welt bringen?

Die Fragen sind nur Anregungen, picke Dir die raus, die heute für Dich passend sind, und füge gerne auch Deine eigenen hinzu.

Und dann geh zur Vorlage auf der nächsten Seite:

*Anne Jansson*



*Jana Issa*

# Du, der Mond & Dein Zyklus

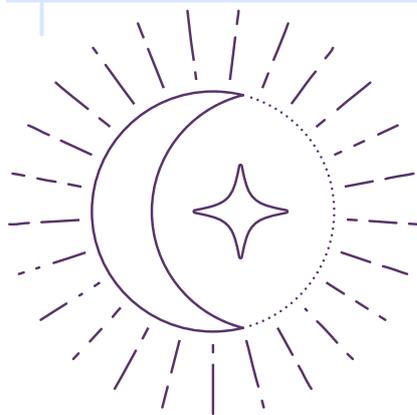
Wie ist heute der Mondstand?  
Welches Tierkreiszeichen?

Wie fühle ich mich heute körperlich?

Wie geht es mir mental-emotional?

Was ist mir heute an mir aufgefallen?  
War heute etwas Besonderes?

Anne Jansson



Jana Issa

# Du, der Mond & Dein Zyklus

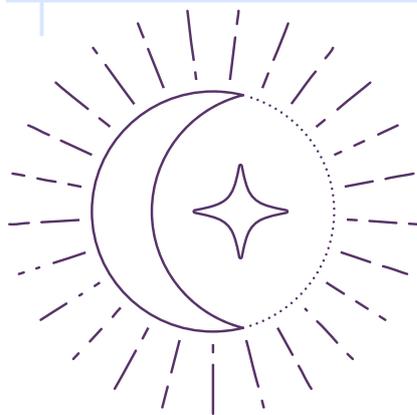
Wie hoch war meine Energie  
auf einer Skala von 1 - 5?

Wie ausgeglichen war ich auf einer  
Skala von 1 - 5?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wofür bin ich MIR heute dankbar?

Anne Jansson



Jana Issa