



Opskrift på selvkærlig livsstil

igennem din cyklus



Opskrift på selvkærlig livsstil *igennem din cyklus*

Når du vælger at leve i harmoni med
- og tilpasse dit liv efter - din cyklus,
så erklærer du dyb kærlighed til din
krop, sind og sjæl. For du går med
naturens gang. Du følger naturens
rytme. Du genopretter balance - i
stedet for at arbejde imod den,
presse dig selv og udtømme dine
depoter og ressourcer på enhver
tænkelig måde. Denne mini ebog er
udarbejdet til at være din start på
din rejse imod integrere din cyklus i
dit liv og mærker du et kald til at
vide mere, så ligger der et
uimodståeligt tilbud på sidste side.

Opskrift på selvkærlig livsstil igennem din cyklus

1

Cyklisk bevidsthed

Start med at blive opmærksom på din cyklus og dens forskellige faser. Mærk efter, hvordan din krop og dit sind ændrer sig igennem måneden. Noter dig, hvornår du føler dig mest energisk, kreativ, og hvornår du har brug for mere hvile og egenomsorg.

2

Tilpasning og fleksibilitet

Lær at tilpasse dine aktiviteter og forpligtelser efter din cyklus. Brug de perioder, hvor du har mest energi til produktive opgaver og kreativ udfoldelse. I de mere følsomme faser, tillad dig selv at trække dig tilbage, hvile, pleje dig selv og fordybe dig.

3

Selvkærlig pleje

Indfør en daglig praksis med selvkærlig pleje. Dette kan inkludere meditation, yoga, tid i naturen eller blot stille stunder, hvor du lytter til dine behov. Brug denne tid til at forbinde med dig selv og skabe balance. Måske samme meditation eller gåtur giver dig plads til ideudvikling i dit indre forår og nærer din sjæl i din indre vinter. Og hvis du ikke ved hvad “indre forår” betyder, så frygt ikke. Det kan du lære en hel masse mere om i min kommende bog.

4

Planlægning og produktivitet

Udnyt de energiske faser af din cyklus til at planlægge og udføre opgaver, der kræver fokus og produktivitet. Brug de mere introspektive faser til at evaluere, reflektere, mærke efter og planlægge fremad.

5

Tid til refleksion

Sæt tid af til refleksion lige hvor en cyklus slutter og en ny starter. Altså lige inden og de første dage af din menstruation. Dette giver dig mulighed for at se tilbage på, hvordan den forrige cyklus har været, hvad du har lært samt hvordan du har behandlet dig selv i denne cyklus. Det kan nemlig mærkes i denne tid, hvis du lytter efter.

6

Prioriter

Lær at identificere og prioritere de mest værdifulde aktiviteter og relationer i hver fase af din cyklus. Dette hjælper dig med at bruge din tid og energi på det, der betyder mest for dig samtidig med at du passer på dig selv.

7

Føl din intuition

Lyt til din intuition og indre visdom. Din cyklus kan give dig dyrebare indsigter og svar på spørgsmål, du måtte have. Stol på din indre stemme. Din indre stemme er tydeligst i dit indre efterår og indre vinter - med øvelse vil du byde din menstruation velkommen ved nemmere kunne tilgå dine dybeste lag. Lær mere om hvordan du gør dette i min kommende ebog.

Ved at følge denne opskrift på en selvkærlig livsstil gennem din cyklus kan du skabe en dybere forbindelse til dig selv, optimere dit velvære og trives i harmoni med din egen natur.

Her har du fået en lille forsmag på hvad min næste ebog indeholder. I “Lås op for din superkraft: Lær din cyklus at kende” vil vi gå i dybden af alle disse punkter og mere til.

I ebogen vil du opdage skræddersyede strategier og trinvis vejledninger til at hjælpe dig med at forstå din cyklus som aldrig før. Vi vil udforske, hvordan du kan identificere de forskellige faser i din cyklus og tilpasse din livsstil og selvomsorgsritualer for at støtte og forstærke hver fase.

Du vil også lære at omfavne og værdsætte de unikke kvaliteter, hver fase bringer med sig og hvordan du kan udnytte dem til din fordel. Forestil dig at have en stærkere intuitionsfølelse, mere energi og bedre mentalt fokus, alt sammen takket være din dybere forståelse af din cyklus.

Men det stopper ikke der! "Lås op for din superkraft: Lær din cyklus at kende" vil også inkludere praktiske øvelser, dagbogsark til at spore din cyklus og indblik af hvordan du understøtter din krops og sinds behov i hver fase. Det vil din sjæl takke dig for.

For at sikre, at du ikke går glip af chancen for at transformere dit liv ved at lære din cyklus at kende, tilbyder jeg nu en eksklusiv forudbestilling af ebogen. Når du forudbestiller, vil du ikke kun være blandt de første til at modtage din kopi, men du vil også modtage en særlig rabat som tak for din tidlige støtte.

Så hvorfor vente? Tag det første skridt mod at låse op for din indre superkraft, forstå din cyklus og leve i harmoni med dig selv. Skriv til mig for at få tilsendt et link for at forudbestille din kopi af "Lås op for din superkraft: Lær din cyklus at kende" i dag og begynd din rejse mod en selvkærlig livsstil, der vil revolutionere din måde at leve på.

FORUDBESTIL NU

DIN STORE GUIDE I DIN CYKLUS



Når du har modtaget denne mini ebog, får du her en rabatkode der giver dig -25% på forudbestilling af “Lås op for din superkraft: Lær din cyklus at kende”. Du modtager rabatkode samt link ved at skrive en privatbesked til mig.



FORUDBESTIL NU

Natalie Brix Schwartz
www.mamaschwartz.dk