

Wie geht es dir gerade?

Das bewegt mich gerade:

Platz für spontane Gedanken, Gefühle ...

Dein aktuelles Energieprofil

Energie

wenig
○ ○ ○ ○ ○
viel

Stimmung

Körper

Produktivität

wenig
○ ○ ○ ○ ○
viel

Konzentration

Lifestyle*

*Hier kannst du notieren, was dir bei Schlaf, Ernährung und Bewegung aufgefallen ist.

Deine Bedürfnisse

Was ist gerade dein wichtigstes Bedürfnis?

Welche Maßnahme würde dich jetzt stützen?

Zyklus-Orientierung

Welcher Phase ordnest du dich gerade zu?

Menstruationsphase

Follikelphase

Ovulationsphase

Lutealphase