



Meine Verbindlichkeit mir selbst gegenüber

Ich,(Name & Vorname)

werde ab sofort: (Datum)

mich, mein zyklisches Wesen und meine Bedürfnisse ernst nehmen.

meinen Körper lieben und ehren und mir bewusst machen, dass alles, was er mir zeigt, wichtig ist und Beachtung braucht. Wenn er mir anzeigt, dass ich Ruhe und eine Pause brauche, werde ich innehalten.

gut auf meine Gefühle achten, weil ich weiß, dass sie ein klares Barometer für mich sind und mir zeigen, was jetzt wichtig ist und wo mein Weg lang geht.

Verantwortung für mich und mein Wohlbefinden übernehmen, indem ich beachte, in welcher Zyklusphase (bzw. Mondphase) ich gerade bin, und danach Entscheidungen treffen und handeln und mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche.

meinem eigenen Rhythmus und meiner inneren Führung (Herz & Bauch) vertrauen.

mich für ein neues Miteinander unter Frauen öffnen, das getragen ist von Respekt, Wohlwollen, sich gegenseitig feiern und ermutigen.

aus alten Mustern und Opferbewusstsein aussteigen und immer wieder bekräftigen, dass ich die Schöpferin meiner Realität bin.

loslassen, was mir nicht länger dient (alte Glaubenssätze, Menschen die mir nicht gut tun etc. – alles, was meine Energie frisst).

100% Verantwortung für mein Leben, meine Entscheidungen, meine Beziehungen und meine Ergebnisse übernehmen und mir bewusst machen, dass meine Seele über meinen Körper und meine Gefühle zu mir spricht und mich von innen führt.

Ja, ich bin bereit für diesen Weg in ein freudvolles, blühendes Frau-Sein!

Datum: Unterschrift: