

*Een praktische mini-gids voor meer energie, balans
en verbinding met jezelf*



Leven naar je cyclus

*"Je lichaam werkt niet elke dag hetzelfde. En dat
heeft ook niet."*

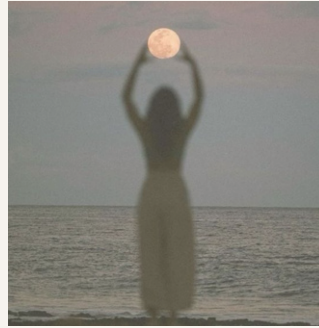
— DE CYCLUS ZUS

JOUW CYCLUS IS MEER DAN ALLEEN JE MENSTRUATIE

Veel vrouwen proberen elke dag hetzelfde niveau van energie, productiviteit en motivatie vast te houden. Maar je lichaam werkt van nature in fases.

Je menstruatiecyclus bestaat uit vier verschillende seizoenen: winter, lente, zomer en herfst. Elke fase brengt haar eigen energie, behoeften en kwaliteiten met zich mee.

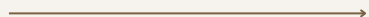
Wanneer je leert samenwerken met deze natuurlijke ritmes, ontstaat er meer rust, begrip en vertrouwen in jezelf. Je hoeft niet langer tegen je lichaam te vechten, maar leert luisteren naar wat het nodig heeft.



Elke vrouw verdient het om te begrijpen hoe haar lichaam écht werkt.

Dit is een eerste stap. Een uitnodiging om je eigen patronen te leren kennen en je vrouwelijke gezondheid van binnenuit te versterken.

In deze mini-gids maak je kennis met de vier innerlijke seizoenen en ontdek je hoe je jouw energie beter kunt benutten.



Tijd voor rust & herstel

MENSTRUATIEFASE : WINTER

De menstruatiefase markeert het begin van een nieuwe cyclus. Je hormoonspiegels zijn laag, waardoor je energie vaak afneemt. De daling van oestrogeen en progesteron zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten en de menstruatie begint. Tegelijkertijd maakt je lichaam zich klaar voor een nieuwe cyclus, waarbij langzaam weer ruimte ontstaat voor opbouw en vernieuwing. Dit is de fase waarin je lichaam loslaat en zich voorbereidt op een nieuwe start.



Wat je kunt ervaren

Je lichaam is hard aan het werk met herstellen en loslaten, waardoor je meer behoefte kunt hebben aan rust en ontspanning. Veel vrouwen merken dat ze minder behoefte hebben aan drukte en productiviteit, en juist verlangen naar vertraging en zelfzorg.

Wat past bij deze fase?

- ✓ Luister naar je gevoel
- ✓ Neem voldoende rustmomenten
- ✓ Plan minder afspraken indien mogelijk
- ✓ Schrijf gedachten en gevoelens van je af
- ✓ Kies voor voedzame, verwarmende maaltijden

Selfcare

Masseer je buik met warme olie, ontspan in een warm bad of kom bij met een kop thee of cacao. Vertraag bewust en ondersteun het natuurlijke herstelproces van je lichaam.

Vraag voor jezelf

Wat wil ik loslaten?

Nieuwe energie & frisse ideeën

FOLLICULAIRE FASE : LENTE

Na je menstruatie begint je energie langzaam toe te nemen. Je oestrogeenspiegel stijgt, waardoor een nieuwe eicel zich ontwikkelt en je lichaam zich voorbereidt op de ovulatie. Net als de lente staat deze periode in het teken van groei, vernieuwing en nieuwe mogelijkheden.



Wat je kunt ervaren

Veel vrouwen ervaren meer helderheid, motivatie en creativiteit in deze fase. Je krijgt zin om te starten, te organiseren en nieuwe dingen uit te proberen.

Wat past bij deze fase?

- ✓ Geef jezelf ruimte om te experimenteren
- ✓ Maak ruimte voor brainstormsessies
- ✓ Start nieuwe projecten
- ✓ Leer iets nieuws
- ✓ Beweeg op een manier die energie geeft

Selfcare

Begin je dag met wat ochtendzon, maak tijd voor een wandeling in de natuur en gebruik droogborstelen als een ritueel om je lichaam wakker te maken.

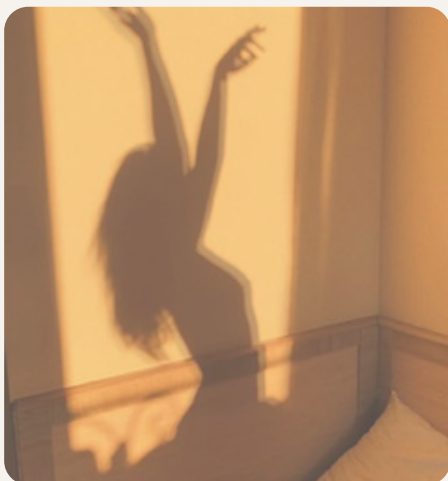
Vraag voor jezelf

Waar wil ik in groeien?

Siralen, verbinden & zichtbaar zijn

OVULATIE FASE : ZOMER

Rond de ovulatie bereikt oestrogeen zijn piek en zorgt een stijging van het luteïniserend hormoon (LH) ervoor dat de eicel vrijkomt. Dit is de periode waarin je vruchtbaarheid het hoogst is. Veel vrouwen ervaren meer energie, fysieke kracht en zelfvertrouwen. Omdat je lichaam biologisch gezien is afgestemd op mogelijke conceptie, ben je vaak meer gericht op verbinding, communicatie en zichtbaar zijn. Je lichaam staat als het ware in bloei en nodigt uit om jezelf te laten zien.



Wat je kunt ervaren

Tijdens de ovulatie staat je energie op zijn hoogste punt, evenals je fysieke kracht en libido. Je straalt. Je communiceert makkelijker, hebt meer geduld en voelt je emotioneel steviger. Dit is de fase waarin je 'aan' staat.

Wat past bij deze fase?

- ✓ Laat jezelf zien & spreek jezelf uit
- ✓ Plan belangrijke gesprekken
- ✓ Presenteer je ideeën
- ✓ Werk samen met anderen
- ✓ Geniet van sociale activiteiten
- ✓ Eet kleurrijke voeding

Selfcare

Breng tijd door in de natuur, draag iets waarin je je mooi voelt.

Kies voor beweging waar je blij van wordt, en maak tijd voor activiteiten waarbij je jezelf kunt laten zien.

Vraag voor jezelf

Waar mag ik mezelf meer laten zien?

Naar binnen keren & afronden

LUTEALE FASE : HERFST

Na de ovulatie bereidt je lichaam zich voor op een mogelijke zwangerschap en stijgt progesteron. Dit hormoon ondersteunt rust, herstel en de opbouw van het baarmoederslijmvlies. Als er geen bevruchting plaatsvindt, dalen de hormonen geleidelijk weer, waardoor je gevoeliger kunt worden voor prikkels en emoties. Net als de herfst nodigt deze fase uit om af te ronden, te ordenen en naar binnen te keren. Dit is ook de periode waarin PMS-klachten kunnen ontstaan.

Wat je kunt ervaren

Veel vrouwen merken dat hun energie naar binnen keert. Je voelt misschien meer rust, gevoeligheid of behoefte aan stilte. Je bent minder extern gericht, dus je kan beter naar je gevoel luisteren.

Wat past bij deze fase?

- ✓ Rond lopende taken af
- ✓ Breng orde in je agenda en omgeving
- ✓ Geef je grenzen duidelijk aan
- ✓ Plan voldoende herstelmomenten
- ✓ Evalueer de afgelopen maand
- ✓ Rustig sociaal ritme
- ✓ Warm eten & drinken

Selfcare

Kies voor rustgevende selfcare zoals een wandeling, journaling of een rustig avondritueel. Breng overzicht aan in je omgeving en geef jezelf ruimte om af te ronden en los te laten.

Vraag voor jezelf

Wat kan ik afvinken om ruimte te creëren?



WIL JE ÉCHT LEREN LEVEN MET JE CYCLUS?



Deze mini-gids geeft je een eerste inkijk in de kracht van jouw innerlijke seizoenen. Wanneer je ze gaat volgen, verandert niet alleen je cyclus – maar ook je energie, je balans en je zelfvertrouwen.

Met het 1-op-1 Cyclus Traject kun je:

- ♥ Je persoonlijke patronen ontdekken
- ♥ Triggers leren herkennen
- ♥ Je hormonen ondersteunen met kleine, haalbare keuzes
- ♥ Elke week inzicht krijgen in hoe jouw lichaam werkt

Je hoeft niet langer te raden waarom je je elke week anders voelt. Door bewust te worden van jouw ritme ontstaat meer rust, zelfvertrouwen en verbinding met jezelf.

Ontdek het 1-op-1 Cyclus Traject en begin aan jouw cyclusreis.

Website: www.decycluszus.nl

Socials: @decycluszus

Gratis extra: Cyclus Check-in

Stuur me via Instagram het woord CYCLUS en ontvang mijn dagelijkse check-in vragen om direct te starten met cyclisch leven.