

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, light green floral and leaf motifs on a slightly darker green background. The motifs include various types of flowers, some with multiple petals, and stems with small, pointed leaves. The pattern is dense and covers the entire surface.

DEINE
HORMONE IN BLÜTE

Dein Wohlfühl-Balance Journal



DEINE HORMONE IN BLÜTE

Dein Wohlfühl-Balance Journal



Herzlich Willkommen zu deinem Wohlfühl-Balance Journal!

Schön, dass du dir **Zeit** für dich selbst nimmst – für deine **Gesundheit**, deine innere **Balance** und dein **Wohlbefinden**. Ich bin dein treuer Begleiter auf dem Weg zu einem harmonischen **Hormon-Flow**.

Dieses Journal schenkt dir einen liebevollen Raum, um in dich hinein-zuhorchen, deinen Körper besser zu verstehen und achtsam mit dir selbst umzugehen.

In den kommenden Seiten findest du Platz für Reflexion, Verständnis, Kontrolle und Selbstfürsorge. Ich lade dich ein, dir bewusst Momente der Ruhe und Achtsamkeit zu gönnen. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Beobachtungen auf. Jeder Eintrag ist ein Schritt hin zu einem tieferen Verständnis deiner hormonellen Balance – und damit deines gesamten Wohlbefindens.



*Deine Hormone im Flow, dein Leben in Balance –
lass uns gemeinsam wachsen und blühen!*

Was erwartet dich in diesem Journal?

Zyklus & Gefühle: Dein innerer Kompass | Dein Zyklus, deine Balance.

Essen & Bauchgefühl: Deine Ernährungsreise | Finde, was dir guttut.

Bewegung & Energie: Dein Körper in Bewegung | Spüre die Kraft der Bewegung.

Zeit für dich & Lieblingsemenschen: Dein Wohlfühlraum | Momente für dich und andere.

Träume, Wünsche, Gedanken: Deine kreative Oase | Raum für Inspiration.

Ich wünsche viele schöne Momente deiner Selbstreflexion

Deine Autorin

Cornelia Dietz



Disclaimer Dieses Journal dient der Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden an einen Facharzt/zärztin.

Copyright © 2025 Cornelia Dietz *ganzheitliche Ernährungsberatung *Hormon-Balance-Coach | Lebensknospen | www.lebensknospen.de.
Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne schriftliche Genehmigung nicht vervielfältigt oder verbreitet werden.

ZYKLUS & GEFÜHLE

Mein innerer Kompass



___ / ___ / ___

Meine Blutungsstärke

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Mein Stresslevel

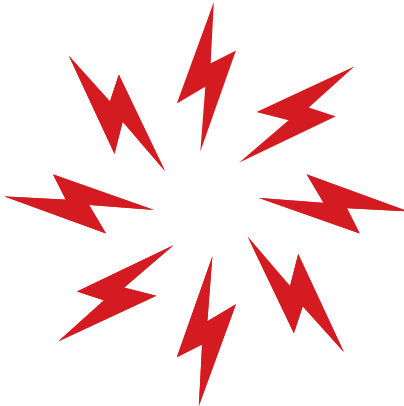
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Welche Art von Stress?

Meine Laune

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Schmerzskala



Trage deine Nummer ein.
1 - kaum Schmerzen bis
10 unerträgliche Schmerzen &
notiere dir dazu wo!

Aktueller Zyklustag
und Platz für weitere Gedanken

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ESSEN & BAUCHGEFÜHL



Was tut mir gut?



___ / ___ / ___

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Zwischensnacks & Naschen



Getränke



Blähungen

Stuhlgang

Je ausführlicher, genauer und ehrlicher umso besser kannst du deine Ernährung und deinen Darm verstehen. Tipps: Stuhlgang notiere dir dazu wann & Konsistenz.

Blähungen ob schmerzhaft, riechend oder neutral.

Aktueller Zyklustag
& weitere Gedanken

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

BEWEGUNG & ENERGIE

Meine Kraft & Aktivität



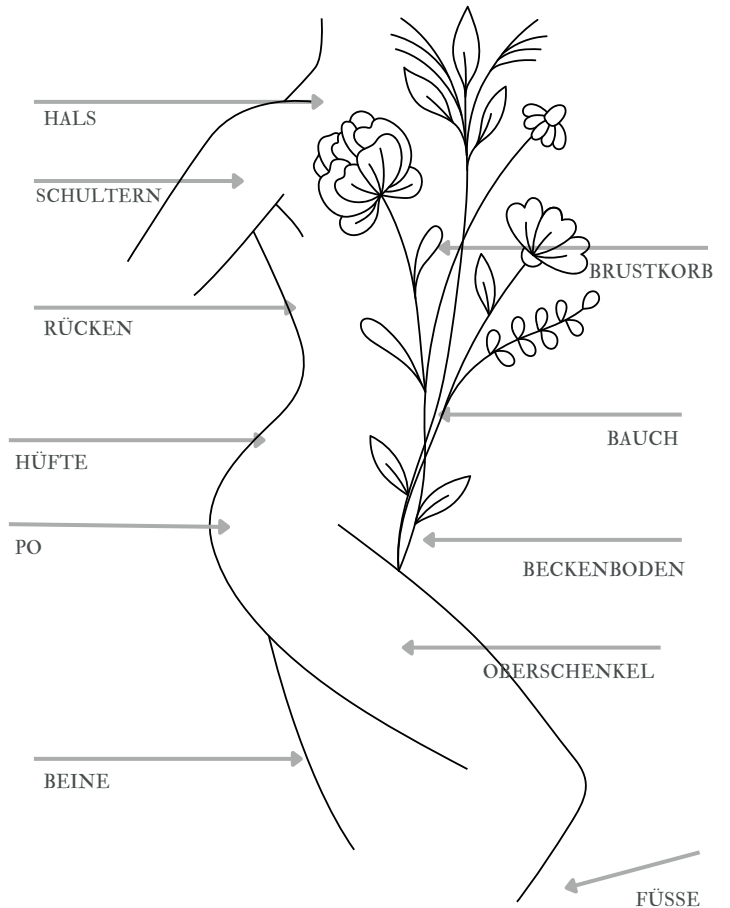
___ / ___ / ___



Trage hier deine Zeit ein!

Ziel des heutigen Workouts

Stärken & Schwächen



Aktueller Zyklustag
& weitere Gedanken

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ZEIT FÜR DICH & LIEBLINGSMENSCHEN

Momente für dich und andere

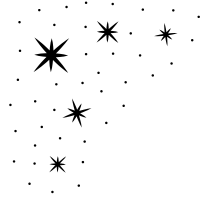


___ / ___ / ___

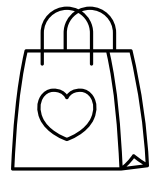
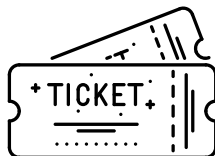
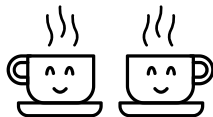
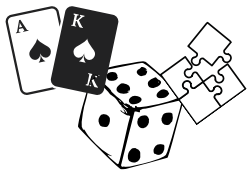


Zeit für mich
Inspiration

Was habe ich mir heute gegönnt?



Zeit mit Lieblingsemenschen
Inspiration



Aktueller Zyklustag
& weitere Gedanken

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Meine Träume

Mein Traum, der mich inspiriert hat: _____

Ein Traum, den ich bald verwirklichen möchte: _____

Ein Traum, der mich zum Lächeln bringt: _____

Meine Gedanken

Gedanken des heutigen Tages _____

Was hat mich heute bewegt? _____

Etwas, worüber ich nachdenken möchte: _____

Kreative Reflexion

Heute möchte ich anfangen mit: _____

Kleine Schritte für meine Wünsche: _____

Aktueller Zyklustag
& weitere Gedanken

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
