FIRST FLOW

Journal Book

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

THE CYCLE WITHIN YOU

JOURNAL · 1

Ankommen

- Wie fühlst du dich, wenn du an deinen Körper denkst?
- Was bedeutet es für dich, eine Frau zu werden? Schreib ganz spontan, was dir dazu einfällt.
- Gibt es etwas, das du über dich lernen oder besser verstehen möchtest?

JOURNAL · 2

Dein Körper

- Welche Körperteile oder Vorgänge findest du besonders spannend?
- Was hast du über deinen Körper neu gelernt?
- Wie würdest du deinen Körper in ein paar Worten beschreiben?

JOURNAL · 3

Zyklus und erste Periode

- Wie hast du dich bei deiner ersten Blutung gefühlt? Oder wie stellst du sie dir vor?
- Welche Gedanken kommen dir, wenn du an deinen Zyklus denkst?
- Was hilft dir, wenn du dich während deiner Periode nicht so wohlfühlst?
- Woran merkst du, dass deine Periode bald kommt?

JOURNAL · 4

Dein Termin in der Praxis

- Wie stellst du dir deinen ersten Termin in der gynäkologischen Praxis vor?
- Was ist dir wichtig, damit du dich dort sicher fühlst?
- Was möchtest du die Ärztin oder den Arzt unbedingt fragen?
- Was bedeutet es für dich, selbst zu entscheiden, was mit deinem Körper passiert?

JOURNAL · 5

Produkte und Wohlfühlen

- Mit welchem Periodenprodukt fühlst du dich am wohlsten, und warum?
- Was ist dir bei Produkten wichtig, zum Beispiel Komfort oder Nachhaltigkeit?
- Gibt es etwas, das du noch ausprobieren möchtest?

JOURNAL · 6

Verbindung zu dir

- Wann fühlst du dich mit dir verbunden?
- Was brauchst du, um dich in deinem Körper zu Hause zu fühlen?
- Welche Stärke entdeckst du in dir, seit du mehr über deinen Zyklus weißt?

JOURNAL · 7

Abschluss und Ausblick

- Was hast du in diesem Kurs über dich gelernt?
- Was würdest du deinem früheren Ich sagen, bevor die erste Blutung kam?
- Was möchtest du in Zukunft noch über deinen Körper oder deinen Zyklus erfahren?