

De 4 vrouwen in jou

Een 7-daagse reis door je cyclus — als kaart voor je leven

Door Jeanette · Thuis in Jezelf

Welkom

Elke maand ben je vier vrouwen. Winter, lente, zomer, herfst — niet als metafoor, wel als biologische werkelijkheid. Zeven dagen lang leer je hen kennen.

Dit werkboekje is je metgezel. In de e-mails krijg je uitleg en dagelijkse oefeningen. Hier schrijf je, reflecteer je, plan je.

Werkt ook als je niet (meer) cyclisch bloedt. Je volgt dan de maan: nieuwe maan = dag 1, volle maan = dag 14. Je lichaam kent dit ritme ook zonder bloeding.

De 4 fasen op één pagina

Fase	Dagen	Hormoon	Voelt als	Wat zij wil
Winter (menstruatie)	1-5	Hormonen laag	Moe, introspectief, dromerig	Rust, stilte, dagboek
Lente (folliculair)	6-13	Oestrogeen stijgt	Wakker, creatief, open	Nieuwe projecten, beginnen
Zomer (ovulatie)	14-16	Oestrogeen + testosteron piek	Magnetisch, uitbundig	Gesprekken, intimiteit, zichtbaarheid
Herfst (luteaal)	17-27	Progesteron daalt	Kritisch, waarachtig, direct	Beoordelen, grenzen, kiezen

Begin met je huidige fase

Welke cyclus-dag ben je vandaag? (Als je niet bloedt: gebruik de maankalender.)

Cyclus-dag: _____

Welke fase is dat?

Fase: _____

Hoe voelt dat voor jou nu?

DAG 1 — WINTER: WAT HEB JE GELEERD?

De oefening

Terugkeer naar wat je als kind hebt geleerd over menstruatie. Vaak: niet veel. Iets om op te lossen. Een tampon, pijnstillers, door met de dag. Soms een fluistering van je moeder op je elfde. Daarna stilte.

Reflectievragen

Wat werd mij als kind geleerd over menstruatie?

Wie sprak erover? Wie niet?

Welke woorden werden gebruikt? (“de week”, “ongesteld”, “de maandagoter”...)

Wat werd *niet* gezegd?

Hoe voelde ik me rond mijn eerste menstruatie?

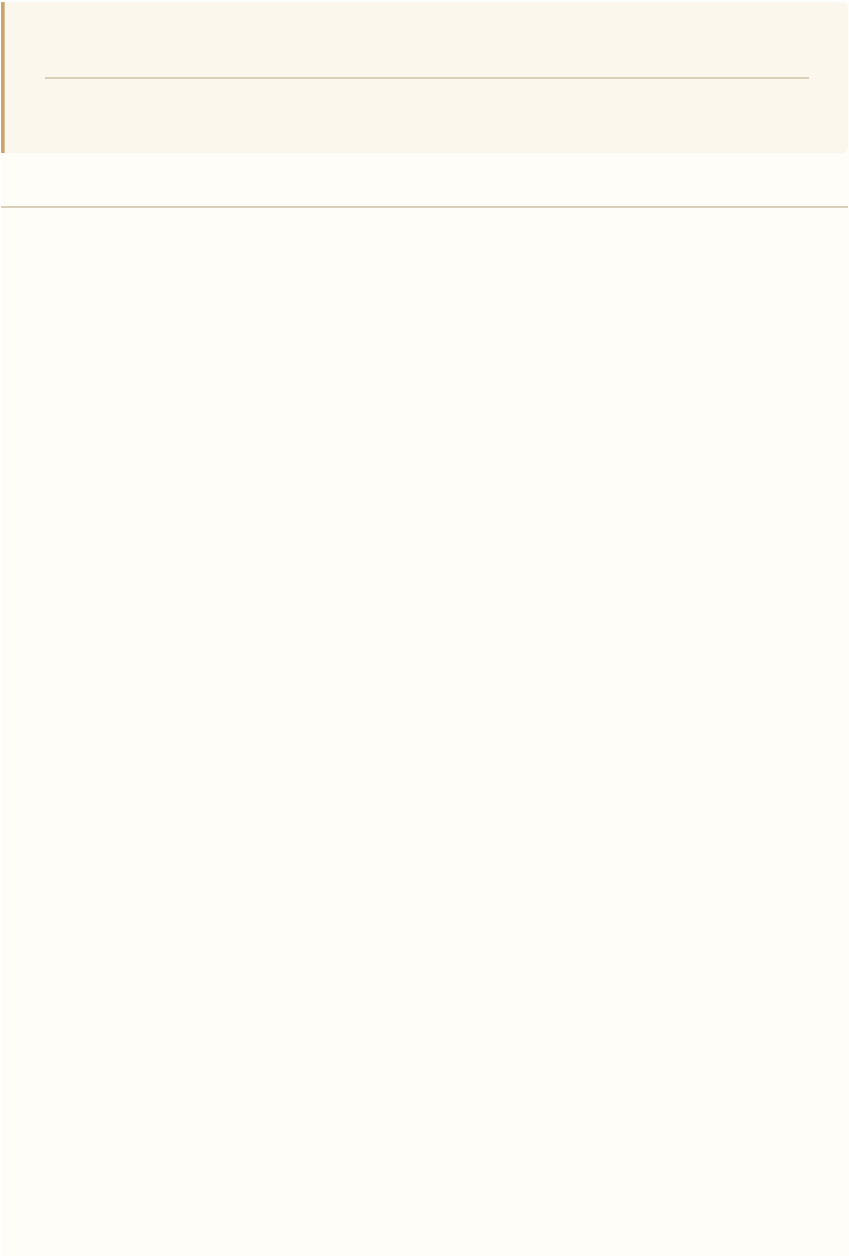
DAG 2 — LENTE: WAT WIL NIEUW KOMEN?

Reflectievragen

Wat wil deze maand ruimte krijgen dat de vorige maand nog niet kon?

Welk klein initiatief past bij mijn lente-fase?

Wat doe ik meestal in mijn lente-dagen — voor mezelf of voor anderen?



DAG 3 — ZOMER: JE MAGNETISCHE DAG

Reflectievragen

Op mijn ovulatiedag voel ik me:

Ik gebruik deze dag meestal voor:

Wat zou ik willen plannen op mijn ovulatiedag, als ik haar bewust zou gebruiken?

Drie gesprekken die ik op ovulatie­dag zou willen voeren dit jaar:

1. _____

2. _____

3. _____

DAG 4 — HERFST: WAARHEIDSDETECTOR

Reflectievragen

Wat kwam de afgelopen pre-menstruele week in mij op dat ik de rest van de maand probeer niet te weten?

Welke gedachte keert steeds terug in mijn herfst-fase?

Is dit een 'hormoon-gedoe' of is dit informatie?

Wat zou ik doen als ik mijn pre-menstruele waarheid serieus nam?

DAG 5 — DE LICHAAMSOEFENING

Instructie

Ga liggen of zitten, 15 minuten rust. Handen op je onderbuik. Adem langzaam en laag. Tien ademhalingen.

Op de elfde: stel één vraag aan dit gebied:

“Wat heb jij mij al lang willen vertellen?”

Wacht. Schrijf op wat komt — ook als het geen woorden zijn maar beelden, sensaties, emoties.

Jouw ruimte

Wat kwam op?

Waar in mijn buik voelde ik...?

Spanning:

Warmte:

Koude:

Rust:

DAG 6 — DE OUDE STEM

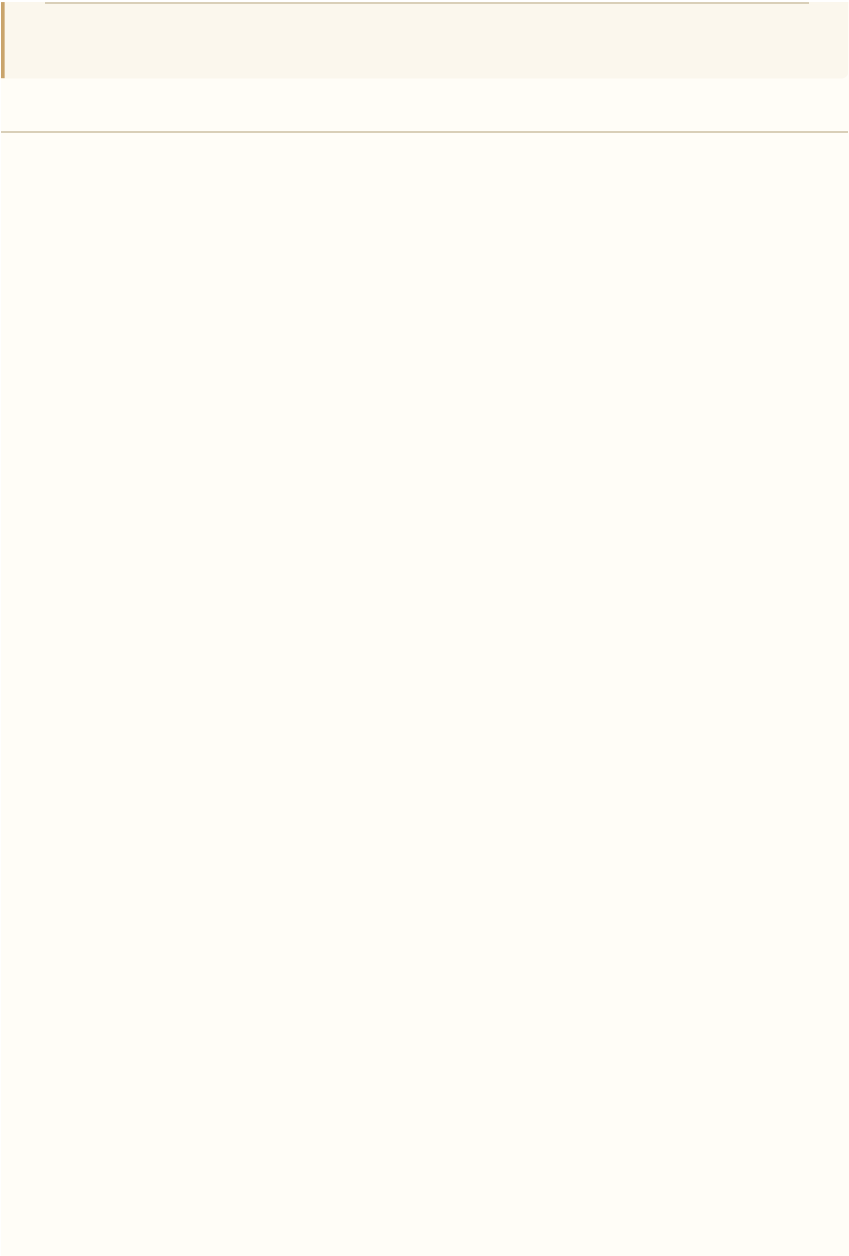
Brontekst

Uit de Devi Bhagavata Purana (9e eeuw):

‘Zoals de maan waxt en waant, zo verschijnt en verdwijnt Shakti — niet omdat Zij minder wordt, maar omdat Zij de eeuwige beweging is. Zij is tegelijk het bloed en de maan, de groei en het verlies, de piek en de diepte. Wie haar alleen in één fase wil kennen, kent haar niet.’

Reflectievraag

Welke beweging in mij probeer ik vast te houden in plaats van te volgen?



DAG 7 — AFSLUITING

Cyclus-belofte

Drie veranderingen die ik maak in mijn agenda op basis van deze week:

1. _____

2. _____

3. _____

Eén afspraak die ik verplaats omdat zij niet bij mijn fase past:

Eén ding dat ik anders ga doen tijdens mijn bloedings-dagen:

Printbaar cyclusblad

Kopieer deze tabel en vul in, voor de komende maand:

Dag	Cyclus- dag	Fase	Energie (1- 10)	Emotie	Verlangen	Droomfragment
Ma						
Di						
Wo						
Do						
Vr						
Za						
Zo						

Knip uit, plak in je dagboek, of hang op je koelkast. Vier weken invullen en je hebt je eigen cyclus-kaart.

Wat nu?

Als deze zeven dagen in je bewogen hebben: er is een module waar dit werk volledig is uitgewerkt.

Module I – Cyclus & Maan: 2 weken, €295, voor alumni van onze kernopleiding. Met begeleide videolessen, een live-sessie, en een volledig cursistenhandboek.

Details: thuis-in-jezelf.nl/modules#cyclus-maan

Colofon

Werkboekje · De 4 vrouwen in jou · 22 pagina's Door Jeanette · Thuis in Jezelf · 2026

thuis-in-jezelf.nl/leer/vier-vrouwen-in-jou