

"Mon cycle et ses super pouvoirs"

"Mon kit de survie"
pendant ma phase pré menstruelle



" Kit de survie pendant ma phase prémenstruelle "

On l'appelle aussi,... la phase Automne, la phase Créative, la phase Femme Sauvage... ou même, certaines la nomme ; la phase « Fin Du Monde », la phase « Godzilla »... Oui, c'est un moment délicat et peu évident à vivre pour beaucoup d'entre nous !

On se sent ambivalente, sensible (« Si, si... tu respires trop fort, tu peux pas faire attention! »), susceptible, avec l'envie de tout envoyer balader (le boulot, le copain, le chien...) ... On se culpabilise de tous ces états qui nous traversent, que notre entourage ne comprend pas et qu'on ne comprend pas trop... non plus, d'ailleurs.

Conclusion : on ne se comprend pas, on ne se reconnaît pas, on se juge et s'aime moins.

Nous avons vu ensemble cette phase dans le détail (cf Module « Mes phases dans le détail ») avec toutes les transformations intérieures que tu vis et la difficulté de gérer nos émotions, nos impulsions, nos réactions et j'ai pu te donner quelques astuces.

Voici pour toi ce « Kit de survie » avec des clés efficaces que tu pourras implémenter pour vivre cette phase avec plus de sérénité et d'harmonie, voir même comme une opportunité de croissance et d'évolution émotionnelle positive.

Evidemment, chaque femme est unique, chaque cycle l'est aussi, et ta phase Automne peut aussi s'exprimer différemment selon ce que tu vis dans ta vie, etc. Il n'y a pas d'astuces « standard » : utilise celles qui te vont à => toi <=, voir je t'invite à les ré-inventer à ta façon.

Avant toute chose, ta première mission chère Femme Sauvage

Je t'invite à choisir un joli carnet qui te donne le sourire quand tu le vois et assez petit pour que tu puisses l'emporter avec toi dans tes aventures.

Il sera ton précieux compagnon de route pendant cette phase de ton cycle.

Tu pourras y noter tes observations, faire les exercices de ton Kit, imprimer/coller ou recopier les outils que je t'offre ici... et laisser ta créativité prendre toute sa place et sous toutes ses formes (dessiner, coller des images, peindre, écrire un poème, gribouiller etc.) – rien de tel pour développer ton Super Pouvoir lors de cette phase du cycle.



Voilà, maintenant que c'est fait, allons-y !!



Sommaire de ton Kit

1. La phase pré-menstruelle

La phase pré-menstruelle : késako ?

2. Plan d'action pour mieux gérer mes tempêtes émotionnelles

Outil #1 Ma Check-List de Survie « Quoi Faire et Quoi Ne Pas/Plus Faire » pendant cette phase

Outil #2 Tableau « Ma Météo Emotionnelle » + Tableau « Bilan de Ma Météo Emotionnelle »

Outil #3 Visualisation pour avoir plus confiance en moi dans les moments difficiles

Outil # 4 Visualisations pour être encore plus ancrée, présente,... zen !

3. Plan d'action pour capitaliser sur mon Super Pouvoir : ma créativité !

Outil #5 Processus pour trouver des solutions efficacement

Outil #6 Processus pour avoir plus de joie

Annexes

1-Liste de mes émotions désagréables

2-Liste des interprétations et jugements masqués

3-Liste de mes émotions agréables

4-Liste de mes besoins

5-Références de livres mentionnés dans ton kit

1. La phase pré-menstruelle

La phase pré-menstruelle : kesako ?

Nommée aussi Phase Automne, Phase Créative, Phase de la Femme Sauvage, elle survient entre le 21^e au 28^e jour (nombre de jours variable selon les cycles et les femmes).

Cette phase est en effet souvent mal (voir très mal) vécue car on peut se sentir intolérante, agressive avec des pensées négatives. On se sent plus fatiguée, sensible, émotive, ambivalente avec des sautes d'humeur, apte à la critique – et une incompréhension de notre entourage face à notre agitation, nos critiques et notre envie d'être plus seule, ce qui nous culpabilise.

Et la Wonder Woman qui vit aussi en nous et qui adore se dire « Je devrais être au top... tout le temps ! » (pour ajouter une pression supplémentaire) he bien, elle ne s'y retrouve pas... du tout ! Elle se voit ralentir, être moins sociale etc. et c'est super frustrant.

Pourquoi ce changement de « vibe » et qu'est-ce que cela créé en nous ?

Nous vivons des grands changements hormonaux qui ont une incidence certaine sur notre humeur, sur notre état émotionnel, notre niveau d'énergie physique qui décroît etc.

Je t'offre ici d'autres paramètres à prendre en compte pour mieux te comprendre.

- **A l'instar de la lune qui décroît en lumière** et entre dans son obscurité (lune décroissante), **nous commençons à ressentir un déclin certain de notre endurance, de nos facultés mentales, à nous tourner plus vers nous-même, notre inconscient** ce qui nous permet de faire ressortir **nos émotions profondes, d'avoir des élans d'inspiration, de se sentir plus intuitive**. On est moins structurée, et plus intuitive à mesure que l'on se rapproche de notre Hiver. Cela peut créer aussi de la frustration car on sent moins sociale, ouverte, empathique, moins en « forme » physiquement et moins focus etc. si on n'a pas conscience de ce changement d'état – qui est en fait naturel. (et non, tu n'es pas égoïste si tu as envie de prendre plus de temps pour toi pendant les phases Automne et Hiver !).



C'est l'opportunité de développer des Super Pouvoirs lié à cette phase : l'inspiration, l'intuition.

- **Nous avons en nous, un sacré volume d'énergie créatrice**. Nous avons en nous une vraie matrice de vie capable de créer la vie (aka notre utérus) ! S'il n'y a pas fécondation, toute cette énergie n'a donc pas été utilisée. Cette énergie créative doit être relâchée d'une manière ou d'une autre pour la vivre au mieux, dans des « enfant-projets » par exemple.

C'est l'opportunité de développer des Super Pouvoirs : la créativité, la mise en action, la création.

- **Comme pendant l'automne avec les arbres qui perdent leurs feuilles, on souhaite aussi se dégager du superflu**, dans notre environnement extérieur (tri, ménage, garde-robe, coiffure, to-do list...), tout comme intérieur au niveau des émotions (des vieux dossiers qui remontent car

non digérés pendant le mois).

C'est l'opportunité de développer des Super Pouvoirs : la capacité à analyser, repérer ce qui ne va pas, lâcher prise, transformer.



Ses bienfaits :

Cette phase paraît chaotique et pourtant ...

- **En étant de plus en plus intuitive**, nous pouvons faire des observations fines et subtiles et établir des liens entre des sujets.
- Comme un **système qui se régénère de lui-même**, nous comprenons sur ce qui compte vraiment pour soi, nous nous débarrassons de la charge émotionnelle. Nous sommes ainsi plus légères pour le cycle suivant.
- **Elle offre aussi la possibilité d'associer un niveau profond de conscience à une mise en action.** Nous pouvons ainsi relâcher, guérir, créer, changer nos schémas de pensées et habitudes qui ne nous correspondent plus.
- *Fait surprenant* : à la fin de cette phase, alors que nous commençons la phase Hiver, nous produisons de plus en plus des ondes delta. Ces ondes nous permettent de vivre un état méditatif profond et ce, naturellement - alors que des hommes doivent s'entraîner pour pouvoir atteindre cet état ! Les résultats ? On se sent plus en paix, en unité, avec un niveau de relaxation réparatrice. Ce changement de notre état cérébral peut aussi avoir un impact sur notre coordination physique et notre perception spatiale.



En mettant en œuvre des actions qui sont adaptées à tes capacités de cette phase, tu te sentiras moins frustrée et stressée soit plus en harmonie avec toi-même.
Tu auras plus confiance en toi et une meilleure estime de toi.

Tes Super Pouvoirs :

- Créativité : sous forme d'écriture créative, création visuelle, musicale (etc.),
- Innovation : capacité de créer de nouveaux concepts, de faire des liens entre des idées
- Imagination
- Intuition, reconnaissance des synchronicités
- Mode « tri et rangement » pour faire de l'ordre et de l'espace
- Identification de ce qui ne va pas
- Abandon de tout ce qui paraît irréaliste ou ce qui ne fonctionne pas/plus
- Se débarrasser des bagages émotionnels, changer les attitudes, comportements, schémas pour passer à autre chose de plus adapté à nos besoins réels
- Energie dynamique de transformation
- Sensibilité
- Etat méditatif – sur la fin de cette phase surtout

Sur quoi il faut être vigilante :

- Sautes d'humeur, hypersensibilité aux critiques
- Difficulté à être objective, tendance à extrapoler des situations
- Besoin d'avoir raison
- Attitude de jugement et de critique
- Agressivité et anxiété qui viennent de peurs plus profondes
- Décroissance des capacités de ta mémoire
- Maladresse physique
- Alternance entre un niveau d'énergie élevé et bas sur le plan mental, émotionnel et physique
- Impatience: tout doit être fait... ici et maintenant
- Penser que notre entourage est médium sur comment se comporter avec toi
- Penser que notre entourage est malveillant et prendre personnellement les remarques etc.

Et toi, qu' observes-tu lors cette phase ?

Exemple de cette énergie dans ma vie, mes observations :

-Plan émotionnel : j'ai besoin de plus de solitude et travailler de chez moi me va très bien. Je me sens plus sensible aux remarques des autres, impatiente, agacée et susceptible. J'ai des idées noires sur 1 ou 2 journées avec des scénarii catastrophes, certaines de mes peurs clés qui remontent. Je pleure beaucoup plus facilement. Parfois, j'ai envie d'écouter de la musique triste juste pour pleurer, de danser, de chanter pour relâcher mes émotions, et ça me fait du bien. Je me sens moins présente, plus dans ma rêverie, et... je rate mon train. Envie d'intériorité, en allumant une bougie, ou en étant en nature

-Plan physique : je me sens plus vite fatiguée, je m'autorise à faire des petites siestes éclair. Je me sens plus

maladroite, je fais tomber des choses, je me fais mal sans faire exprès. J'ai de l'acné, la peau plus grasse. Je fais le tri dans mes vêtements, je nettoie à fond mon appartement.

-Plan professionnel : il est 5h du matin, je suis dans un demi sommeil, et j'ai plein d'idées qui me viennent pour mon entreprise. Je me sens aussi plus éparpillée. Je suis capable de beaucoup d'énergie pour finaliser un projet, telle que... cette formation ! ;-)

Tes réponses:

Psssss : tu peux te référer à ton diagramme d'observation de ton cycle (cf. le module « Comment utiliser mes Super Pouvoirs au niveau professionnel ? »)

Plan émotionnel

Plan physique

Plan professionnel

2. Plan d'action pour mieux gérer mes tempêtes émotionnelles

OUTIL #1 - Ma check-list « Quoi Faire et Quoi Ne Pas/Plus Faire » pendant la phase Automne

Voici une check-list pour toi pour t'aider à y voir plus clair sur les actions à éviter et celles à privilégier. Tu peux ajouter des actions pour chaque catégorie. Te voilà prête pour ta prochaine phase Automne.



Choisis 3 actions à éviter et 3 actions à privilégier lors de ta prochaine phase Automne dans le tableau ci-dessous : coche-les et planifie-les, si nécessaire.

ACTIONS À ÉVITER	ACTIONS À PRIVILÉGIER, QUI ME FONT DU BIEN
<p><u>PLAN EMOTIONNEL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Croire que toutes tes pensées et émotions de cette phase soient la pure réalité : elles t'apportent plutôt des clés de compréhension sur toi et des besoins qui ont besoin d'être entendus. Le plan d'action pour gérer tes émotions t'aidera à affiner ton écoute et à répondre à tes besoins. <input type="checkbox"/> Prendre des grandes décisions sur ta vie, tes objectifs et projets et agir dessus de suite, pour se sentir mieux là, maintenant. Attends la phase Hiver, qui offre une énergie plus stable, pour faire le point avec plus de recul, et le Printemps pour agir, car tu seras plus détachée de tes émotions. Observe plutôt les messages derrière les pensées critiques. <input type="checkbox"/> Etre entourée de personnes qui sont dans un état d'esprit négatif <p><u>PLAN PHYSIQUE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre dans la performance sportive et suivre ses objectifs de sport de près <input type="checkbox"/> Suivre un régime à tout prix – le reprendre 	<p><u>PLAN EMOTIONNEL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Demande à ton inconscient ce qui doit être libéré <input type="checkbox"/> Ecoute et relâche les émotions non digérées pour être plus légère et gagner en espace intérieur. Le plan d'action pour gérer tes émotions t'y aidera. <input type="checkbox"/> Relie-toi à ta spiritualité et à ton intériorité : allume une bougie etc. <input type="checkbox"/> Visualisations surtout en fin de phase (voir dans les pages suivantes) <input type="checkbox"/> Libère et canalise tes pulsions créatives : résous un problème, trouve une tournure originale à ta présentation, ou crée quelque chose même si c'est pour le détruire (etc.). Le plan d'action pour libérer ta créativité t'y aidera. <input type="checkbox"/> Prendre soin de toi pour re-booste ton niveau d'estime de toi : bain moussant, bougies etc. <input type="checkbox"/> Ne crois <u>que</u> les pensées sources d'énergie et d'enthousiasme <input type="checkbox"/> Demande de l'aide pour avoir une vision objective si tu sens que tes émotions ont pris le relais.

après cette phase

- Prendre de la caféine, pour suivre le rythme naturel de ralentissement de ton corps - sauf si nécessaire.

PLAN PROFESSIONNEL

- Les activités qui demandent une concentration longue et soutenue.
- Remettre des activités stratégiques à plus tard car tu auras moins d'énergie après lors de ta phase Hiver.
- T'attendre à avoir une réflexion ultra logique ou rationnelle
- Planification structurée
- Activités qui demandent de la diplomatie : négociation, feedbacks, résoudre un conflit etc.
- Le travail en équipe
- Vouloir faire preuve d'empathie car on essaie souvent de se corriger et de changer les autres
- Débattre, être dans la confrontation
- Essayer de se corriger, soi ou les autres

Tes idées d'activités/actions :

- Planifie du temps libre et ajuste les tâches pour les premiers jours de ta phase Hiver

PLAN PHYSIQUE

- Sieste éclair surtout en fin de phase
- Plus de sommeil surtout en fin de phase – je me couche plus tôt, me lève plus tard
- Méditation surtout en fin de phase
- Exercice physique pour relâcher les tensions et le stress
- Aliments sains pour les creux pour une glycémie stable

PLAN PROFESSIONNEL

- Tri et rangement : bureau, dossiers etc.
- Revoir ta « to-do » : identifie les problèmes et zones d'inefficacité, raye le superflu, fais de l'ordre, du tri dans les objectifs et enjeux.
- Effectue une tâche à la fois, voir divise-la en sous-tâches. Tu pourras rattraper le travail en retard lors de la phase Printemps.

Tes idées d'activités/actions :

BILAN

Mes 3 actions à privilégier - ce que cela m'a apporté (ou non) de les avoir appliquées :

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

Notes :

Mes 3 actions à éviter – ce que cela m'a apporté (ou non) de les avoir appliquées :

Action 1 :

Action 2 :

Action 3

Notes :

Maintenant, planifie 3 actions (ou plus/ou moins) à éviter/à privilégier que tu veux appliquer pour ta prochaine phase Automne ☺ - tu peux les cocher dans une autre couleur ou les écrire ci-dessous

Action 1 :

Action 2 :

Action 3

Notes :

OUTIL #2 - Tableau « Ma Météo Émotionnelle jour après jour »

pour être plus zen pendant ma phase prémenstruelle

On le sait toutes, on vit souvent cette phase comme de vraies montagnes russes émotionnelles. Voici pour toi ton 2ème outil pour canaliser tes émotions et retrouver de la sérénité plus rapidement à travers l'écriture de ce qu'il se passe en toi.

Je t'ai créé un tableau pour prendre ta météo émotionnelle tous les jours, tu écris ce que tu ressens avec des questions clés et tu te crées une stratégie sur mesure. Tu deviendras une vraie Sherlock Holmes pendant ta prochaine phase Automne. Mission acceptée ?



Comment ça marche ?

Quand tu écris et explores ce qui se passe en toi :

- ✓ **Tu te dissociés de ton émotion et de ta pensée.** Souvent on a cette confusion : si je pense cela, c'est que c'est vrai ! Or ma pensée n'est qu'une pensée tout comme mon émotion. Elles sont messagères de quelque chose qui m'appartient (d'un besoin non respecté en moi etc.), elles ne me définissent pas.
- ✓ **Tu prends de la distance entre toi et tes pensées & émotions** et ça a un vrai pouvoir libérateur.
- ✓ **Tu valides ce que tu ressens, sans te juger : cela s'appelle de « l'auto-empathie ».** Tu te donnes cette écoute précieuse que la plupart du temps, nous recherchons chez l'autre (surtout celui/elle qui vient de nous dire un truc blessant !), voir cela peut même enlever toute envie de parler à l'autre (voir de lui... hurler dessus, selon l'intensité ;-) !)

... Les bienfaits?

- ✓ **Tu reviens à un état d'esprit stable** plus rapidement
- ✓ **Tu deviens consciente de tes habitudes de pensées**, surtout avec le bilan en fin de phase
- ✓ **Tu mets le doigt sur le besoin sous-jacent qui a été touché**
- ✓ **Tu créés et détiens des stratégies sur-mesure** pour répondre avec plus de justesse et sérénité aux situations futures et calmer direct la « Godzilla » au cas où elle réapparaîtrait !
- ✓ **Tu relativises plus facilement la situation** qui a activé cette pensée et émotion
- ✓ **Tu gagnes en autonomie émotionnelle** : tu auras réussi à valider ce que tu ressens, sans passer par l'autre, qui n'est pas responsable de tes ressentis car tes ressentis t'appartiennent.
- ✓ **Tu passes d'un état quasi d'urgence à une vraie prise de recul**
- ✓ **Tu te sens plus en harmonie avec toi-même et les autres...** et ça, ça n'a pas de prix !
- ✓ **Tu es plus douce, bienveillante, zen avec toi**, car tu comprends que tes sautes d'humeur viennent de besoins plus profonds et non pas d'une envie soudaine de Diva ;-)

Tu passes du mode « Réaction » à chaud, au mode « Réponse », plus juste et aligné
Bref : tu te sens plus libre

MA METEO EMOTIONNELLE – LE PROCESSUS

1. **Imprime le « Tableau de mes tempêtes émotionnelles » ci-dessous ou recopie-le dans ton carnet**, pour être prêt à l'emploi.
 2. **Ecris tout ce qui se passe en toi dès que tu ressens un inconfort physique ou émotionnel, note-le(s)** dans ton carnet idéalement à l'instant « T » si tu peux, ou bien un peu plus tard (n'attends pas trop longtemps).
 3. **Répond aux questions de chaque rubrique, et écris... TOUT ce que tu ressens, ce que tu penses** sans te censurer, ni te juger : c'est entre toi et toi. Reconnais et ressens toutes les émotions qui surgissent, ne les refoule pas car sinon, elles reviendront de plus belle plus tard. Les émotions portent des messages de l'inconscient, sur tes besoins et ne définissent pas toute ta réalité. Si tu n'arrives pas à tout remplir, ce n'est pas grave. La rubrique la plus importante est celle d'écrire ce que tu ressens (tes émotions). Tu peux te reporter aux listes « mes émotions », « mes besoins » en annexe etc. si tu veux un coup de pouce pour nommer ce qui se passe en toi.
 4. **Ne prend pas de grandes décisions** (tout de suite) – on peut perdre facilement en objectivité sur une situation pendant cette phase, on a une tendance à plus extrapoler ce que l'on vit. On peut confondre l'émotion et la cause de l'émotion – d'où ce travail d'investigation pour connaître cette cause et avoir une vision plus ajustée de ce qui est en jeu. Tu peux déjà agir vis à vis de toi-même en trouvant des stratégies qui viendront apaiser ton besoin et remplir ton réservoir d'amour.
- Idéalement, attends la phase Hiver pour refaire le point, gagner en clarté puis la phase Printemps/Eté pour agir. Si tu dois vraiment agir, demande conseil à une personne neutre, bienveillante et de confiance, écoute ton intuition, médite pour prendre encore plus de distance avec tes émotions.
5. **Prends rendez-vous avec toi à la fin de ta phase Automne et remplis le tableau « Mon bilan »**. Remarque les émotions, les pensées, les besoins récurrents, et les stratégies qui ont bien/moins bien fonctionné pour toi, et l'impact que cela a eu sur toi, tes relations, ton niveau de bien-être.

Tableau « Ma Météo Emotionnelle » - à remplir pendant ta phase Automne

CORPS Ce que je ressens dans mon corps Décris avec le plus de détails possible	FAIT La situation associée	ÉMOTION* Je nomme mon émotion *pour un coup de pouce, réfère-toi aux listes « mes émotions désagréables », « mes émotions agréables » en annexe	PENSÉE La pensée qui a provoqué cette émotion	PEUR Je nomme la peur	BESOIN** Le besoin qui a besoin d'être nourri ** idem, réfère-toi à la listes « mes besoins » en annexe	ACTION STRATÉGIQUE Comment je peux répondre à ce besoin...			PRISE DE RECUL Le fait d'avoir mis sur papier, comme je perçois les choses maintenant
						Tout de suite 1. <u>Toute seule</u> dans un premier temps 2. <u>Vis-à-vis d'un autre/situation ?</u> *** *** attends idéalement ta phase Hiver pour évaluer la situation et ta phase Printemps pour agir	Phase Hiver pour évaluer la situation	Phase Printemps/Été pour agir	
<i>Exemple : Je sens un noeud dans ma gorge, mes mains sont moites...</i>	<i>Mon ami a oublié le service que je lui avais demandé</i>	<i>Je me sens triste</i>	<i>Je ne suis pas importante pour lui</i>	<i>Peur de ne pas compter, peur de ne pas être aimée</i>	<i>Respect, confiance en l'autre, amour</i>	Stratégie pour répondre à mon besoin d'amour, confiance, respect : 1. toute seule : je vais me chouchouter en me coulant un bain, méditer, écrire ce que je ressens 2. de l'autre (mon ami) : je vais lui en toucher un mot, mais avant je réévalue la situation à ma phase Hiver	<i>Je réévalue la situation</i>	<i>Je lui en touche un mot</i>	<i>Ca me soulage de l'écrire, je me rends compte que c'est une peur récurrente avec d'autres amis aussi.</i>

Tableau « Bilan de Ma Météo Emotionnelle » - A remplir à la fin de la phase Automne

EMOTIONS Mes émotions pendant cette phase sont...	PENSÉES Mes croyances/pensées récurrentes sont...	PEURS Les peurs récurrentes sont...	BESOINS Les besoins récurrents sont...	ACTIONS STRATÉGIQUES gagnantes pour répondre à mes besoins qui ont eu un impact positif sur moi et dans mes relations + que je peux ré utiliser la prochaine fois	ACTIONS STRATÉGIQUES moins gagnantes qui ont eu un impact peu positif sur moi et dans mes relations	PRISE DE REcul Le fait d'avoir mis sur papier, comment je perçois les choses maintenant et sur quoi

4 CONSEILS DE SAGESSE POUR PLUS ÊTRE PLUS ZEN
 lorsque tu rempliras tes tableaux ou en même en général :

1. Que ta parole soit impeccable
 2. Quoi qu'il arrive, n'en fais pas une affaire personnelle
 3. Ne fais pas de suppositions
 4. Fais toujours de ton mieux
- « Les 4 accords Tolstèques » (M. Ruiz)

OUTIL #3 - Visualisation pour avoir plus confiance en soi dans les moments difficiles

Voici une visualisation pour toi pour avoir plus de confiance en toi dans les étapes moins évidentes de ta vie.

Clique ici: <https://www.youtube.com/watch?v=wmSrLlrvIE>



Durée : 9 minutes

*PS : tu remarqueras certainement des chants de coq derrière moi (désolée pour la qualité du son)...
je t'emmène avec moi à Bali! :-)*

OUTIL #4 - Visualisations et méditation pour être encore plus ancrée, présente,... zen !

Voici pour toi des visualisations et méditation pour t'aider à te "recentrer" avant un évènement un peu stressant, ou lorsque des émotions t'empêchent d'y voir clair, lorsque l'on côtoie des personnes qui ont moins d'énergie que nous, ou que l'on se sent un peu "vidée".

Elle t'aideront à retrouver de l'énergie positive en t'enracinant le moment présent à te recentrer, retrouver de la sérénité, et avoir du recul sur ce que tu vis.

"Les Racines"

Clique ici: https://www.youtube.com/watch?v=kSlmXr_ziAU&feature=youtu.be



Durée : 10 minutes - visualisation inspirée du travail de Mary Laure Teyssedre

"La Colonne de Lumière"

Clique ici: <https://www.youtube.com/watch?v=dn6NNumcUec&t=3s>



Durée : 6 minutes - visualisation inspirée du travail de Mary Laure Teyssedre

“Méditation de la Montagne” de Christophe André

Clique ici: <https://www.youtube.com/watch?v=zNYIEdbaLew>



Durée : 3 minutes

3. Plan d'action pour capitaliser sur ton Super Pouvoir : ta créativité

Outil #5 – Plan d'action pour trouver des solutions efficacement

Comme tu l'as vu, nous avons en nous un gros potentiel créatif à notre disposition à ce moment-là de notre cycle.

Un premier outil ici pour que tu puisses capitaliser sur ta créativité pour trouver des solutions et donc avancer efficacement sur tes projets pro et perso (ex. : tu butes pour trouver une tournure originale à ton pitch, etc.).



... Les bienfaits?

- ✓ **Tu avances plus efficacement** avec un inconscient qui te pond, de lui-même,... des solutions !
- ✓ **Tu te sens plus en harmonie avec toi**, car tu agis en accord avec l'énergie de ta phase
- ✓ **Tu te sens plus en harmonie avec toi**, car tu agis en accord avec l'énergie de ta phase

PROCESSUS POUR CAPITALISER SUR TA CRÉATIVITÉ pour trouver des solutions

Processus #1

1. **Plante des graines** : demande à ton inconscient de t'aider à trouver une solution sur tel ou tel sujet, pro ou perso : un pitch qui marque plus les esprits, trouver une solution logistique pour la garde de tes enfants, le thème de ton prochain article, ...
2. **Lâche prise sur ce que ton inconscient va t'apporter**- vaque à tes occupations
3. **Reçois les nouvelles idées** – quelles qu'elles soient - et note-les tout de suite dans ton carnet pour inspiration car elles sont souvent fugaces et nous sommes plus à même d'avoir plus de perte de mémoire à ce moment-là.

Processus #2

4. **Ecris le problème auquel tu es confrontée**. En l'écrivant, ton cerveau rationnel prend les commandes, et libère de l'espace à ton cerveau créatif qui peut t'apporter des solutions plus rapidement. Ta capacité à faire le tri facilement pendant la phase Automne te permettra de classer efficacement les idées par la suite.

Processus #3

- **Marche, bouge, cours...** Quand ton corps est en mouvement et par résonance, tu aides ton esprit à se mettre en mouvement et à trouver des solutions.
- **Tes idées de processus :**

BILAN

Quels processus t'a le plus aidé pour trouver des solutions ? Pourquoi ?

Ta réponse :

Quels processus t'a le moins aidé pour trouver des solutions ? Pourquoi ?

Ta réponse :

**Quel processus vais-je utiliser la prochaine fois ?
Et comment le mettre en œuvre facilement ?**

Ta réponse :

Outil #6 - Plan d'action pour cultiver la joie

Un deuxième outil ici pour capitaliser sur ta créativité pour libérer tes émotions, écouter tes besoins, les nourrir via ta créativité et cultiver la joie - plutôt bien accueillie dans la phase Automne ;-)

... Les bienfaits?

- ✓ **Tu libères ton énergie créative** via une activité qui te donne du plaisir
- ✓ **Tu t'amuses !! ☺** Et... peu importe ce que tu fais
- ✓ **Tu peux ressentir un sentiment d'accomplissement et de la confiance en toi**, si ce Super Pouvoir t'a aidé à finaliser un projet créatif sur lequel tu procrastinais
- ✓ **Tu te sens plus en harmonie avec toi**, car tu agis en accord avec l'énergie de ta phase



PROCESSUS POUR CAPITALISER SUR TA CRÉATIVITÉ et en tirer de la joie, sans attente de résultats !

- **Pause créative** pendant un appel, entre deux réunions etc. : mets tes crayons de couleurs sur ton bureau et dessine sans but précis, tricote etc.
- **Ecris tes rêves, tes désirs...** dessine-les
- **Crée ton vision board** (=tableau de rêves) en écoutant ton intuition - tu choisis des images qui correspondent à ce que tu souhaites dans ta vie
- **Si tu as un projet créatif quel qu'il soit qui sommeille (article de blog, etc.), réveille-le** durant cette phase
- **Mets ta musique préférée et danse** ce que tu ressens au fond de toi

Attention à ne pas tomber dans le perfectionnisme avec l'envie d 'avoir un résultat parfait. Permet-toi même de détruire ce que tu as fait après coup, si tu le souhaites – avec bienveillance. Cet exercice te permet juste de libérer l'énergie que tu as au fond de toi.

- **Tes idées pour libérer ta créativité :**

BILAN

Quelles activités t'ont le plus apporté de joie ? Pourquoi ?

Ta réponse :

Quelles activités t'ont le moins apporté de joie ? Pourquoi ?

Ta réponse :

Quelles activités créatives vais-je planifier pour ma prochaine phase Automne et comment vais-je le mettre en place ?

Ta réponse :

Conclusion

J'espère que ce « kit de survie » aura pu t'aider non seulement à survivre ;-) mais surtout à accueillir cette énergie de transformation de la Femme Sauvage qui est en chacune d'entre nous, avec plus de sérénité, d'ancrage et même de joie.

En observant ce qui se passe en toi avec bienveillance, en acceptant les émotions qui resurgissent et qui ont besoin d'être relâchées comme des cadeaux (mal emballés) remis au monde, en misant sur ton Super Pouvoir, via tes élans de créativité, tu t'aies engagée sur un chemin de croissance émotionnelle ultra positive pour ta vie.... Alors, bravo ! 😊

Chaque pas, même petit, que tu poseras pour prendre soin durant cette phase compte. Bienveillance en chemin vis-à-vis de toi-même, car tu fais de ton mieux.

Les informations que j'ai partagées avec toi dans ce kit ont été inspirées des recherches de Miranda Gray de par son livre « La Femme Optimale » (référence en annexe 5)

Je te souhaite une magnifique continuation sur ton chemin de femme, et surtout celui de ta Femme Sauvage !

A très bientôt, pleins de belles ondes positives pour toi,



Marion



MANTRA :
OUI, TU ES UNE FEMME SAUVAGE... LUMINEUSE !
CETTE PARTIE DE TOI NE DIMINUE EN RIEN TA VALEUR : ELLE LA SUBLIME

Annexe 1 : liste des émotions désagréables

<p>TRISTESSE abattu accablé affligé amer assommé attristé avoir le coeur gros bouleversé cafardeux chagriné confondu consterné contrarié découragé défait démotivé démoralisé démuni dépité déprimé désabusé désappointé désespéré désenchanté désillusionné désolé ébranlé ému en désarroi / en détresse éteint impuissant mal à l'aise malheureux mélancolique mécontent morose navré peiné pessimiste seul sombre soucieux</p>	<p>FATIGUE endormi épuisé dépassé inerte léthargique impuissant indifférent las ramolli saturé sans élan</p> <hr/> <p>DÉGOUT dégouté écoeuré</p> <p>PEUR affolé alarmé angoissé apeuré anxieux bloqué chaviré craintif effrayé en désarroi fébrile inquiet paniqué préoccupé prudent réticent sceptique soucieux soupçonneux sur la réserve / sur ses gardes suspicieux tendu tremblant vulnérable</p> <hr/> <p>FUREUR furieux hors de soi enrage fou</p>	<p>SURPRISE abasourdi choqué démuni désorienté dépassé ébahi effaré étonné intrigué stupéfait</p> <hr/> <p>COLÈRE en colère à bout agacé contrarié crispé en avoir assez / en avoir marre énervé exaspéré excédé fâché frustré impatient mécontent révolté scandalisé sur les nerfs surexcité survolté susceptible</p> <hr/> <p>CONFUSION circonspect embarrassé embêté déchiré inconfortable hésitant/ sur la réserve mal à l'aise méfiant partagé perplexe perturbé tiraillé troublé</p> <hr/> <p>ET ENCORE ... fragile ahuri impatient</p>
<p>TERREUR épouvanté horrifié terrifié paniqué terrorisé</p>	<p><i>Liste inspirée du travail Marshall Rosenberg sur la Communication Non Violente</i></p>	

Annexe 2 : interprétations et jugements masqués

qui sont souvent utilisés à tort comme des émotions

Ces mot sont des pièges car ils nous mettent dans la dépendance en nous retirant la responsabilité de ce que nous ressentons. Au lieu de parler de ce que nous ressentons, ces mots expriment implicitement:

- Ce que nous pensons que les autres nous font - ex: "je me sens humiliée, abandonnée"...
- Nos jugements sur nous-même, ce que nous pensons être - ex: "je me sens nulle"
- Les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous - par exemple: "je me sens incompétente"

Astuce: évite d'utiliser l'expression :

- "je sens..." suivi de "que" ou "qu'il(s)-elle(s)-tu-nous-vous", "j'ai le sentiment que..." - par exemple: "j'ai le sentiment qu'il m'abandonne "

Nous avons tendance à poursuivre avec une pensée, une critique, un jugement, une évaluation et non ce que l'on ressent vraiment.

<p>ACCUSATION</p> <p>accusé blâmé coupable entraîné fautif jugé pris en faute</p>	<p>ATTAQUE</p> <p>acculé agressé attaqué bousculé écrasé harcelé insulté menacé mis sous pression offensé piégé pressuré provoqué surchargé surmené vaincu violé</p>	<p>DOMINATION</p> <p>bridé contraint coincé dominé étouffé forcé humilié maltraité materné méprisé mis en cage obligé persécuté piétiné protégé rabaissé ridiculisé sali</p>
<p>DÉVALORISATION</p> <p>bête déconsidéré dévalorisé diminué inadéquat incapable incompétent indigné intimide minable nul pas important sans valeur stupide</p>	<p>TROMPERIE</p> <p>dupé escroqué exploité floué manipulé piégé roulé trahi trompé utilisé</p> <p><i>Liste inspirée du travail Marshall Rosenberg sur la Communication Non Violente</i></p>	<p>REJET</p> <p>abandonné délaissé détesté écarté ignoré</p>

Annexe 3 : liste des émotions agréables

<p>SÉRÉNITÉ À l'aise apaisé calme confiante décontracté détendu en confiance inspiré ouvert paisible rassuré relaxé serein soulagé tranquille zen</p>	<p>JOIE béat confiant épanoui en effervescence en extase excité frémissant de joie gai gonflé à bloc heureux hilare inspiré léger joyeux soulagé ravie reconnaissant touché transporté de joie</p>	<p>GAIÉTÉ admiratif alerte amusé attendri attentif aventureux aux anges d'humeur espiègle égayé enthousiaste exubérant pétillant plein d'énergie plein de vie plein d'entrain rafraîchi revigoré stimulé vivifié</p>
<p>AMOUR compatissante émerveillé empli de tendresse nourri plein de gratitude plein d'affection plein d'appréciation reconnaissant sensible</p>	<p>INTÉRÊT bouleversé captivé curieux ébloui électrisé éveillé fasciné intrigué mobilisé à passionné</p>	<p>ET ENCORE ... en sécurité enchanté encouragé exalté ragaillard rassasié régénéré regonflé sûr de soi surexcité</p>
<p>SURPRISE ébahi étonné surprise</p>	<p><i>Liste inspirée du travail Marshall Rosenberg sur la Communication Non Violente</i></p>	

Annexe 4 : liste des besoins

Nos besoins sont universels. Ils nous appartiennent.

Un besoin n'est pas une action - exemple: "j'ai besoin de courir".

Il n'est pas en lien avec une personne ou une situation – exemple : "j'ai besoin qu'il vienne ce soir". Il est important de distinguer **nos besoins de stratégie** (qui assouviennent nos besoins) et **nos vrais besoins** – ex.: "j'ai besoin d'argent" (stratégie), "j'ai besoin de sécurité matérielle" (vrai besoin)

ASTUCE: plutôt que d'utiliser "j'ai besoin que", qui est souvent suivi de "qu'il(s)-elle(s)-tu-nous-vous"- ex: "j'ai besoin que tu arrêtes de pleurer" (stratégie), utilise "j'ai besoin de" - ex: "j'ai besoin de calme".

<p>SURVIE abri air, respiration alimentation évacuation hydratation lumière repos reproduction (survie espèce) mouvement, exercice rythme (respect du)</p>	<p>BESOINS RELATIONNELS appartenance attention communion compagnie contact empathie intimité partage proximité amour chaleur humaine délicatesse, tact honnêteté, sincérité respect</p>	<p>ACCOMPLISSEMENT DE SOI actualisation de ses potentialités beauté choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves... création évolution - apprentissage expression inspiration réalisation spiritualité</p>
<p>SÉCURITÉ confiance harmonie paix préservation (du temps, de l'énergie) protection réconfort sécurité (affective et matérielle) soutien</p>	<p>IDENTITÉ cohérence, accord avec ses valeurs affirmation de soi appartenance identitaire authenticité confiance en soi estime de soi /de l'autre évolution respect de soi /de l'autre intégrité</p>	<p>SENS clarté communion comprendre discernement orientation signification transcendance unité</p>
<p>LIBERTÉ autonomie indépendance émancipation libre arbitre (exercice de son) spontanéité récréation défoulement détente jeu ressourcement rire</p>	<p>PARTICIPATION contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre coopération concertation co-création connexion expression interdépendance</p>	<p>CÉLÉBRATION appréciation contribution à la vie (des autres / de la mienne) gratitude partage des joies et des peines prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...) reconnaissance ritualisation</p> <p><i>Liste inspirée du travail Marshall Rosenberg sur la Communication Non Violente</i></p>

Annexe 5 : références de livres mentionnés dans ton kit

- « La Femme Optimale » de Miranda Gray
- « Les 4 Accords Toltèques » de Miguel Ruiz
- « L'ancrage énergétique » de Mary Laure Tesseydre

Pour plus de détails + si tu souhaites les commander, c'est ici:

<https://www.marionguiset.com/lectures/>