

## Récapitulatif

### Nos super pouvoirs et leurs moments optimaux

Phase du cycle	Actions du moment optimal
<p><b>Phase dynamique</b> Du 7<sup>e</sup> au 13<sup>e</sup> jour environ</p>	<p><b>Période favorable pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les tâches logiques et la résolution des problèmes.</li> <li>. L'apprentissage.</li> <li>. La planification.</li> <li>. La rédaction des rapports détaillés.</li> <li>. La compréhension et la structuration des informations complexes.</li> <li>. Le démarrage de projets.</li> </ul> <p><b>Période peu propice pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les rapports de synthèse et les comptes rendus.</li> <li>. Une attitude désinvolte.</li> <li>. Les projets communs.</li> <li>. Une approche d'empathie.</li> </ul>
<p><b>Phase expressive</b> Du 14<sup>e</sup> au 20<sup>e</sup> jour environ</p>	<p><b>Période favorable pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Prendre soin des autres.</li> <li>. Soutenir les gens et les projets.</li> <li>. Discuter des sentiments et des problèmes relationnels.</li> <li>. Entreprendre des projets communs.</li> <li>. Être un leader.</li> <li>. Créer des approches centrées sur les émotions.</li> <li>. Forger des relations.</li> </ul> <p><b>Période peu propice pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'analyse et les détails techniques.</li> <li>. Le détachement émotionnel.</li> <li>. L'action indépendante.</li> <li>. La motivation par les résultats matériels.</li> </ul>

<p><b>Phase créative</b> Du 21<sup>e</sup> au 28<sup>e</sup> jour environ</p>	<p><b>Période favorable pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'analyse critique.</li> <li>. L'identification des problèmes.</li> <li>. L'action indépendante.</li> <li>. Les contributions et solutions créatives.</li> <li>. Le désencombrement et le tri</li> <li>. La réorganisation.</li> <li>. La concentration sur les résultats.</li> <li>. La capacité à être une force motrice.</li> <li>. Le contrôle des situations ou des projets.</li> </ul> <p><b>Période peu propice pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les discussions à cœur ouvert.</li> <li>. Les négociations.</li> <li>. L'inactivité.</li> <li>. Le travail détaillé et précis.</li> <li>. Le raisonnement logique.</li> </ul>
<p><b>Phase contemplative</b> Du 1<sup>e</sup> au 6<sup>e</sup> jour environ</p>	<p><b>Période favorable pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Passer en revue les projets et les relations.</li> <li>. Se concentrer sur les principes fondamentaux.</li> <li>. Evaluer les commentaires.</li> <li>. Prendre des engagements sur des décisions et des changements.</li> <li>. Evaluer les objectifs et la direction dans le domaine de la vie personnelle.</li> <li>. La contemplation créative.</li> <li>. La clairvoyance intuitive.</li> </ul> <p><b>Période peu propice pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'endurance physique.</li> <li>. Les facultés d'apprentissage et de mémoire.</li> <li>. La concentration.</li> <li>. Les heures supplémentaires.</li> <li>. La motivation matérielle.</li> </ul>

*Tiré du livre « La Femme Optimale » de Miranda Gray, Courrier du Livre*