

## Document explicatif pour les hommes de notre vie ;-)

### Les moments optimaux des femmes et leurs super pouvoirs respectifs

Phase du cycle	Compétences et aptitudes du moment optimal
<b>Phase dynamique</b> Du 7 <sup>e</sup> au 13 <sup>e</sup> jour environ	Concentration, mémoire, planification, souci du détail, réflexion structurée et logique, focalisée sur les objectifs, action indépendante, motivation Excellente endurance et force physique
<b>Phase expressive</b> Du 14 <sup>e</sup> au 20 <sup>e</sup> jour environ	Tournée vers les gens, communication efficaces Empathie, esprit d'équipe, réseaux, ventes, enseignement, attitude altruiste, soutien productive, flexible, forte émotionnellement Bonne force et endurance physique, mentale et émotionnelle
<b>Phase créative</b> Du 21 <sup>e</sup> au 28 <sup>e</sup> jour environ	Analyse critique, résolution des problèmes, action indépendante, maîtrise, créative, intuitive, motivation poussée par l'enthousiasme, focalisée sur les changements et les problèmes. Baisse progressive de l'énergie mentale et physique et augmentation de l'émotivité. Pics de forte créativité et aussi de frustration
<b>Phase contemplative</b> Du 1 <sup>er</sup> au 6 <sup>e</sup> jour environ	Evaluation impartiale, approche d'ensemble, détachement des objectifs, lâcher-prise, pardon, importance des convictions profondes, contemplation créative, compréhension intuitive, tournée vers les sentiments. Faible énergie mentale et physique

Rappelez-vous que les femmes peuvent avoir toutes ces capacités tout au long du mois ; les moments optimaux sont simplement des groupes de jours caractérisés par le renforcement de certaines compétences et aptitudes particulières.

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