

"Mon cycle et ses super pouvoirs"

3 - Comment utiliser mes super pouvoirs au niveau professionnel ?

Je te propose d'aborder ton cycle avec ces **4 phases et leur Super Pouvoirs**, comme un véritable coach intérieur :

- Phase printemps : on planifie, on agit
- Phase Été : on se met en lien, on brainstorm, on apprend
- Phase Automne : on rectifie le tir, on continue
- Phase Hiver : on fait le bilan pour préparer la suite

**Avec cette nouvelle vision de notre cycle,
on remarque que notre cycle est super bien fait et nous veut du bien**

Comment utiliser tes Super Pouvoirs selon les objectifs en jeu ?

Cela va dépendre des Super Pouvoirs dont tu as besoin pour accomplir une tâche, un projet. Je te mets quelques exemples ci-dessous pour toi. Mes réponses sont à titre indicatif, car ça sera à toi d'aller à la rencontre de ton propre cycle et de reconnaître tes propres Super Pouvoirs (je te dirai comment faire plus tard) et de pouvoir les utiliser ensuite adéquatement.

✓ **Ecrire un livre**

Miranda Gray avait pris cet exemple de l'écriture de son livre « La Lune Rouge », je le trouve très parlant :

- Phase Printemps : on planifie les chapitres
- Phase Été : on partage les idées avec d'autres
- Phase Automne : on réajuste le contenu, écriture
- Phase Hiver : on fait le bilan et on évalue

✓ **Réseauter**

- Tu n'as pas trop d'idées sur une accroche qui marquera les esprits lorsque tu te présenteras : la phase Automne, car tu es plus créative et tu pourras trouver des tournures plus audacieuses pour te présenter, tu auras aussi une aptitude à sélectionner les personnes avec qui tu dois échanger par rapport à un projet etc.
- Tu as peur de te présenter, de réseauter, ce n'est pas ta tasse de thé : la phase Printemps, car on réfléchit moins et on est plus dans l'action, plus audacieuse
- Tu souhaites ralentir le rythme, car tu es déjà très au taquet : la phase Hiver pour être plus posée et douce, moins dans l'action, voir la phase Été, car tu créeras plus facilement du lien avec l'autre
- Tu adores voir du monde et c'est facile pour toi de créer des liens : la phase Été car tu es sûre de t'amuser

✓ **Négocier**

- Tu veux créer un vrai lien avec tes interlocuteurs : phase Été car tu génères naturellement plus d'empathie
- Tu sais que tu es souvent trop dans l'émotion et souhaite être plus détachée émotionnellement : phase Printemps car tu es plus logique et rationnelle, que dans tes émotions
- Tu as besoin de créer un plan avec idées innovantes : phase Automne car ta créativité est ++
- Tu as besoin de détachement global sur la situation : la phase Printemps et la phase Hiver mais tu auras moins de ressources intellectuelles et un niveau concentration plus bas pendant cette phase = donc tu

peux prendre par exemple plus de notes pour t'aider 😊

Et aussi, si tu n'as pas pu planifier en amont, mise sur le **Super Pouvoir** de la phase dans laquelle l'action tombe :

✓ **Ecrire un gros rapport détaillé et cela tombe pendant :**

- Ta phase Automne : tu peux sélectionner tes idées facilement, revoir ta structure, réajuster
- Ta phase Hiver : tu y vas à ton rythme, tu as une lecture plus détachée
- Ta phase Printemps : tu as un haut niveau de concentration, tu peux élaborer ton propos avec détail

Si tu ne peux pas planifier tes actions, en fonction de ton cycle, comment faire ?

Si tu peux planifier tes actions en avance en fonction de tes phases et des Super Pouvoirs que tu souhaites utiliser, c'est top. Si tu ne peux pas le faire, eh bien, tu sais que cela va solliciter des ressources intérieures en plus. Vas-y zen, avec cet esprit de bienveillance et de complicité avec toi-même - on met le jugement de soi et de ses performances à la porte.

Exemple : je dois réseauter alors que je suis en pleine phase Hiver et je suis mal à l'aise avec du monde (j'aurai préféré le faire au Printemps et être juste tranquille là, chez moi à buller), eh bien, j'y vais cool, je reste connectée à moi-même, sans jugement, avec bienveillance et je me promets de partir un peu plus tôt, sans me forcer à « rayonner » comme j'ai pu le faire à phase Été, à voir un « x » nombre d'échanges par exemple. Je sais que je suis avec la Femme Sage, et je capitalise plus sur mon intuition, mon détachement... En étant bienveillante avec moi-même, et non pas en nageant à contre-courant dans l'énergie de ma phase, je rayonne dans ma couleur Hiver, car je me sens en harmonie, à l'écoute de moi-même, avec gentillesse et douceur, et cela se sent autour de moi. L'entourage se sent plus à l'aise et de là, tout est possible : des opportunités peuvent émerger, de belles conversations etc....

Rappelle-toi : Tu fais de ton mieux !

Et toi ?

Choisis un projet que tu as en ce moment et choisis la phase pour l'accomplir :

Mon projet :

Super Pouvoir que j'aimerais dégainer :

Phase idéale pour utiliser ce Super Pouvoir et donc accomplir la tâche/le projet:

Des outils pour te reconnecter avec ton cycle et ses Super Pouvoirs et t'aider à l'intégrer dans ton quotidien

Objectif : plus tu connais ton cycle et ses spécificités, plus tu comprends ce qui se passe en toi et tu peux anticiper stratégiquement et ressentir de plus en plus d'harmonie en toi et avec les autres. Notre cycle est là pour nous soutenir dans l'avancée de nos projets. Servons-en nous avec gratitude 😊

3 OUTILS : OBSERVATION & PLANIFICATION

Etape 1 : Phase d'observation sur 3 cycles

1 Outil à utiliser : « **Mon diagramme d'observation** » (sur cette plateforme)

Pour connaître grosso modo les tendances qui se dessinent selon les phases de ton cycle. Tu notes ce que tu observes : tes ressentis physiques, tes états émotionnels, ta relation aux autres, ta sexualité, les rêves, les couleurs que tu portes etc.

Note pour toi : il est possible que certains jours, tu oublies de remplir ton diagramme, et c'est ok. Cela peut signifier que ce sont des jours où tu es naturellement moins dans l'introspection. Personnellement, cela m'arrive régulièrement à la phase Printemps. La clé : observe-toi avec bienveillance et sans jugement.

1 Outil en plus à utiliser : « **Mon Cadran pour suivre mon cycle** » (sur cette plateforme)

Imprime ce cadran et place un objet symbolique sur la phase dans laquelle tu es (ex : une petite pierre que tu aimes bien, une boucle d'oreille que tu affectionnes, etc.). Bouge cet objet au fur et à mesure de la progression de ton cycle selon tes ressentis et aptitudes physiques, émotionnels, ton niveau de concentration etc. Tu pourras suivre ton cycle avec complicité.

Etape 2 : Phase d'analyse :

Remarque les récurrences entre tes 3 diagrammes.

Etape 3 : Phase de planification :

1 Outil à utiliser : « **Mon diagramme de planification** » (sur cette plateforme)

Tu vas créer ton propre diagramme en référence à tes observations et récurrences.

Choisis 1 activité/action/tâche spécifique par phase pour ton prochain cycle, qui sera la plus adaptée à la phase en question (car tu as observé que : cette tâche était plus facilement faite dans cette phase-là, au vu des 3 phases précédentes). Exemple : animer un atelier lors de ma phase Été.

Tu peux ainsi planifier 1 action par phase, pour ton prochain cycle... et voir ce que cela t'apporte.

FICHES RÉCAPITULATIVES DES SUPER POUVOIRS POUR TOI ET TON ENTOURAGE, POUR ALLER PLUS LOIN

Pour aller plus loin, tu trouveras 3 fiches tirées de « La Femme Optimale » de Miranda Gray pour intégrer tes nouvelles connaissances dans ton quotidien :

- **1 Fiche :** « Nos super pouvoirs et leurs moments optimaux » : un recap de ce que tu auras vu dans cette formation
- **1 Fiche :** « Nos super pouvoirs expliqués pour les hommes de notre vie »
- **1 Fiche :** « Approche par phase - Management au féminin »

MANTRA :

*Plus je suis à l'écoute de mon cycle,
Plus la femme en moi se révèle dans sa complétude.*