



Tu en as marre de te transformer... en Godzilla 2 jours avant tes lunes (= règles) sans le vouloir (et d'embarquer ton homme aussi dans ta tornade d'émotions) et à chaque fois, tu culpabilises et tu te demandes même si tu n'es pas profondément... instable voir dépressive ?

Si tu te dis "... Mais carrément !!! OUI !", la mini formation en ligne "Les super pouvoirs de mon cycle menstruel" pourra te donner des clés essentielles à mettre en action pour te réconcilier avec ton cycle menstruel, te sentir beaucoup mieux pendant cette période de ton cycle... voir même d'améliorer ta productivité/ton efficacité au quotidien !

---

Bienvenue à toi dans ta mini formation

« *Mon cycle et ses super pouvoirs* »



Je suis Marion Guiset, Leadership Coach au féminin, j'aide mes clientes à oser prendre leur place, entière et connectée. La connaissance du cycle en fait vraiment partie, car quand on connaît mieux son cycle menstruel, et ses différentes phases et leurs super pouvoirs, ce qu'il faut faire et ne pas faire, et bien on peut plus se connecter à soi, aux autres et donc prendre sa place beaucoup plus facilement.

---

**Durant cette mini formation de 1h30, je vais partager avec toi :**

- 1 -** Les enjeux de connaître notre nature cyclique et le contexte
- 2 -** Les différentes phases du cycle et leurs super pouvoirs soit les capacités qui se développent selon les phases de notre cycle, et leur influence bénéfique sur ta vie professionnelle et personnelle : ton niveau d'énergie, de concentration, d'intuition/rationalité, notre sexualité, et aussi... ce qu'il faut éviter de faire à chaque phase
- 3 -** Comment utiliser mes super pouvoirs concrètement au niveau professionnel, selon les projets ou enjeux stratégiques du moment ?
- 4 -** Une visualisation guidée pour te reconnecter plus facilement avec les différentes facettes de notre féminin
- 5 -** Une proposition à te faire pour continuer à aller de l'avant sur ce lien avec ton féminin



### Est-ce que tu remarques qu'il y a :

Des jours où tu te surprends à faire toute ta comptabilité d'un coup alors que ça faisait des semaines que ça traînait ?

Des jours où tu as juste envie de buller de rester chez toi au fond de ton lit ?

Comme des jours où tu enchaînes des rendez-vous pro alors que ça faisait des semaines que tu n'arrivais pas à te motiver ?

Des jours où tu te sens rayonnante, confiante, ... ouverte au partage cœur à cœur ?

Des jours où tu remarques que tu as une sensibilité à fleur de peau parce qu'on te parle de la pollution dans le monde, et rien qu'à y penser, tu en as la larme à l'œil (c'est du vécu !)

Ou bien, tu regardes un film romantique et tu te sens super émue (...aussi du vécu !)?

Et des jours où tu te sens irritée rapidement par les autres - exemple : si ton voisin de bureau respire un peu trop fort... et tu te retiens de lui dire, parce que tu sais que si tu lui dis, tu vas créer... un drame ! (... là encore du vécu ! )

Est-ce que ce tu as déjà, toi aussi, vécu ces différents niveaux d'énergie ?

Personnellement, je me suis demandée et peut-être toi aussi...

« Qu'est-ce que j'ai ? Est-ce que je suis cyclothymique, voir instable émotionnellement, ... ? »

Je me culpabilisais de ne pas réussir à être au taquet tout le temps et à tenir un rythme constant – ce qui m'a créé beaucoup de frustrations et du stress.

**En fait, ce que j'ai découvert (ce que je vais partager avec toi dans cette mini formation), c'est que vivre ces différents niveaux d'énergie : c'est tout à fait... normal !**

C'est l'entrepreneuriat qui m'a permis d'être encore plus au fait des changements de niveaux d'énergie que je vivais et de leur impact sur ma productivité quotidienne. C'est là où j'ai décidé de faire mon enquête pour comprendre ce que je vivais et découvrir que ces changements de niveaux d'énergie étaient... normaux. (Bien évidemment, on peut s'en rendre compte aussi en étant salariée )

## Alors, pourquoi cette culpabilité, et une telle déconnexion avec notre cycle ?

Nous vivons un monde masculinisé, linéaire, fait par et pour les hommes.

Une société patriarcale où nous pouvons, en tant que femmes, nous sentir déconnectées de notre nature cyclique – soit de notre nature authentique.

On peut constater un vrai tabou (certainement inconscient) autour de notre cycle et de nos règles : comme les publicités à la télé sur les serviettes hygiéniques avec du sang... bleu (alors que l'on a pléthore de films d'action etc. et des scènes avec du sang bien rouge pour le coup ), des femmes qui sont considérées comme impures – par exemple en Inde ou au Népal où elles peuvent être rejetées de leur communauté quand elles ont leurs règles, dû aux cultures/coutumes locales, certaines des grandes religions de ce monde qui nous ont coupé ce lien sacré avec notre corps.

Dans ce contexte, on est donc coupé de cette connaissance de notre cycle, soit d'un savoir inhérent à qui nous sommes, et donc on ne connaît presque rien de notre cycle en tant que tel - ses fluctuations. Cela crée un « couac » – naviguant dans un monde linéaire, on se doit d'être au top tout le temps, or on se rend compte que l'on a beaucoup de mal à être dans le « faire » tout le temps. On peut se dire aussi « Oh mon dieu, est-ce que cet état (de léthargie, de paresse, sensibilité etc.) va durer... tout le temps !? »

Cela nous stresse, nous frustre et on réprime sans le savoir, notre cycle et les changements qui s'opèrent en nous.

**Or la beauté d'un cycle, c'est que nos états... passent !!**

En effet, le cycle suppose qu'il y a une impermanence de nos états, et on peut voir cela comme un système qui se régénère de lui-même, naturellement.

Là est l'enjeu, en étant plus connectée à ton cycle et à sa force, tu pourras prendre ta place avec plus de fluidité et non avec l'impression de nager à contre-courant.

## Une invitation pour toi : allons plus loin et plongeons dans ce savoir ancestral - que l'on a perdu du fait du contexte sociétal actuel.

**Miranda Gray** a été ma grande source d'inspiration pour mieux connaître notre nature cyclique – je me suis fortement appuyée sur ses ouvrages: « La Lune Rouge » et surtout « La Femme Optimale » pour la création de cette mini formation, que tu peux retrouver ici : <https://www.marionguiset.com/lectures/>

Miranda Gray est une auteure britannique contemporaine. Elle est une experte des cycles au féminin et de l'énergie féminine. Elle a effectué des recherches autour du féminin au sein de civilisations ancestrales (celtiques etc.) ce qui a permis d'offrir une autre lumière sur notre nature féminine car certaines de ces civilisations valorisaient pleinement la femme et sa nature cyclique.

Elle y a découvert le lien fort entre notre **cycle menstruel**, le **cycle lunaire** et des **archétypes féminins** lié à chaque phase de notre cycle.

On peut remarquer que seulement **2 archétypes féminins** (= un archétype agit comme un point de référence) sont vraiment mis en valeur dans notre société occidentale actuelle. Nous avons la « mère » et la « vierge » – de notre part notre héritage culturel et religieux. Donc, on peut se limiter inconsciemment en se disant « Si je ne suis pas maman ou cette femme pure et droite... quelle est ma valeur en tant que femme ? (si on pousse le concept ) »

Cette connaissance des phases et des archétypes féminins, que je vais te présenter dans mon prochain point, te permettra de mieux te comprendre, d'enrichir ta palette de référentiels, et d'assumer pleinement toutes les parties de toi, la femme que tu es.