



Je vais vous présenter pour chaque phase : les capacités et les Super Pouvoirs de la phase sur le plan physique, émotionnel, sexuel, professionnel, la réalisation de tes objectifs ET aussi, les activités les moins évidentes (les points de vigilance) et les conseils pour vivre la phase au mieux.

Prête à découvrir tes Super Pouvoirs.... Ready ?! Go !

Tes Super Pouvoirs

de la Phase Printemps & Jeune Fille

7^e au 13^e jour

Nos capacités et Super Pouvoirs :

Nous n'appartenons qu'à nous-même car nous sommes hors de la phase ovulatoire, donc de procréation possible.

Nous avons un niveau élevé d'énergie, d'assurance et d'endurance. Nous nous sentons indépendante, déterminée et audacieuse. Nous avons un niveau de concentration optimal, l'esprit plus clair, nous devenons de plus en plus sociable. Nous passons de l'obscurité (repli vers soi) à la lumière (ouverture vers les autres) comme la lune croissante, qui passe elle aussi de l'obscurité à la lumière.

Sur le plan :

- **Physique :**
Etant dans une phase dynamique, nous avons beaucoup d'énergie, donc on peut moins dormir que d'habitude. Cela peut être le moment idéal pour reprendre son programme physique, pour dépenser notre énergie, et son régime (perdu en cours de route lors de la phase Hiver) avec une tendance à s'alimenter sainement.
- **Emotionnel :**
On est moins sous l'influence de nos émotions. Etant plus endurante, tu peux prévoir des sorties en soirée, démarrer des nouveaux projets (qui demande aussi de la concentration). On peut utiliser plus facilement les affirmations positives pour soutenir un projet, un objectif.
- **Sexuel :**
Notre sexualité est extériorisée, on aime s'amuser, flirter, avec une attitude enjouée et sensuelle, car il n'y a pas d'enjeu.
- **Professionnel & la réalisation de tes objectifs :**
Ton niveau de concentration, ta mémoire, ta prise de risque sont à leur niveau optimal, tu peux donc apprendre plus facilement un nouveau logiciel etc. ou (re)démarrer un (nouveau) projet.
Si tu as besoin de détachement émotionnel pour mener des conversations difficiles, affirmer ton point de vue, et prendre des décisions plus facilement : c'est le bon moment aussi.
C'est le moment idéal aussi pour rassembler et structurer ses pensées, hiérarchiser, faire une liste de choses à accomplir, bâtir un plan d'action, élaborer des stratégies, planifier les actions clés à venir.

Tes Super Pouvoirs de la Phase Été & Mère

14^e au 20^e jour

Nos capacités et Super Pouvoirs :

Nous nous préparons à la maternité (inconsciemment) : on se désintéresse de soi et on se tourne plus vers les autres. Nos propres envies et besoins deviennent alors secondaires. Nous devenons plus attentionnées et communicantes. Nous sommes plus en capacité à offrir un soutien empathique et de la force aux autres. Nous avons confiance en notre valeur et nous sommes plus rayonnantes. Nous sommes plus en mesure aussi d'assumer nos responsabilités.

Sur le plan :

- **Physique :**
Notre niveau d'énergie physique est élevé et stable, il s'agit d'un bon moment pour faire de l'exercice physique. Nous aurons d'autant plus de plaisir à partager ces moments d'exercice avec des amis, des proches car nous recherchons le lien.
- **Emotionnel :**
Nous nous sentons plus empathique, sociale et stable émotionnellement.
C'est le bon moment pour reprendre contact avec ses amis, les membres de la famille, aider quelqu'un, d'avoir une conversation à coeur ouvert et conseiller. C'est le bon moment aussi pour profiter, apprécier ce que la vie nous offre (comme pendant l'été !), jouer, prendre un temps dans la nature.
- **Sexuel :**
Notre sexualité est épanouie, emprunte d'un amour profond basé sur le partage. On peut ressentir de fortes pulsions sexuelles car nous sommes... en pleine ovulation à ce moment-là ! (he oui !)
- **Professionnel & la réalisation de tes objectifs :**
Puisque l'on recherche à créer du lien, à prendre soin de l'autre à ce moment-là, avec empathie et ouverture de coeur : c'est le bon moment pour organiser des réunions, des rencontres informelles, faire du réseautage, manifester notre appréciation envers nos collègues, partenaires comme des clients, des fournisseurs, tout comme avoir une conversation qui nécessite de l'empathie vis-à-vis d'un collaborateur par exemple (ex : rencontre mensuelle, un feedback à donner).
Grâce à cela vous avez un objectif à atteindre, vous serez plus à même de contacter votre entourage et de demander de l'aide.

Les activités les moins évidentes pour nous :

Faire les choses... seule !

Passer du temps loin de chez soi.

Travailler des heures supplémentaires, garder ce rapport « logique » et « rationnel » aux autres et aux situations.

Le conseil pendant cette phase :

Ne pas oublier ses propres besoins et ne pas se culpabiliser si on ne fait pas les choses pour les autres : comme on aime être utile aux autres et être en lien à ce moment-là, on peut avoir tendance à se sur-engager sur le moment (parce que cela nous fait vraiment plaisir) ou à faire des engagements qu'on aura peut-être du mal à tenir sur les phases suivantes car notre niveau d'implication selon les autres phases, va changer.

Prend du temps pour jouer et apprécier la vie. 😊

Tes Super Pouvoirs de la Phase Automne & Femme Sauvage

21e au 28e jour

C'est souvent le moment où les vieux « dossiers » avec notre cher et tendre remontent, ou bien des peurs plus enfouies resurgissent, avec l'envie de plaquer travail, conjoint, voir refaire la déco de la maison, bref tout changer,... du tout au tout ! 😊

Cette phase est en effet souvent mal vécue car on peut se sentir intolérante, agressive, en mode « Godzilla » vis-à-vis de soi et de notre entourage. On se sent plus fatiguée, sensible, émotive, ambivalente avec des sautes d'humeur – et... on se culpabilise par la suite !

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) et bien, elle ne s'y retrouve pas... du tout ! Elle se voit ralentir, être moins sociale, plus éparpillée au travail etc. et c'est super frustrant.

Pourquoi ce changement de « vibe » ?

Parce que... nous vivons des grands changements hormonaux qui ont une incidence certaine sur notre humeur, notre niveau d'énergie physique etc.

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

- 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 belle énergie n'a donc pas été utilisée. **Nous avons en nous, un sacré volume d'énergie créatrice.** Cette énergie doit être relâchée d'une manière ou d'une autre pour la vivre au mieux, dans des « enfant-projets » par exemple. Je t'en parlerai par la suite.
- Puis, à l'instar de la lune qui décroît en lumière et entre dans son obscurité (lune décroissante), **nous commençons aussi naturellement à nous tourner vers nous-même**, vers la partie intérieure de soi – d'où le côté transformation intérieure de cette phase (et non extérieure comme à la phase Printemps). Cela peut créer aussi de la surprise, voir de la frustration d'être moins sociale, ouverte, empathique 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 😊)
- Comme l'automne et les arbres qui perdent leurs feuilles, **on souhaite aussi se dégager du superflu**, dans notre environnement extérieur (tri et ménage), tout comme intérieur au niveau des émotions, de ce qui n'a pas été digéré pendant le mois. On se régénère naturellement pour être plus légère par la suite.

... Comme tu le vois, ça en fait des choses qui se passent en soi !

Nos capacités et Super Pouvoirs :

Créativité, innovation, imagination, intuition, mode « tri et rangement », analyse et repère ce qui ne va pas, énergie dynamique de transformation, fleur de peau et sensibilité.

On lâche prise sur le passé, sur l'ancien.

Fait surprenant entre la fin de la phase Automne et le début de la phase Hiver : les ondes cérébrales changent selon les phases de notre cycle, et nous créons à ce moment-là des ondes delta naturellement¹. Les ondes delta sont des ondes cérébrales qui apparaissent entre le sommeil paradoxal et le sommeil profond. Nous avons donc à notre portée une expérience de la méditation profonde, un niveau de relaxation réparateur et un sentiment d'unité et de paix, et ce, naturellement et gratuitement ! Alors que les hommes doivent, eux, s'entraîner pour atteindre cet état méditatif.

Sur le plan :

- **Physique :**

Notre niveau d'énergie physique et nos capacités intellectuelles sont en décroît. Notre énergie va et vient.

Nous avons besoin **de plus en plus de sommeil** : et hop... vive la sieste éclair et des temps de méditation surtout en fin de phase.

On relâche les tensions, en prenant du **temps pour soi** et en faisant de **l'exercice physique**.

Au niveau des changements corporels, on peut remarquer de l'acné.

C'est possible qu'on arrête notre régime en plein vol, qu'on reprendra lors de la phase Printemps.

Sur le plan alimentaire ; on se rue sur le sucre, le chocolat, ... et on mange souvent plus (peut-être un moyen pour compenser les émotions et frustrations ? A observer 😊)

Notre corps souhaite ralentir en douceur, donc évitons la caféine, sauf si nécessaire bien sûr.

- **Emotionnel :**

Moment idéal pour se dégager du superflu, relâcher les émotions non digérées pendant les dernières phases de ton cycle, pour être plus légère et gagner en espace intérieur. C'est donc un cadeau (même si, sur le moment, on s'en passerait bien). C'est le donc bon moment pour demander à notre inconscient de libérer ce qui doit être libéré, pour ne plus avoir de bagages émotionnels à emporter le mois suivant.

¹ Article du Dr David Noton repris dans le livre « La Femme Optimale » de Miranda Gray

Plan d'action #1 pour t'aider à gérer tes émotions :

1. **Ecris tout ce qui se passe en toi dans un journal intime** – écris vraiment tout, ne te censure pas, ne te juge pas. Ecrire te permettra de prendre de la distance avec ce que tu vis et te dissociera de ton ressenti. 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 et ne définissent pas toute la réalité.
2. **Ecris le besoin qui n'a pas été répondu/nourri et qui a créé l'émotion désagréable. Fais-le pour toi d'abord** (frustration, peur, colère, tristesse etc.). Exemple : « je me sens super triste car j'aurai eu besoin de plus d'écoute, de soutien lors de la réunion de lundi » etc. Ce sont souvent des besoins refoulés pendant les phases précédentes qui remontent pour être mis en lumière.
3. **N'agis pas** (encore) – on peut perdre facilement en objectivité sur une situation pendant cette phase, on a une tendance à plus extrapoler ce que l'on vit. Idéalement, attends la phase Hiver pour refaire le point, gagner en clarté puis la phase Printemps/Été pour agir.
Si tu dois vraiment agir, demande conseil à une personne neutre, bienveillante et de confiance, écoute ton intuition et pour prendre encore plus de distance avec tes émotions, méditer peut vraiment aider.
4. **Reconnecte-toi à ta créativité** : danse, dessine, chante, tricote, joue de la musique, ... pour relâcher l'énergie plus créative en toi. Quelques crayons de couleurs sur ton bureau, un projet qui a besoin d'une retouche (la déco justement du salon !) ou ajouter un aspect créatif/qui marquera les esprits à une présentation orale – et re-canalise ton énergie dans ces actions-là.
Ne cherche pas à un rendu artistique (La Me Performante en nous,... au placard !), mais plus à exprimer ta sensibilité, relâcher les émotions et qu'elles s'accumulent moins en soi. Tu peux même détruire ton dessin par exemple après. Sans enjeu, juste fais toi plaisir dans ce processus créatif.
5. **Bienveillance vis-à-vis de toi dans le processus et durant cette phase** – si tu sens que ce plan d'action te fait du bien et que tu le fais 1 fois sur 10 (et non tout le temps) et bien => BRAVO ! Ça sera une fois de plus que tu auras réussi à prendre soin de toi !

Pour aller plus loin, télécharge ton « Kit de Survie pendant ma phase pré-menstruelle » sur cette plateforme

- **Sexuel :**
Notre sexualité devient puissante, érotique, sensuelle, séductrice et tentatrice, dirigée vers notre satisfaction personnelle. Encore une fois, il n'y a plus d'enjeu, et nous sommes à nouveau au contact de nos envies, avec créativité.
- **Professionnel & la réalisation de tes objectifs :**
 - Revois ta « to-do » : identifie les problèmes et zones d'inefficacité, fais du rangement, raye le superflu, fais de l'ordre, du tri dans les objectifs et enjeux.
 - Ne remet pas à plus tard car tu auras moins d'énergie après, à l'approche de ta phase Hiver.
 - Effectue une tâche à la fois, voir divise-la en sous-tâches
 - **Notre imagination est décuplée et notre inconscient nous aide à trouver des solutions innovantes.** C'est le moment idéal si nous souhaitons résoudre un problème, trouver une tournure innovante à une présentation qui marquera les esprits (etc.).

Plan d'action #2 pour t'aider à canaliser ta créativité

1. Plante des graines : demande à ton inconscient de t'aider à trouver une solution sur tel ou tel sujet.
2. Lâche prise sur ce que ton inconscient va t'apporter.
3. Reçois les nouvelles idées – quelles qu'elles soient - et note-les tout de suite dans un carnet pour inspiration car elles sont souvent fugaces.

Les activités les moins évidentes pour nous :

- Les activités qui demandent une concentration longue et soutenue.
- Prendre des grandes décisions sur ta vie ou débattre.
- Réflexion logique ou rationnelle.
- Le travail en équipe, faire preuve d'empathie car on essaie souvent de se corriger et de changer les autres.

Le conseil pendant cette phase :

- Ose demander de l'aide pour avoir une vision objective si tu sens que tes émotions ont pris le relais.
- Libère et canalise tes pulsions créatives = crée quelque chose même si c'est pour le détruire.
- Relie-toi à ta spiritualité et à ton intériorité : allume une bougie etc.
- Suis le plan d'action pour gérer tes émotions.
- Suis le plan d'action pour canaliser ta créativité.
- Ne crois que les pensées sources d'énergie et d'enthousiasme 😊 Les émotions que tu vis portent des messages de l'inconscient sur des besoins profonds et ne définissent pas toute la réalité (cf. plan d'action pour gérer tes émotions)

Exemple de cette énergie dans ma vie : à 5h du matin, je suis dans un demi-sommeil, et j'ai pleins d'idées qui me viennent pour le développement de mon entreprise. Je me sens plus vite fatiguée, j'ai besoin de plus de solitude et de travailler de chez moi me va très bien. J'ai de l'acné, la peau plus grasse. Je me sens plus sensible aux remarques des autres, impatiente, agacée et susceptible. J'ai besoin d'être en nature, de danser, de chanter, et parfois, j'ai envie d'écouter de la musique triste juste pour pleurer, et d'ailleurs je pleure beaucoup plus facilement et ça me fait du bien.

**Et toi ? Qu'est-ce qui résonne le plus avec toi dans ce partage de la phase Automne ?
Quelles activités sont les plus faciles et les moins évidentes à faire pour toi pendant cette phase ?**

Ta réponse :



Cette phase se termine, tu as pu te délester de l'ancien pour aller de l'avant vers la prochaine phase.

Tes Super Pouvoirs de la Phase Hiver & Femme Sage 1er au 6e jour

Nos capacités et Super Pouvoirs :

Tu te sens connectée avec toi-même, avec ce qui t'entoure, prise de recul, sagesse, solitude, repli sur soi, accès à des informations inconscientes, forte intuition, paix intérieure, capacité d'entrevoir les changements.

Sur le plan :

- **Physique :**
Moins d'énergie physique, notre corps est lourd, gonflé.
Besoin de se reposer, de rêver, d'être au calme, de ralentir son rythme de vie. Moins de sport qui reviendra à la phase dynamique.
Alimentation : peu/pas de caféine, appétence pour des aliments simples et non transformés.
- **Emotionnel :**
Besoin de retrait.
Paix intérieure.
Manque d'enthousiasme
On prend du recul. On prend de la distance avec des situations qui génèrent trop de stress émotionnel.
Poser des pardons pour relâcher et passer à autre chose.
Faire un rituel pour se reconnecter à notre partie spirituelle, intuitive.
- **Mental :**
On a moins envie de parler, notre réflexion est plus lente, et notre concentration en baisse.
On fait de l'introspection, on évalue sa vie.
Méditation.
- **Sexuel :**
Notre sexualité exprime un amour intense, à un degré presque spirituel.
- **Professionnel & la réalisation de tes objectifs :**
Fais le bilan : passe en revue ce que tu as fait et comment tu t'es sentie dans les dernières phases, sur tel ou tel projet.
Fie-toi à ton intuition.
Lors de la fin de la phase : réfléchis à ton prochain objectif.
Fais SIMPLE sinon ce sera source de stress.
Fais une pause dans la réalisation de tes objectifs : ne prévois aucune grosse tâche ou action (surtout au début), tu pourras les accomplir avec plus de facilité à la phase Printemps.

Les activités les moins évidentes pour nous :

Espérer être dynamique et concentrée, travailler avec d'autres personnes, travailler de longues heures, gérer les détails, se dépêcher, voyager, vouloir penser logique, être en manque de sommeil, planifier...

Si on a des attentes irréalistes pour cette phase, nous pouvons avoir la tentation de tout laisser tomber et être super frustrée.

Le conseil pendant cette phase :

- **Moment ultra stratégique** : si on n'écoute pas notre corps à ce moment-là, la phase Printemps va ne pas pouvoir être dans son plein potentiel. Exemple : nous passons la nuit (=phase Hiver) à ne pas dormir,

MANTRA :

*Comme je connais les spécificités de chacune des phases de mon cycle,
Je peux aligner mes actions harmonieusement
Je me sens encore plus alignée et ancrée*