

CICLICIDAD

Saca partido a los diferentes **tipos de creatividad** en tu ciclo menstrual



Saca partido a los diferentes tipos de creatividad en tu ciclo menstrual.



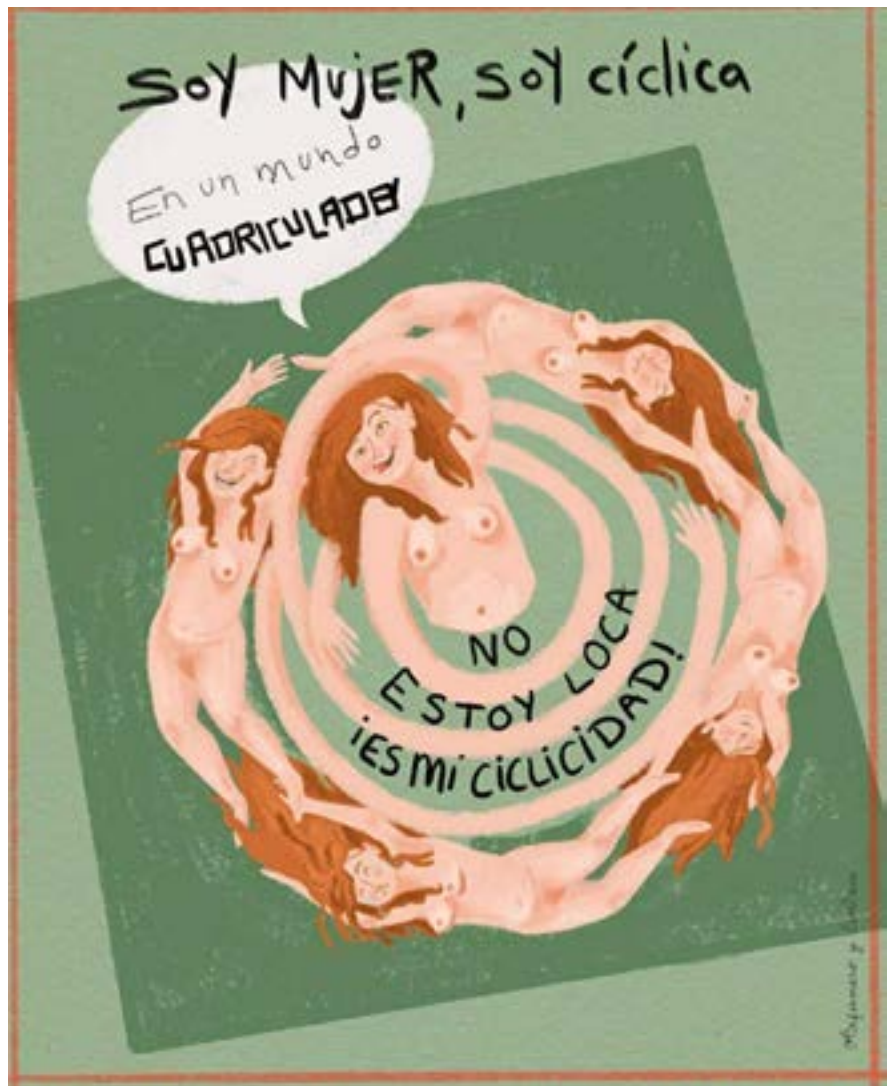
¿Sabes que puedes trabajar aprovechando los diferentes momentos de tu ciclo y tu cuerpo para hacer diferentes actividades que se adecúen con tus niveles de energía y tu estado mental?

Así, trabajas con tu cuerpo en lugar de luchar contra él.

Primero, te voy a explicar cuáles son las **4 fases** del ciclo de una mujer. Porque aunque físicamente sólo seas una, internamente eres **4 mujeres** con **4 energías** diferentes.

Ser 4 mujeres al mes sin duda puede ser una **ventaja** si sabes apreciar y diferenciar las energías que nos aporta cada una de ellas.

Imagina que es como el **crecimiento** de un árbol.



Autoras: Eva Mª y Almudena de la Peña Palacios. **Ilustración:** Begoña Fumero, 2022



4 MUJERES, 4 ENERGÍAS DIFERENTES

ETAPA 1 → MENSTRUACIÓN

Sería donde la savia del árbol se concentra en las raíces. Se corresponde con la **Luna Nueva**. Es el equivalente al **invierno**.

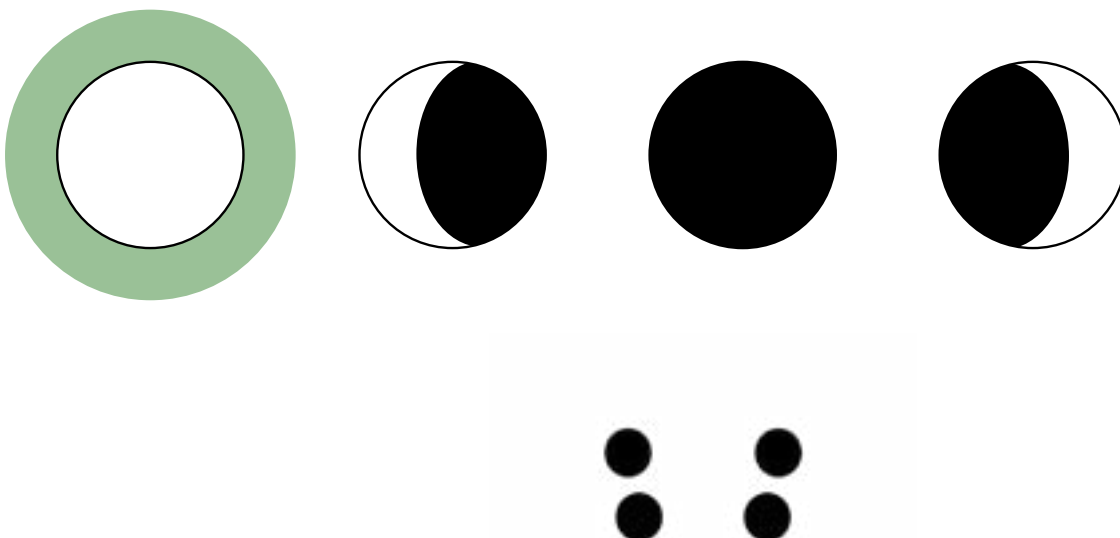
Arquetipo:

Bruja o anciana sabia.

En esta etapa es donde notas lentitud, pesadez, cansancio, sueño, emocionalidad e intuición despierta. Tienes la conciencia a un nivel más profundo. Es una etapa de introspección, de alejarse de lo mundano, dormir, soñar y frenar el ritmo de vida. En resumen, descansar.

Qué hacer en esta etapa:

Imagina a esa abuela que siempre te da el consejo que da en el clavo en el momento exacto. Si necesitas reflexionar sobre un proyecto para aprovechar que la intuición está más despierta y poder así asentar bases y evaluar, agéndalo en estos días.



ETAPA 2 → FASE FOLICULAR (PREOVULACIÓN)

Sería donde la savia del árbol comienza a ascender. Se corresponde con la **Luna Creciente**. Es el equivalente a la **primavera**.

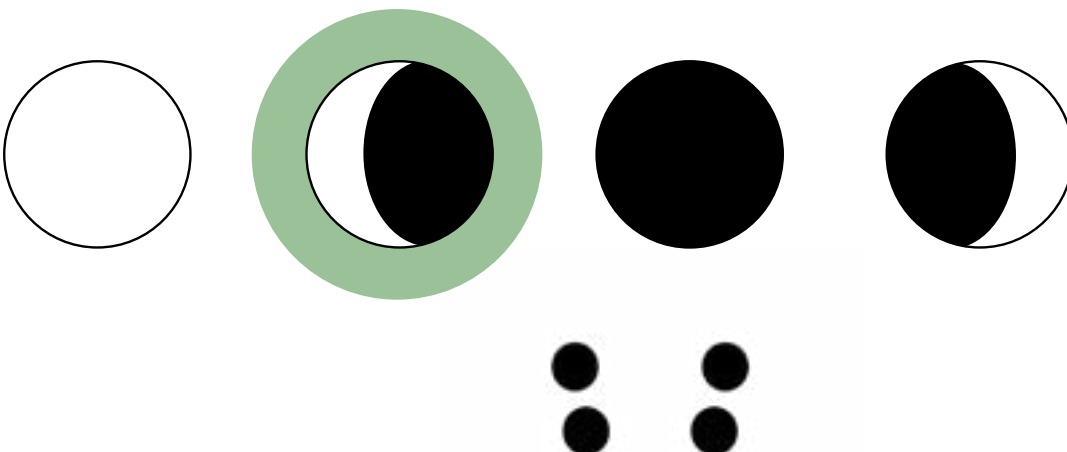
Arquetipo:

Doncella o virgen.

En esta etapa es donde notas alegría, jovialidad, energía, sensación de libertad y de que todo es posible. Las energías son más dinámicas y radiantes, es el momento de centrarse en tu propio ser. Estás más sociable y confiada en tí misma, capaz de enfrentarte al mundo. Es un periodo de acción.

Qué hacer en esta etapa:

Piensa en una chavala de 20 años que quiere comerse el mundo. Es el momento ideal para encarar nuevos proyectos o tareas porque tienes mayor capacidad de concentración. Por ejemplo, si quieres hacer mucho en poco tiempo, agéndalo en estos días que estás con más energía. Así, alimentas esa idea de Supermujer aunque sea por unos días.



ETAPA 3 → OVULACIÓN

Sería donde la savia del árbol se concentra en la copa. Se corresponde con la **Luna Llena**. Es el equivalente al **verano**.

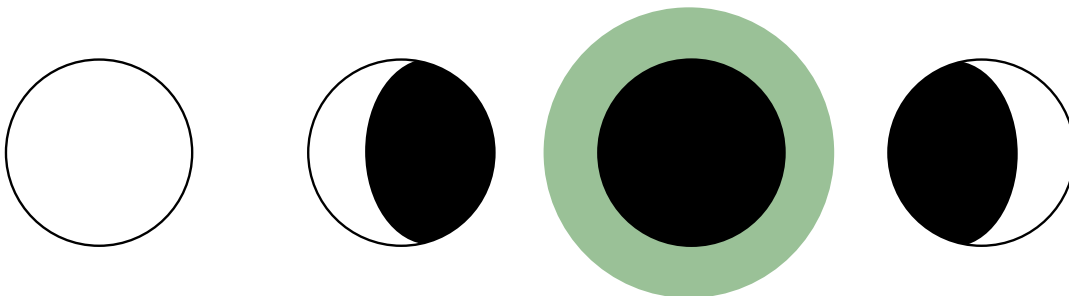
Arquetipo:

La madre.

En esta etapa es donde notas ternura, empatía, ganas de cuidar y nutrir a los demás, estás más sociable. Tienes una energía madura y enfocada. La energía se vuelve más externa, con mayor capacidad de asumir responsabilidades y trabajar en proyectos que ya existen. Es un periodo de ser.

Qué hacer en esta etapa:

Si quieres darle atención a un proyecto o relación, agéndalo estos días. Es momento de arreglar lo que se destruye en la fase 4 con la Hechicera.



ETAPA 4 → FASE LÚTEA (PREMENSTRUACIÓN)

Sería donde la savia del árbol comienza a descender. Se corresponde con la **Luna Menguante**. Es el equivalente al **otoño**.

Arquetipo:

Hechicera.

En esta etapa tienes la energía creativa acelerada y desenfrenada, ganas de andar sola y enfocada en tus proyectos (lo que a veces te hace parecer gruñona). Toca volver al lado interno de nuestra naturaleza, esa conexión con el inconsciente. Es momento de mayor poder y capacidad de atracción. Cuando se acerca la fase de la Bruja (etapa 1) puede disminuir la concentración pero crecer tu intuición y capacidad de soñar. Es un buen momento para meditar, porque es un periodo de limpiar y soltar.

Qué hacer en esta etapa:

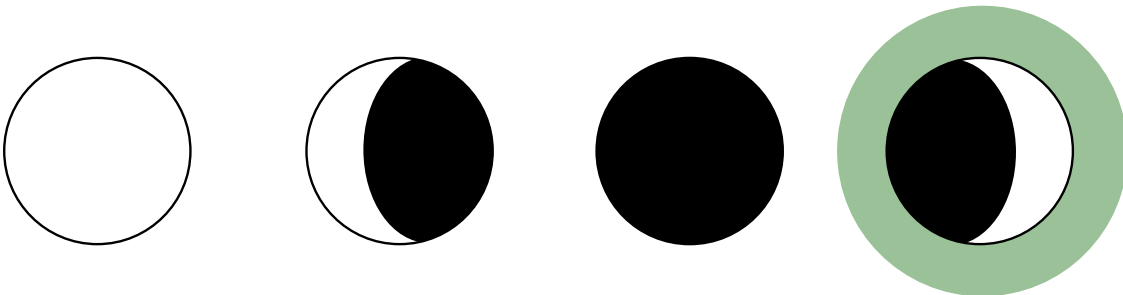
Por ejemplo una mujer de 45 años que tiene a los hijos ya mayorcitos y hacer ese viaje que lleva tantos años posponiendo. Si tienes un proyecto estancado, agéndalo en estos días por dos razones:

Si necesitas ideas nuevas, estos días son clave.

Si no funciona algo, en esta fase la hechicera te permite desechar sin remordimientos.



También es buen momento para cerrar un proyecto o relación que ya no te aporta y no encuentras el momento. Si tienes rabia respecto a lo que quieres terminar, cuida las formas e intenta ser lo más asertiva posible para no herir a nadie. Recuerda que eres responsable de lo que dices y haces, no de cómo se lo toman los demás, ya que eso dependerá del momento en que se encuentren.



RESUMIENDO...

FASE MENSTRUAL

3-7 DÍAS

Hormonas bajas.
Inflamación.
Nivel de energía bajo.
Meditación e introspección.
Proyectar metas.
Más sensible.
Más cansada.
Antojos.

Fase reflexiva.

Descanso y autocuras.
Resolución de problemas.
Organización/esquemas.

Más Omega3, Potasio, Diuréticos, VitC y hierro.

FASE FOLICULAR

7-10 DÍAS

Aumentan los estrógenos.
Energía.
Social.
Confianza y seguridad.
Productiva.

Fase feliz.

Organización.
Trabajo individual.
Gestiones y proyectos.
Actividad física.

Más carbohidratos. Menos grasas.
Hay más sensibilidad a la insulina
(carbohidrato=energía).

FASE OVULATORIA

3-5 DÍAS

Estrógenos al máximo.
Progesterona aumentando.
Energía a tope.
Creativa, optimista.
Desarrollar proyectos.
Sociable.
Autoattractiva.
Relajada.

Fase radiante.

Socializar, curas, trabajo grupal, comunidad.

Más hierro. Menos carbohidratos.

FASE LÚTEA

10-14 DÍAS

Progesterona al máximo.
Estrógenos bajos.
Energía moderada.
Nivel medio de concentración.
Sensible.
Hambrienta.
Introspectiva y creativa.
Lenta.
Consciente de lo que no quieres.

Fase introspectiva.

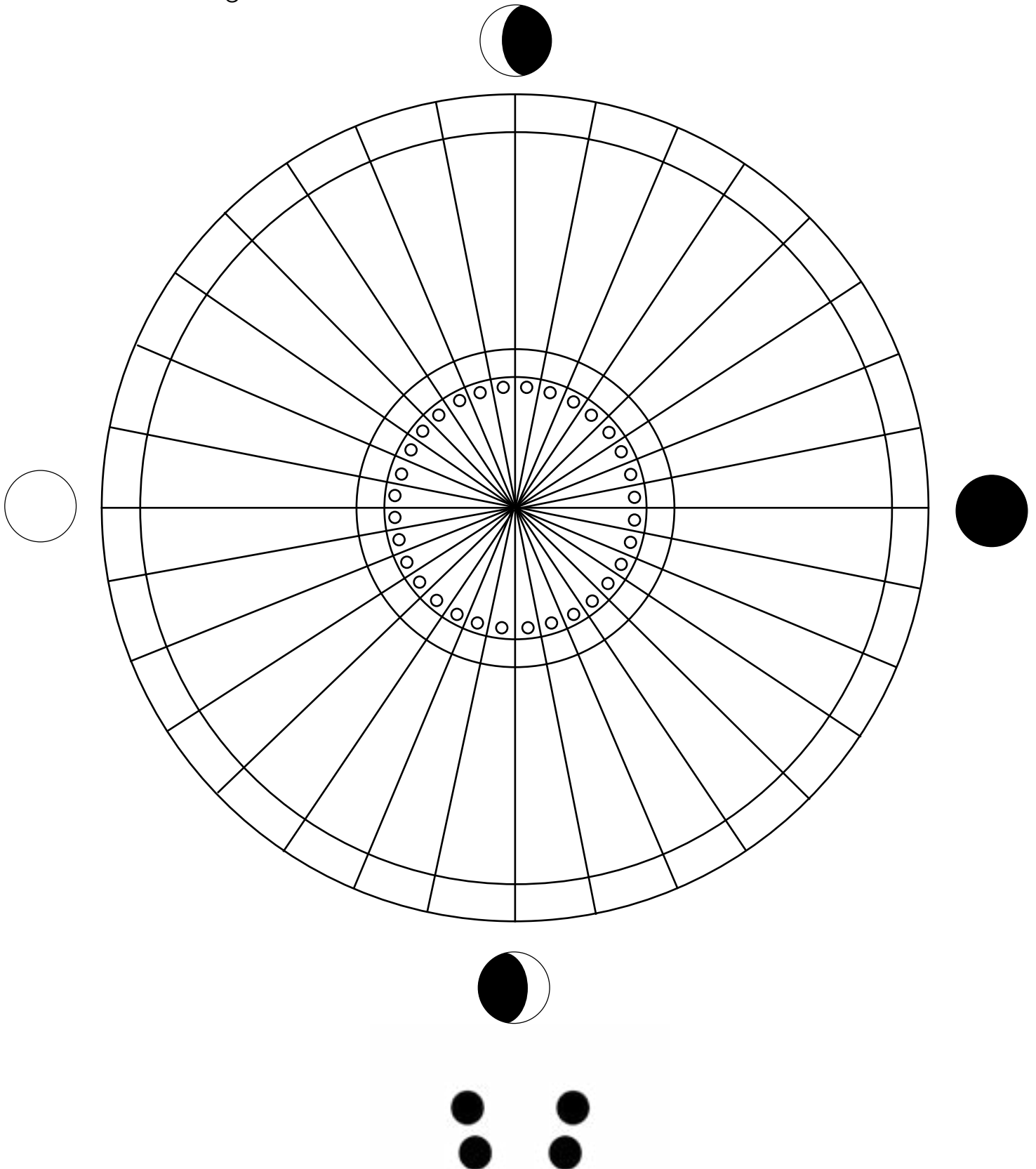
Descansar. Autocuras.
Poner límites. Actividad física leve.

Más grasas, fibra, triptófano y VitA y B.
Hay menos sensibilidad a la insulina
(grasas=energía).



Y PARA QUE SEAS CONSCIENTE...

Te dejo una plantilla para que empieces a poner consciencia en tus fases a lo largo del ciclo.



Ahora que ya sabes cuáles son las 4 etapas por las que pasamos cada ciclo, isácales partido! Te aseguro que no solo mejorará tu productividad, sino que te encontrarás mejor y en armonía contigo misma, lo que se refleja también en los demás y en lo que haces.

¡A POR TODAS!

Interesante, ¿verdad? ;)

Con toda esta información podemos empezar a funcionar de manera más consciente con nuestro momento vital.

Espero que le saques partido porque seguro que notas la diferencia.

¡Muchas gracias por tu tiempo!



SUPERSU

::