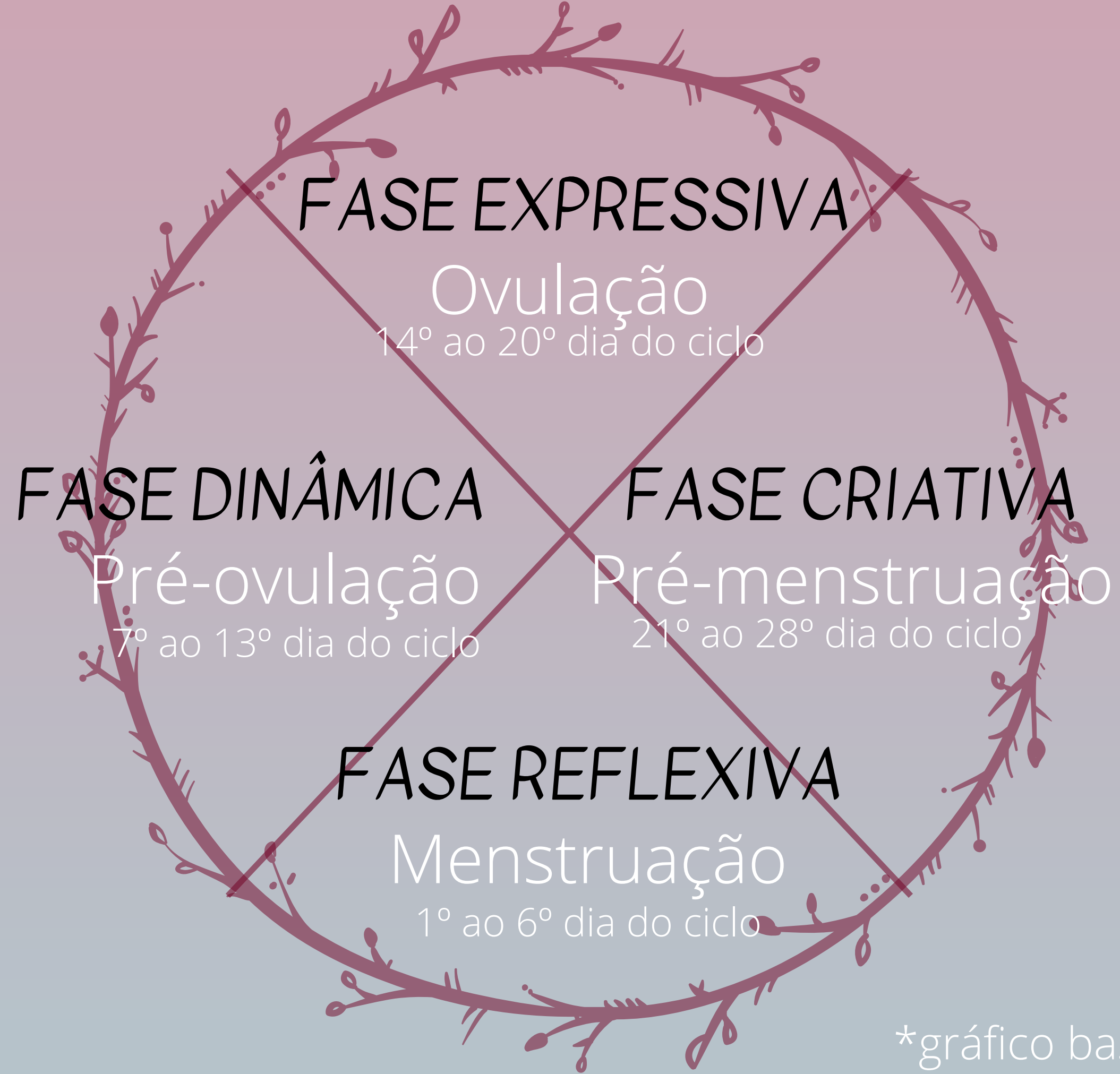




Planejamento Minha Luação

Como tirar proveito do meu ciclo
para me planejar e organizar



*gráfico baseado na obra de
Miranda Gray - A Mulher Realizada

Planejamento Minha Lunação

FASE DINÂMICA

Do 7º ao 13º dia do ciclo

FONTE: A Mulher Realizada – Miranda Gray

FASE DINÂMICA

Capacidades da fase Dinâmica

- Criar estruturas e sistemas.
- Analisar e aprender.
- Iniciar novos projetos.
- Entusiasmo e motivação.
- Autoconfiança e pensamento positivo.
- Idealismo

FASE DINÂMICA

O que não funciona tão bem nesta fase

- Compreensão empática.
- Projetos em conjunto,
- trabalhar no ritmo de outras pessoas.
- Criatividade e ideias abstratas.
- Seguir o fluxo

FASE DINÂMICA

Com o que devemos ficar atentas esta fase

- Iniciar coisas de maneira prematura por causa do excesso de entusiasmo.
- Acreditar que estamos certas em tudo.
- Falta de paciência e compreensão emocional.

FASE DINÂMICA



Estratégias Físicas

- Estimule a mente e o corpo ao mesmo tempo
- Comece a se alimentar de maneira saudável.
- Pare de fumar ou se livre de outros hábitos.
- Mude a rotina.

FASE DINÂMICA

Estratégias Emocionais

- acredite em todos os pensamentos positivos que tiver de si mesma.
- Aproveite o processo de colocar as coisas em dia e de realizar tudo o que puder.
- Aproveite o processo de iniciar novos projetos

FASE DINÂMICA

Estratégias Profissionais

- Ponha em dia todos os projetos
- Opere em modo multitarefas
- Aprenda algo novo
- Faça relatórios, gráficos, estruturas e explicações lógicas
- Crie planos estratégicos
- Tente não parecer muito exigente ou ditatorial nas comunicações

FASE DINÂMICA



Desafios

- Manter os pés no chão.
- Usar o entusiasmo para motivar, não intimidar.
- Aceitar que as coisas não acontecem tão rápido quanto gostaríamos.
- Reconhecer os sentimentos e as contribuições dos outros

Planejamento Minha Luação



FASE EXPRESSIVA

Do 14° ao 20° dia do ciclo

FONTE: A Mulher Realizada – Miranda Gray

FASE EXPRESSIVA

Capacidades da fase Expressiva

- Criar conexões e relacionamentos que nos apoiem.
- Habilidades eficazes de comunicação e para lidar com as pessoas.
- Ficamos mais voltadas ao lado sentimental.
- Flexibilidade,
- capacidade de nos comprometer, negociar e servir de mediadoras.

FASE EXPRESSIVA

O que não funciona tão bem nesta fase

- Esperar de si atitude proativa, agressiva e dinâmica.
- Ideias inusitadas.
- Passar um tempo longe de casa;
- Tentar ser masculina.
- Analisar detalhes e pensamento lógico.

FASE EXPRESSIVA

Com o que devemos ficar atentas nesta fase

- Gente tirando vantagem de nós;
- Não satisfazer às próprias necessidades;
- Não reservar tempo para nós mesmas;
- Sensação de culpa se não fizermos nada para os outros.

FASE EXPRESSIVA

Estratégias Físicas

- Aproveite a sociabilidade;
- Compareça a eventos e aulas para fazer novos amigos;
- Abra espaço para fazer as coisas de que gosta.
- Saia na natureza. Aguce seus sentidos e aproveite

FASE EXPRESSIVA

Estratégias Emocionais

- Tenha conversas íntimas e sinceras.
- Aconselhe outras pessoas.
- Aborde assuntos complicados.
- Faça caridade ou trabalho voluntário.
- Passe mais tempo com o parceiro, a família e os amigos.

FASE EXPRESSIVA

Estratégias Profissionais

- Inicie conversas casuais para expandir sua lista de contatos.
- Coordene reuniões de equipe e facilite a livre expressão de ideias
- Sirva de mentora e ajude a orientar as pessoas.
- Assuma uma abordagem acolhedora .

FASE EXPRESSIVA

Desafios

- Não abdicar de satisfazer todas às suas necessidades.
- Desenvolver boa opinião de si mesma sem precisar depender de outras pessoas.
- Permitir-se brincar e aproveitar a vida.
- Manter-se motivada na direção de objetivos materiais.

Planejamento Minha Lunação

FASE CRIATIVA

Do 21º ao 28º dia do ciclo

FONTE: A Mulher Realizada – Miranda Gray

FASE CRIATIVA

Capacidades da fase Criativa

- Criatividade com base na animação
- se comunicar com a paixão do coração
- Tirar ideias do nada
- Entender intuitivamente teorias complexas
- Organizar as coisas para ordenar e abrir espaço
- Saber o que parece certo para criar os efeitos que desejamos

FASE CRIATIVA

O que não funciona tão bem nesta fase

- Entender conceitos lógicos
- Empatia
- Trabalho em equipe
- Iniciar novos projetos, regimes e estilos de vida
- planejamento estruturados.

FASE CRIATIVA

Com o que devemos ficar atentas nesta fase

- Variações de humor
- empatia extrema e sensibilidade emocional
- Dificuldade de ser objetiva com informações
- Tendência de extrapolar e “criar” cenários além da razão

FASE CRIATIVA



Estratégias Físicas

- Tire algumas “sonecas estratégicas”
- Use cafeína apenas quando necessário
- Esse é o período natural para o corpo sossegar; honre-o
- Deixe de lado as metas da academia

FASE CRIATIVA

Estratégias Emocionais

- Não deixe de perguntar ao subconsciente o que ele quer que você sinta
- “Retire-se” para sentir e limpar padrões emocionais
- Não acredite nos pensamentos negativos
- Evite tomar grandes decisões; espere a fase Dinâmica para agir

FASE CRIATIVA

Estratégias Profissionais

- Aproveite as ideias inusitadas para pensar em soluções positivas
- concentre-se em projetos que realmente precisem de análise crítica
- Concentre-se em como fazer as coisas da melhor forma
- Faça as coisas quando tiver energia
- Faça pequenas mudanças; não mude o objetivo principal

FASE CRIATIVA

Desafios

- Entregar-se em tudo
- Aceitar e não “consertar” as coisas – principalmente a si mesma e o parceiro
- Ficar confortável com a vulnerabilidade.
- Amar-se tal como você é.

Planejamento Minha Lunação

FASE REFLEXIVA

Do 01° ao 06° dia do ciclo

FONTE: A Mulher Realizada – Miranda Gray

FASE REFLEXIVA

Capacidades da fase Reflexiva

- Capacidade de esquecer, perdoar e deixar o passado para trás
- Sentir intuitivamente a direção a seguir
- Conexão profunda com o universo além das preocupações do dia a dia.
- Capacidade de reavaliar atividades, objetivos e a vida com sentimentos e intuições, não com pensamentos

FASE REFLEXIVA

O que não funciona tão bem
nesta fase

- Ter expectativa de ser concentrada e dinâmica
- Trabalhar muitas horas ou iniciar novos projetos
- Tentar se motivar pelo entusiasmo
- Fazer exercícios físicos
- Tarefas detalhadas

FASE REFLEXIVA

Com o que devemos ficar atentas
nesta fase

- Sentimentos de desconexão, de falta de interesse
- Falta de entusiasmo e motivação
- Não faça planos para as mudanças
- Sentir- se vitimizada ou sobrecarregada com as exigências e expectativas das outras pessoas.

FASE REFLEXIVA

Estratégias Físicas

- Mude a rotina para que tenha mais tempo de descanso e sono
- Não use doses extras de cafeína
- Desacelere, faça menos coisas

FASE REFLEXIVA



Estratégias Emocionais

- Evite grandes decisões
- Não se sinta culpada por não trabalhar muito
- Imagina diferentes cenários para diferentes decisões ou situações complexas
- Confie no seu conhecimento interior

FASE REFLEXIVA

Estratégias Profissionais

- Reavalie emocionante projetos e tarefas
- Permita-se desacelerar, faça pausas o que for necessário
- experimente ideias, projetos e soluções. Isso ajuda o subconsciente a se adaptar a eles quando forem implantadas
- delegue tarefas e não faça muitas coisas ao mesmo tempo

FASE REFLEXIVA

Desafios

- Aceite a sua fase e a aproveite
- Se dê uma parada física
- Tenha um tempo ocioso