

Les dones occidentals del segle XXI som modernes, independents, tenim estudis i hem conquerit el món extern, però ens hem desconnectat del món intern: dels nostres cossos i la nostra essència.

És moment de concedir-nos la importància i l'atenció que mereixem. Tornar a les arrels del nostre cos i nodrir-les des del propi coneixement i atenció conscient, per manifestar-nos tal com som.

Com les estacions, com les llunes, com les mareas... així som totes les dones. Éssers cíclics: cada mes, tot acaba i comença de nou.

La nostra societat només subratlla la menstruació com una cosa dolenta: dolor, debilitat, sensibilitat, nosa... La veritat amagada és que la menstruació és molt més que una manifestació física: és una font de creativitat, intuïció, espiritualitat i coneixement interior. És per tant una font de poder femení i un miracle de la vida.

Et volem convidar a:

- **Comprendre el potencial del teu Cos i Saviesa de dona.**
- **Connectar amb el teu cicle i les seves fases, que lluny de minvar les teves capacitats, les acreixen i et poden ajudar a optimitzar el dia a dia.**

El cos canvia, i com més connectades estiguem a aquest cos canviant més a gust ens hi sentirem i aprendrem a estimar-nos tal com som.

*Si desitges triomfar a la vida,  
trea partit del teu cicle!*

*"Miranda Grey"*



8<sup>de</sup>  
març  
DIA de  
la DONA  
treballadora

LES donES  
que TU ETS!

# Dona cíclica:

## dona que flueix amb la vida

Una manera fàcil d'entendre les quatre fases del cicle menstrual és la proximitat amb les quatre estacions.

*4 dones en 1!!*

La setmana després de tenir la regla (aproximadament dels dies 7 al 13) coincideix amb la **primavera**, amb la renovació, amb l'augment de la nostra energia física i les nostres capacitats analítiques de concentració i planificació. És un bon moment per començar nous projectes, per treballar sola i aconseguir resultats.

L'ovulació correspon amb **l'estiu** i la nostra fase expressiva (aprox. dies 14-20). És el moment per resoldre conflictes, quedar amb amigats o família, i presentar nous projectes o idees als altres, estem sociables, empàtiques i radiants.

La fase pre-menstrual (aprox dies 21-28), encaixa amb la **tardor**, quan comença a baixar la nostra energia física i notem la necessitat d'anar cap endins, netejar i deixar anar el què no ens beneficia, tal com cauen les fulles dels arbres. El gran repte és canalitzar les capacitats crítiques cap a coses concretes per resoldre problemes, però no cap a nosaltres o els altres.

Generalment el nostre ritme i energia va baixant fins que arribem a **l'hivern**, amb la menstruació (aprox. dies 1 a 6). La fase reflexiva, és un moment per parar, avaluar i connectar amb el que realment és important per nosaltres.

*Ara et convidem a observar el teu cicle per a poder fer servir les diferents energies i capacitats de cada una de les fases per estar en sintonia amb tu i el teu entorn, per optimitzar les teves capacitats i poder aconseguir amb més facilitat salut, desenvolupament personal i objectius laborals.*

Pots posar paraules o adjectius que descriguin com ets sents o simplement pintar o posar símbols.

