

JE SUIS UNE FEMME, JE SUIS CYCLIQUE

Atelier : Cycle Féminin, Rythme & Émotions — Support de Réflexion & Auto-Coaching

« Lorsque nous nous accordons la liberté d'être qui nous sommes, quelle que soit la phase que nous traversons, nous développons l'acceptation de soi et la confiance en soi. »

1. Phase Menstruelle

RÉFLEXIVE • J1 À J6

« Je me repose, je vois l'essentiel avec sagesse »

ÉNERGIE & SUPER-POUVOIRS

- Introspection profonde, besoin de calme et de lenteur.
- Capacité à lâcher ce qui ne sert plus.
- Ancrage dans la Paix et reconnexion à sa sagesse.

💡 Mon auto-coaching :

- De quoi ai-je besoin pour ralentir et recharger mes batteries ?
- Qu'est-ce que je choisis de déposer ou d'abandonner aujourd'hui ?

2. Phase Préovulatoire

DYNAMIQUE • J7 À J13

« J'aime être dans l'action, je suis pleine d'énergie »

ÉNERGIE & SUPER-POUVOIRS

- Pensée rationnelle, logique et structurée.
- Enthousiasme, nouveau départ, clarté mentale.
- Facilité à lancer des projets et prendre des initiatives.

💡 Mon auto-coaching :

- Quels projets concrets puis-je planifier ou démarrer cette semaine ?
- Comment canaliser mon élan sans m'éparpiller ?

3. Phase Ovulatoire

EXPRESSIVE • J14 À J20

« Je suis empathique, sensuelle et pleine d'Amour »

ÉNERGIE & SUPER-POUVOIRS

- Ouverture aux autres, communication chaleureuse.
- Relationnel fort, envie de partager et de prendre soin.
- Rayonnement personnel et confiance sociale.

💡 Mon auto-coaching :

- À qui ai-je envie d'apporter mon soutien ou ma présence ?
- Comment puis-je m'accorder autant d'amour qu'aux autres ?

3. Phase Prémenstruelle

CRÉATIVE • J21 À J28

« Je suis immensément créative et intuitive »

ÉNERGIE & SUPER-POUVOIRS

- Intuition aiguisée, perception de ce qui ne va pas.
- Profusion d'idées, créativité brute et vérité intérieure.
- Besoin de trier, d'ajuster ou d'exprimer ce qui pèse.

💡 Mon auto-coaching :

- Quelle émotion ou besoin mon intuition cherche-t-elle à exprimer ?
- Quel espace créatif puis-je m'offrir pour canaliser cette énergie ?

🌟 MON ANCRAGE & MES ENSEIGNEMENTS DE L'ATELIER

Prends un instant après le cercle de parole et le mouvement pour noter ce que ton corps et tes émotions ont exprimé aujourd'hui :

Djamila HABIBES

Coach & RÉVÉLATRICE DE TALENTS

Reprenez votre élan, Impulsez votre nouveau départ



06 12 81 62 96

habibes.coachcip@gmail.com

djamilahabibes.fr