



CREA TU RITMO

UNA GUÍA PARA SINCRONIZAR TU
TRABAJO Y TU ENERGÍA CREATIVA
CON TU CICLO.

Tu valor no está en lo productiva que eres o lo que haces.
En una sociedad lineal, que nos quiere produciendo cada día en
contra de nuestros ciclos naturales, como si nuestro valor
dependiese de esto, la revolución es ser cíclica.

INTRODUCCIÓN



Tu valor no está en lo productiva que eres o lo que haces. En una sociedad lineal, que nos quiere produciendo cada día en contra de nuestros ciclos naturales, como si nuestro valor dependiese de esto, la revolución es ser cíclica. Porque como mujer, no solo tenemos ritmos diarios, sino que también tenemos ciclos mensuales. Miles de mujeres viven estresadas, tratando de sobrevivir, agotadas, con desajustes hormonales e infelices atrapadas en una vida que no les pertenece. Desde ese lugar, buscamos desesperadas ser más “productivas” haciendo más, luchando en contra de nuestra naturaleza y perdendonos más en el camino. Y es que la solución no es hacer más, ganar más dinero o vivir en Bali, la verdadera clave está en respetar nuestra naturaleza cíclica. Por eso, voy a compartirti como puedes de manera fácil y rápida empezar a adaptar tu trabajo a esta naturaleza para respetarla, sentirti más llena de vitalidad y equilibrio, hacer más dinero trabajando menos y crear la vida que deseas de verdad.

CON AMOR,

LOLA

RADIANCE

A woman with long, wavy brown hair is shown from the chest down to the thighs. She is wearing a form-fitting, long-sleeved jumpsuit with a leopard print pattern in shades of brown and black. She has her hands on her hips, with her fingers spread. She is wearing large gold hoop earrings and a ring on her left hand. Her nails are painted a bright pink. The background is a plain, light gray wall.

TU CICLO ES
TU
SUPERPODER



SOBRE MÍ

Mi misión es ayudarte a conectar con tu RADIANCE a través de la ciencia y la sabiduría de tu cuerpo y enseñarte cómo honrar tu ritmo natural puede transformar tu vidas por completo para más creatividad, equilibrio y éxito y crear la vida que quieres.



EL DÍA 1

El ciclo menstrual empieza el día 1 de sangrado, con el inicio de la fase o momento menstrual, que puede durar de 2 a 5 días. Cuando paramos de sangrar comienza la fase preovulatoria (o folicular), que durará hasta la ovulación. La ovulación no siempre ocurre el día 14, pero vamos a utilizar este día como referencia para crear nuestro calendario. Tras la ovulación, entramos en la fase premenstrual o lútea, que tiene una duración de entre 10 y 16 días.

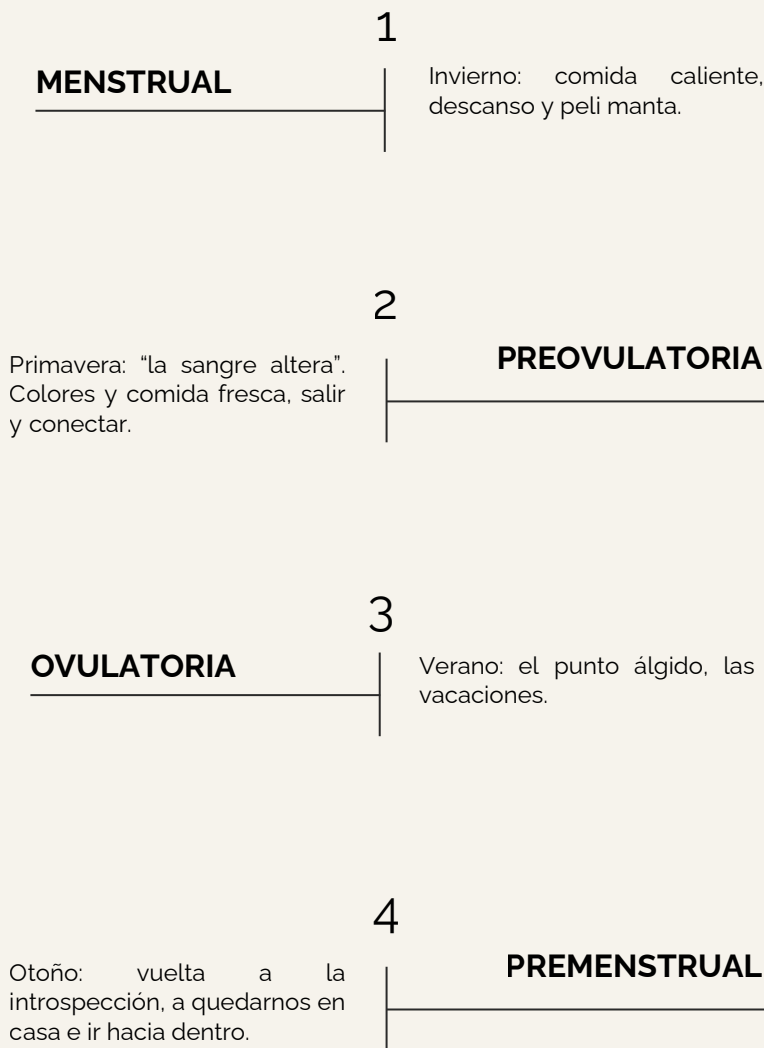


¿CÓMO SÉ EN QUÉ FASE DEL CICLO ESTOY?

Sin duda, registrando tu ciclo. Hay muchas formas de registrarlo, y a mí me gusta utilizar una combinación de varias, por eso he creado el método Radiance. De momento, si todavía no utilizas el método, empieza por crear o comprar un diario cíclico y anotar cada día como te sientes a todos los niveles: físico, emocional, mental y espiritual empezando por el día 1 de sangrado con el inicio de un nuevo ciclo (si ahora no estás en día 1, empieza igualmente!).

¿QUÉ PRIORIZAR EN CADA FASE?

Una forma de observar y profundizar en las fases de tu ciclo es entenderlas como estaciones, pues se asemejan mucho:



Todo cambia según en la fase en la que estamos, desde la energía, como gestionamos el estrés, cuanta batería social tenemos o como tomamos decisiones.

¿QUÉ PRIORIZAR EN CADA FASE?

MENSTRUACIÓN

Lentitud
Priorizar descanso
Discernir lo importante de lo urgente
Priorizar y proponer
Fluir
No tener horarios
Aprovechar la intuición

Creatividad: más conectadas con el universo. Aprovecha para tener momentos de pausa y escucha o prácticas que te conecten con esa energía.

PREOVULACIÓN

Facilidad de comunicación
Velocidad cognitiva
Podcast, entrevistas, masterclass, eventos importantes
Conexiones y networking
Tomar acción
Lanzamientos
No tomar decisiones precipitadas

Creatividad: es el momento de crear, de traer lo imaginado al plano físico.

OVULACIÓN

Meetings importantes
Eventos y cara al público
Networking y conexiones
No tomar decisiones precipitadas
Negociaciones

Creatividad: es el momento más poderoso de crear y darle vida a un proyecto o creación.

PREMENSTRUACIÓN

Orden
Crear listas
Archivar y eliminar lo que ya no sirve
Revisar decisiones
Descansar

Creatividad: conecta contigo misma, escúchate y aprovecha esta energía de introspección.

¿CÓMO ORGANIZARTE?

1 // LA CITA



Elige un momento de tu semana y ponte una cita en el calendario. Yo normalmente lo hago el día 1 de mi ciclo.

2 // CALENDARIO



Añade en tu calendario las fases de tu ciclo: menstruación, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual.

3 // TAREAS



Ahora elige las tareas principales que van a ocurrir este mes y crea una lista. Si quieres, puedes ir creando la lista dentro de las fases.

Por ejemplo:

Menstruación - invierno

Revisar el mes anterior

Seleccionar tareas que me estorban

Empezar a plasmar la idea XX

Abrir espacio para pensar sobre XX

Preovulatoria - primavera

Grabaciones de podcasts

Reunión con la empresa XX

Ovulatoria - verano

Evento XX

Premenstrual - otoño

Análisis de cómo ha ido el lanzamiento XX

Finanzas

Crear lista de objetivos próximo mes

¿CÓMO ORGANIZARTE?

Asigna las tareas a las fases:

MENSTRUAL		PREOVULATORIA	
REVISAR EL MES ANTERIOR		GRABACIONES DE PODCASTS	
SELECCIONAR TAREAS QUE ME ESTORBAN		EVENTO NETWORK XX	
EMPEZAR A PLASMAR LA IDEA XX		REUNIÓN CON LA EMPRESA XX	
ABRIR ESPACIO PARA PENSAR SOBRE XX			
OVULATORIA		PREMENSTRUAL	
EVENTO XX		ANÁLISIS DE CÓMO HA IDO EL LANZAMIENTO XX	
		FINANZAS	
		CREAR LISTA DE OBJETIVOS PRÓXIMO MES	

¿CÓMO ORGANIZARTE?

Ahora que ya tienes los objetivos, tareas o eventos del mes en una lista y dividido por fases, ves al calendario y comienza a organizar.



Una vez relleno observa si has añadido más de lo que crees que querrás asumir en menstruación y premenstrual. Te recomiendo que ahí sea donde más espacio libre dejes. También comprueba que es posible y mueve lo que creas que tienes que mover.

Ya tienes tu calendario cíclico de creatividad y productividad hecho. Ahora es el momento de disfrutar de vivir tu vida cíclica y priorizarte.

NOTAS

[illegible]

TH- ANK YOU!



Recuerda siempre que esto es una elección y es posible para ti. Si quieres conectar, puedes encontrarme en:

WWW.LOLAMONTES.COM
@LOLAMONTES___
INFO@LOLAMONTES.ES