

Mi Poder Femenino

Realizado por Angélica Cedeño
@angelicacedenor

Mi Poder Femenino

Las mujeres, al igual que la luna, tenemos nuestro propio ciclo, un ciclo que debemos aprender a conocer, entender y bailar con el, porque una vez que lo hagamos, notaremos un cambio abismal en nuestra paz mental, nuestra productividad e incluso en nuestra economía y vida diaria, o por lo menos eso fue lo que me pasó a mi.

Debido a esos cambios que he podido notar en mi, decidí hacer ésta guía, en primer lugar por mi, para poder plasmar lo que he aprendido y poder tenerlo a mano por si en algún momento necesito recuperar nuevamente mi poder femenino.

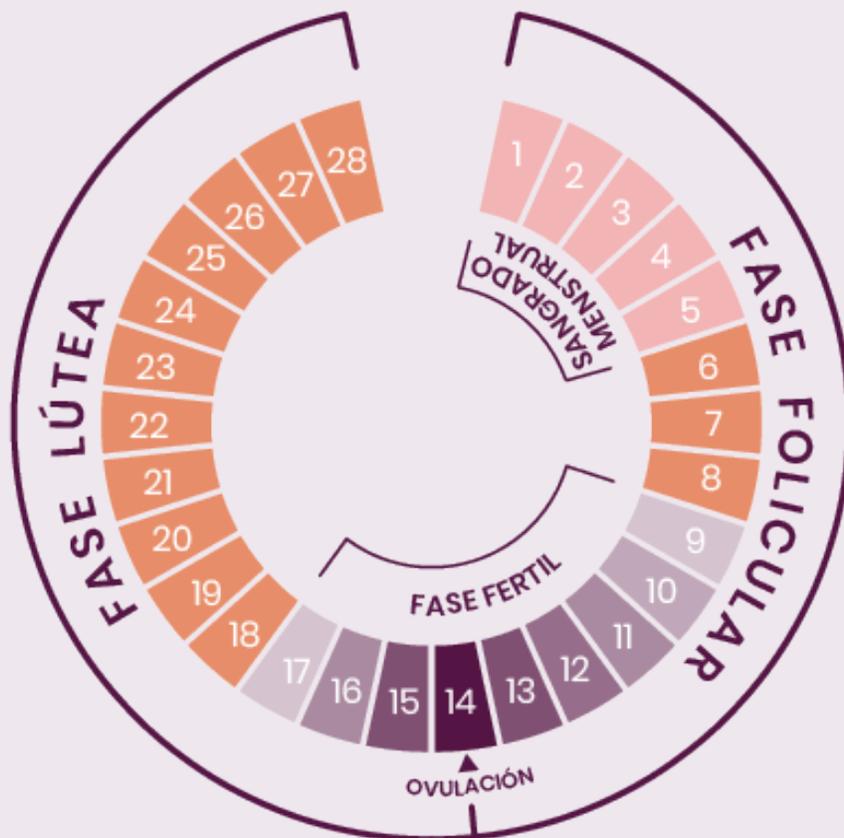
Y en segundo lugar, como acto de servicio, para aquellas mujeres que conecten conmigo y que les pueda ser de utilidad éste conocimiento, espero tú que me lees seas una de ellas.

Bienvenida y disfruta esta guía que con todo mi amor te regalo.

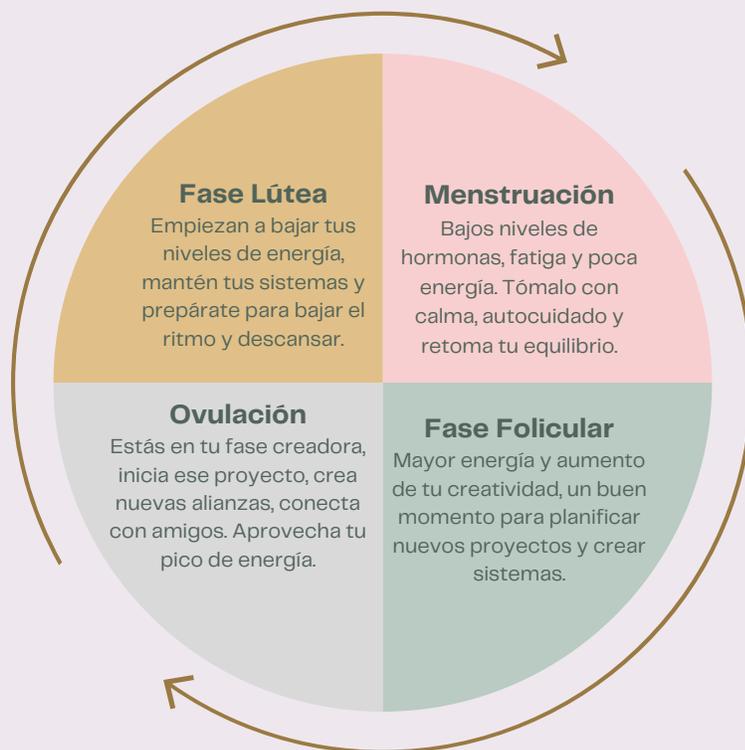


Mi Ciclo Hormonal

Cada una de nosotras tiene un ciclo interno que nos regula a través de las diferentes hormonas que se liberan o se reducen, aquí sin entrar en complejos conocimientos científicos, lo que tenemos que aprender y reconocer, es cómo nuestros niveles de energía, ánimo y productividad fluctúan durante el mes acorde a nuestra fase del ciclo hormonal en el que nos encontremos.



Mi Ciclo Hormonal

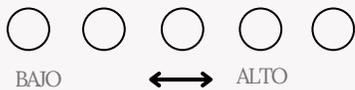


Cada una de nosotras puede sentir y vivir cada etapa de manera diferente, puedo darte una fórmula general de comidas recomendadas o ejercicios para cada fase, pero ese no es el objetivo de ésta guía, aquí quiero que aprendas a escuchar tu cuerpo y llevar registro de tus niveles de energía, de tus estados de ánimo, de las comidas y ejercicios que a ti te caen bien... Que seas tú la que pone el ritmo y la música que tu ciclo interno te pide bailar y para ello es necesario empezar por escuchar, por escucharnos.

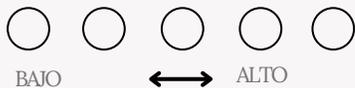
Mi Ciclo Hormonal

D	L	M	M	J	V	S	Fase del Ciclo

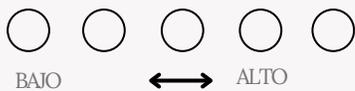
Nivel de energía Semana 1



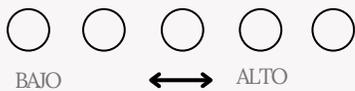
Nivel de energía Semana 2



Nivel de energía Semana 3



Nivel de energía Semana 4



Reflexión de escucha interna

(¿En qué fase me sentí mejor? ¿Qué comida me cayó mejor? ¿Qué tipo de actividades me provocó hacer en cada fase?)

Mi Ciclo Hormonal

Ahora que tengo un mayor conocimiento de mi ciclo y mis niveles de energía, puedo empezar a planificar mi mes con anticipación y a mi ritmo. Si deseas puedes apoyarte con aplicaciones móviles para un mejor control de tu ciclo, algunas de ellas son: Maya, Flo, calendario menstrual de Paula, etc.

Organización entorno a mi ciclo hormonal:

	Menstrual	Folicular	Ovulación	Lutea
Fecha				
Niveles de energía				
Prioridad				
Acciones				

Mi Poder Femenino

Ahora podemos empezar a incorporar hábitos que se alineen con nuestros objetivos personales, profesionales y familiares. Por ejemplo, si quiero empezar a hacer ejercicio, puedo aprovechar la fase con mayor energía para hacer entrenamientos de fuerza con pesas o de alta intensidad, mientras que las fases más bajas, puedo hacer yoga, salir a caminar o un trote corto.

El truco de los hábitos es empezar con poco y luego ir incrementando. Nuestro cerebro siempre busca ahorrar energía y esfuerzo, el no hacer nada nuevo es una buena forma de ahorro, sin embargo eso no nos llevará a nuestra meta deseada, por ello debemos empezar a hacer el nuevo camino neuronal a ese hábito con pequeñas acciones repetidas en el tiempo.

Imagina que en un bosque denso hay una cabaña y para ir al río, que queda a pocos metros, debes atravesar el bosque, el primer día caminas al río a explorar y de regreso el camino que recorriste no resalta en el bosque, pero decides ir todos los días y al cabo de varias semanas el bosque creció alrededor del camino que recorriste a diario, dejando un pequeño sendero que es la guía para llegar al río desde tu cabaña, quizá un día fuiste 10 min y otros 2 horas, pero lo que marco la diferencia no fue el tiempo que permaneciste en el río si no el recorrido y la constancia de ir.

El bosque es tu cerebro, el camino tu nueva conexión neuronal y tu eres quien recorre ese camino para ir al río.

Hábitos que me Empoderarán

D L M M J V S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

D L M M J V S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

D L M M J V S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

D L M M J V S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mi Poder Femenino

Ésta guía es sólo una pequeña parte de todo un sistema que he construido y que me impulsa a conocerme, plantearme nuevos retos y crecer cada día, si te gustaría acompañarme en mi camino de crecer y ser este 2025, te invito a adquirir el planner que me ayuda a tener mi vida en orden y paz mental.



UN AÑO PARA
CRECER

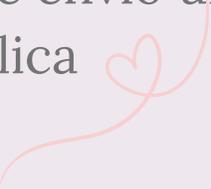
QUIERO ADQUIRIR
EL PLANNER



Realizado por Angélica Cedeño
@angelicacedenor

Mi Poder Femenino

Estoy profundamente agradecida contigo por ser parte de mi viaje y por estar en mi camino de crecimiento, espero que disfrutes mucho este material y si tienes la posibilidad de imprimirlo estoy segura que lo aprovecharás tanto como yo.

Con todo mi amor te envío un abrazo,
Angelica 

Gracias, Gracias, Gracias.

Realizado por Angélica Cedeño
@angelicacedenor