



Voyage intime

Guide d'Observation du Cycle

- Introduction
- Phase menstruelle : l'Hiver
- Phase Folliculaire : le Printemps
- Phase d'ovulation : l'Été
- Phase lutéale : l'Automne
- Harmoniser Énergie et Désir
- Pour nous contacter



Voyage intime

Introduction au cycle menstruel

Ce guide vise à t'aider à mieux comprendre les différentes phases de ton cycle menstruel et les effets sur ton corps et ton esprit.

- Il influence ton corps
- Il guide également tes énergies, tes émotions et ton désir.
- Ton corps t'envoie des signaux subtils mais puissants
- Tu vis des périodes de vitalité intense, de désir profond ou au contraire de calme intérieur et de repli sur soi.

Comprendre ces fluctuations te permet de vivre en harmonie avec tes rythmes naturels et d'embrasser pleinement ta féminité.

Voyage intime

Comprendre le Cycle Menstruel

Il se compose de 4 phases.



Phase menstruelle

C'est le début du cycle, la période des règles.



Phase folliculaire

Le corps commence à préparer un nouvel ovule, entraînant une montée d'énergie et de motivation.



Phase ovulatoire

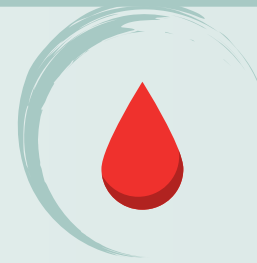
L'ovule est libéré, souvent accompagné d'un pic de désir sexuel et de sociabilité.



Phase lutéale

L'utérus se prépare à une éventuelle grossesse pouvant entraîner des variations d'humeur.

La phase menstruelle



- Ton énergie physique et émotionnelle est généralement en baisse.
- Tu ressens un fort besoin de repos et de retrait,
- Tu peux avoir une tendance à la mélancolie ou à l'introspection.
- Tu te poses et tu as la clairvoyance pour planifier raisonnablement tes projets.
- Ton désir sexuel peut varier. Tu as envie de réconfort et d'affection.

En respectant ce rythme naturel de ralentissement, tu permets à ton corps de se régénérer et de se préparer pour les phases suivantes du cycle.

Voyage intime

La phase folliculaire



- Tu retrouves ton énergie et ton corps se dynamise sous l'effet croissant des œstrogènes.
- Profites-en pour faire du sport.
- Tu te sens légère et optimiste.
- Forte motivation pour de nouveaux projets et tu fais entendre ta voix.
- Tu as des envies de découverte y compris dans l'intimité.

Mets en œuvre tes idées nouvelles !

Surfe sur cette montée d'énergie pour être pleine d'élan et revitalisée.

Voyage intime

La phase ovulatoire



Positive
Vibes
Only

- Tu te sens belle et solaire !
- Tu as davantage confiance en toi
- Tu es prête à interagir avec le monde qui t'entoure.
- C'est le moment pour les sorties entre amis et les rendez-vous amoureux.
- Le désir sexuel atteint son apogée, profite-en pour explorer ta sexualité, te connecter à tes sens et renforcer les liens intimes.

Savoure ces moments de connexion avec ton entourage, distribue tout l'amour que tu peux et plante des petites graines pour faire germer un monde meilleur ♥

Voyage intime

La phase lutéale



- La valse des énergies et des émotions !
- Ton énergie est variable
- Tu te sens plus irritable et tes émotions sont à fleur de peau.
- C'est le moment de pratiquer l'auto-compassion !
- Prends du temps pour toi, relaxe-toi afin de te préparer mentalement et physiquement à la phase menstruelle.

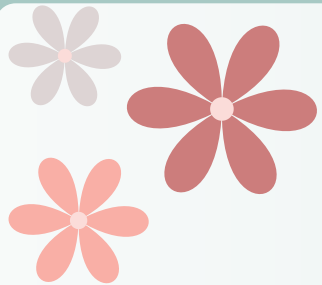
En reconnaissant ces fluctuations et en prenant soin de toi, tu navigueras cette phase avec plus de douceur et de bien-être.

Voyage intime

Pour harmoniser tes énergies et ton désir



- **Outil N°1** : La fleur de cycle
- **Outil N°2** : Apprends à recevoir les messages de ton corps
- **Outil N°3** : Booste ta relation : L'Art de la communication efficace



Outil N°1 : La fleur de cycle

- 🌸 Note quotidiennement avec des couleurs ou des symboles, tes niveaux d'énergie, tes émotions et ton désir sexuel. Cela peut te permettre de visualiser facilement toutes ces fluctuations ressenties.
- 🌸 Réfléchis aux événements et facteurs externes qui pourraient influencer ces variations, comme le stress ou les changements de routine.
- 🌸 Relis régulièrement ta fleur pour repérer des motifs récurrents et mieux comprendre ton cycle.
- 🌸 Tu peux utiliser la fleur de cycle de la page suivante, ou inventer ton propre mode d'observation.

Comment utiliser ta fleur de cycle



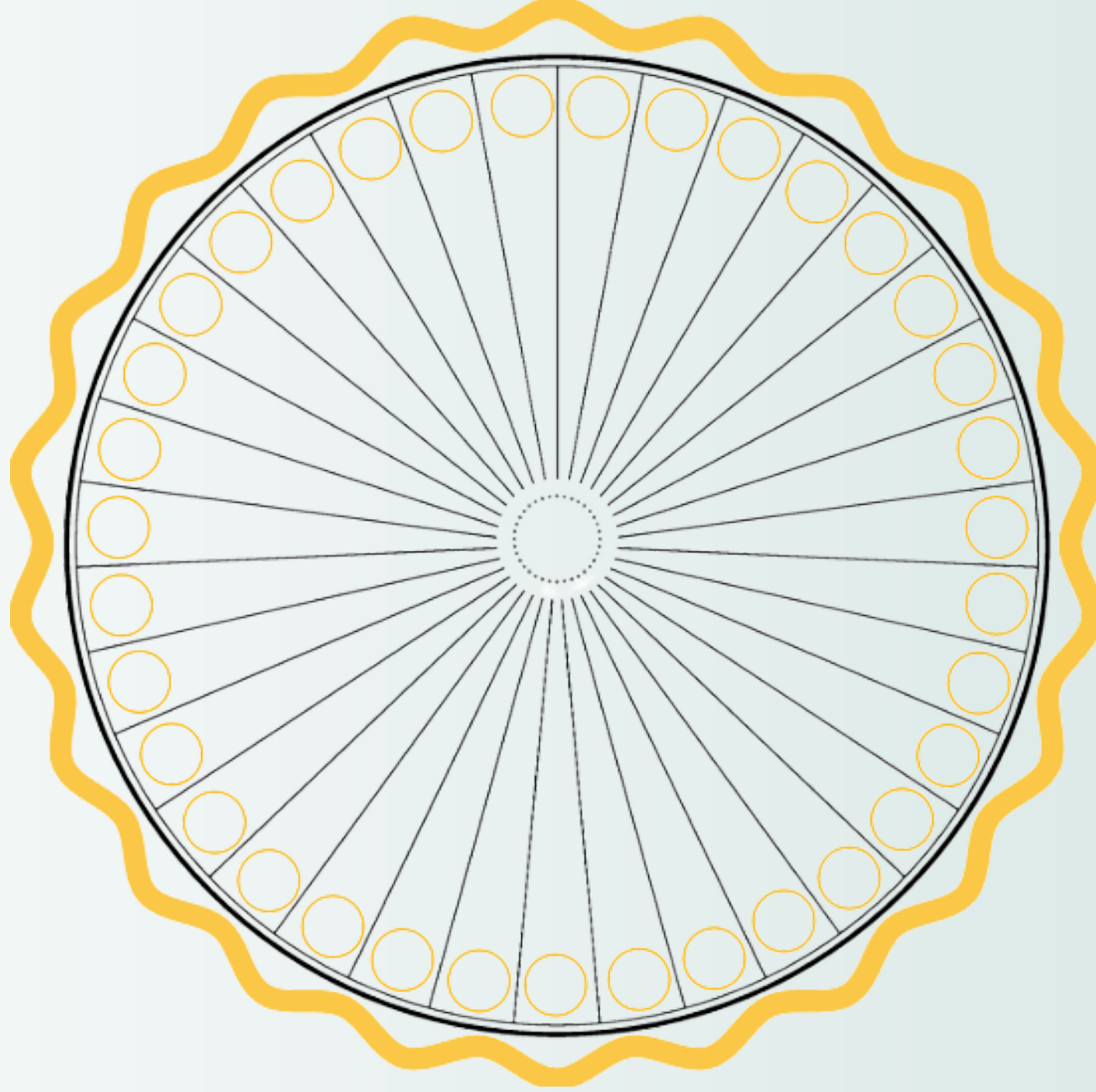
Chaque jour de ton cycle, tu peux y noter :

- Ton humeur 😊 😄 😞 😐
- Ton énergie 🔋 🔌 🔋 🔋
- La quantité de tes règles et de ta glaire cervicale 🩸 🩸 🩸 🩸
- Ton désir 🔥 🔥 🔥
- Un mot qui représente ton état d'esprit du jour

Ecoute ce que ton corps chuchote à ton oreille.

Voyage intime

Ta fleur de cycle





Outil N°2 : Apprends à recevoir les messages de ton corps

Tu peux méditer, faire du yoga, respirer en conscience et ainsi harmoniser ton énergie intérieure avec tes activités quotidiennes.

Si tu débutes, entraîne-toi à ressentir ton corps :

- Au travail, prends 2 minutes pour respirer consciemment et note quelle partie de ton corps se sent soulagée.
- Avant de dormir, ferme les yeux et imagine chaque partie de ton corps, du bas vers le haut.
- Pendant ton sport ou en marchant, concentre-toi sur la sensation du sol sous tes pieds.

Sois douce avec toi-même.

Chaque moment que tu t'accordes pour une meilleure connexion
corps-cœur est un cadeau que tu te fais.

Voyage intime

Outil N°3 : Booste ta relation : L'Art de la communication efficace



- Communique avec ton partenaire dès le début de votre relation. C'est essentiel pour construire une base solide.
- En parlant de vos besoins, de vos émotions et de vos attentes dès le départ, vous établissez une confiance mutuelle et créez un espace où chacun se sent entendu et respecté.
- Cette transparence renforce votre complicité et aide à surmonter les défis ensemble.

Apprendre à bien communiquer est un investissement qui enrichit votre relation à long terme y compris sur le plan de la sexualité.

Voyage intime

QUIZ

DANS QUELLE ENERGIE ES-TU AUJOURD'HUI ?

Coche la réponse qui correspond le mieux à ton état actuel (a, b, c, d).

- 1 Comment te sens-tu dans ton corps aujourd'hui ?
 - a) Je me sens pleine de vitalité.
 - b) Je me sens bien, mes sens sont en éveil.
 - c) Je me sens un peu fatiguée.
 - d) Je me sens épuisée.
- 2 Quelle émotion as-tu ressentie ce matin au réveil ?
 - a) Je suis enthousiaste.
 - b) Je me sens heureuse.
 - c) Je ressens un mélange d'émotion.
 - d) Je me sens triste et vulnérable.
- 3 Comment décrirais-tu ton désir sexuel ces derniers jours ?
 - a) J'ai envie d'expérimenter, mon désir est puissant
 - b) J'ai envie de tendresse, d'une sexualité douce.
 - c) Je me sens séduisante, j'ai envie d'intensité.
 - d) J'écoute mon instinct, je ressens une sexualité plus profonde et sacrée.
- 4 Quel type d'activité préfères-tu ces derniers jours ?
 - a) Je me lance dans de nouveaux projets.
 - b) J'ai envie de passer du temps avec les autres.
 - c) Je suis créative.
 - d) J'ai besoin de prendre soin de moi.

5 Comment décrirais-tu tes pensées en ce moment ?

- a) Mon esprit est en ébullition.
- b) Mes pensées sont douces et joyeuses.
- c) Je me sens un peu dispersée.
- d) J'analyse beaucoup mon état intérieur.

6 Socialement ça se passe comment ces jours-ci ?

- a) J'ai envie d'aller marcher avec des amies
- b) J'aime être entourée de ma famille.
- c) Je suis facilement agacée par mon entourage.
- d) J'ai besoin d'être seule, de me ressourcer.

7 Comment décrirais-tu ton niveau de stress ?

- a) Je me sens légère, tout semble facile à gérer.
- b) Je suis calme et sereine.
- c) Je suis plus sensible au stress.
- d) Je me sens émotionnellement épuisée.

8 Ces derniers jours, tu dirais que ton sommeil est ?

- a) Je me réveille souvent pleine d'énergie.
- b) Je dors bien et me réveille reposée.
- c) Mon sommeil est plus perturbé.
- d) J'ai du mal à me lever le matin.

9 Comment gères-tu les problèmes ou les décisions ces derniers jours ?

- a) Je les affronte de front !
- b) Calmement, je délègue ce qui peut l'être.
- c) J'agis vite, sans penser aux conséquences.
- d) J'ai tendance à éviter les prises de décisions.

10 Dans quel rythme te sens-tu ?

- a) Très speed !
- b) Je profite
- c) Dans un tourbillon désagréable
- d) Complètement au ralenti.

Résultats

Majorité de A : Le Printemps

Tu te sens dans une phase qui correspond au Printemps.

Tes ressources sont ton énergie, ta clarté mentale et une envie d'agir et d'explorer.

Tu peux ressentir un désir puissant, une envie de découverte. Amuse-toi !

Majorité de B : L'été

Tu te sens dans une phase qui correspond à l'Eté.

Tes ressources sont la connexion aux autres, la joie et l'harmonie avec tes émotions. Cette période peut faciliter l'expression de tes fantasmes.

Majorité de C : L'Automne

Tu te sens dans une phase qui correspond à l'Automne.

Tes ressources sont ton énergie créative et ton authenticité. Tu ressens le besoin d'être ancrée, alignée à tes envies.

Majorité de D : L'Hiver

Tu te sens dans une phase qui correspond à l'Hiver.

Tes ressources sont l'introspection et la prise de recul. Ecoute ton intuition, elle te guidera vers une connexion profonde à sexualité.

Fais de ton cycle un allié et une source de pouvoir !

Souviens-toi que tu mérites de t'accorder le temps et l'espace nécessaires pour t'épanouir.

Pour continuer cette exploration et partager ensemble, rejoins-nous dès maintenant sur Instagram !

Voyage intime

Nous contacter

