



Tiempos Óptimos de la Mujer – Usando el ciclo menstrual para lograr éxito y satisfaccion

Introduccion:

Qué son los Tiempos Óptimos de la Mujer?



Una mujer que reconoce sus Tiempos Óptimos, es una mujer que vive en armonía con su ciclo menstrual y sabe cómo usar las distintivas energías y habilidades que caracterizan cada etapa de su ciclo para crear un mayor bienestar y plenitud en su vida, realizar sus sueños, metas y para mejorar su desempeño y satisfacción laboral.

Durante nuestro ciclo, existen días en los que la capacidad de pensamiento/raciocinio, y habilidades en general están en un nivel más alto. Estos días son **óptimos** para realizar actividades y tareas particulares de manera más rápida y fácil. Además, en estos días óptimos también tenemos acceso a talentos que nunca supimos que teníamos.

En el mundo moderno dominado por la energía masculina, las mujeres tenemos una herramienta de rendimiento única que, cuando se aplica, puede hacernos más versátiles, creativas y productivas en el lugar de trabajo. Esta herramienta también es nuestra clave para reducir estrés, crear bienestar y lograr más en nuestras vidas. El nombre de esta herramienta? El ciclo menstrual.

Basado en el libro de Miranda *Las 4 Fases de la Luna Roja* (En inglés, *'The Optimized Woman'*), este taller cambia la forma en que las mujeres piensan sobre su trabajo, ya sea que trabajen para un empleador o para sí mismas, para una pequeña empresa, una gran organización o una multinacional, sean gerentes o incluso un miembro de la Junta.

Al entender nuestro ciclo y cuáles son nuestros días de desempeño más óptimos y sabemos cómo aplicarlos a nuestra vida y trabajo, podemos:

- liberar el estrés de tratar de vivir de manera lineal.
- hacer las cosas mejor.
- hacer las cosas más rápido
- hacer cosas fuera de nuestra zona de confort y expectativas normales.
- crecer y evolucionar en nuevas direcciones.
- sentirse una mujer completa -la que fuiste creada a ser.
- satisfacer fácilmente nuestras necesidades y crear bienestar.



Resultados:

Este taller combina información práctica con ejercicios interactivos para crear una comprensión y entendimiento de los tiempos optimizados dentro del ciclo y proporciona una experiencia personal y práctica que puede continuar después del taller.

- ✓ **Conocer** los "Tiempos Óptimos" de tu ciclo y las habilidades perceptivas y mejoradas que ofrecen las diferentes fases del ciclo.
- ✓ **Comprender** cómo asignar tareas/proyectos apropiados a los momentos optimizados.
- ✓ **Crear** tus metas en un enfoque exclusivamente femenino usando la ayuda de las 'mujeres optimizadas' dentro del grupo.
- ✓ **Descubrir** los dos secretos que se encuentran en el ciclo menstrual que hacen que la felicidad y la realización se puedan lograr en cualquier fase.
- ✓ **Explorar** el enfoque del "equipo optimizado" en un ejercicio práctico para descubrir cómo podemos sinergizar nuestros conjuntos de habilidades optimizados en proyectos de equipo y actividades de equipo.

Beneficios:

- ❖ Identificar los momentos de más alto rendimiento y asignar tareas específicas a estos días.
- ❖ Tener acceso a una mayor empatía y comprensión.
- ❖ Tener inspiración e ideas -fuera del área de confort-listas para usar.
- ❖ Tener mejor entendimientos y una visión más amplia.
- ❖ Mayor organización y mejor estructura de trabajo.
- ❖ Alcanzar metas más fácilmente.
- ❖ Identificar problemas intuitivamente y saber cómo solucionarlos.
- ❖ Reducir el estrés laboral.
- ❖ Tener la llave de nuestra felicidad y realización.
- ❖ Trabajar en una variedad de áreas que ofrecen adaptabilidad y flexibilidad.
- ❖ Tener una comprensión más amplia y una visión intuitiva.
- ❖ Ofrecer variedad de enfoques creativos e intelectuales.
- ❖ Cambiar el enfoque de las reuniones y las actividades del equipo.



Este es un taller de desarrollo personal solamente.



Adecuado para:

No necesitas tener el ciclo menstrual para beneficiarte de este taller; puedes aplicar toda la información provista a otros ciclos y ritmos naturales.

Las mujeres posmenopáusicas, sin ciclo y mujeres embarazadas pueden participar en todos los ejercicios.

Prepárate para compartir experiencias en un ambiente interactivo y confidencial.

Esquema del taller:



- **¿Por qué** el ciclo menstrual es tan importante para las mujeres modernas? Una introducción a sus tiempos optimizados, a los dos ciclos que se encuentran dentro del ciclo menstrual y lo que esto realmente significa para las mujeres.
- **El secreto que se encuentra dentro de nuestros ciclos.**
- **Ejercicio interactivo n. ° 1: Hacer coincidir la tarea con el tiempo.** En parejas, las estudiantes son guiadas a través de los procesos de pensamiento para asignar una actividad personal y laboral apropiada a sus tiempos optimizados.



- **Ejercicio interactivo n.º 2: Optimice su mes.** En parejas, las estudiantes aplican la técnica de ajuste de tareas a sus propias vidas, asignando actividades y compromisos personales y laborales a los tiempos optimizados correspondientes.
- **Aplicación a una tarea compuesta.** Miranda explica cómo subdividir una tarea en sus componentes para optimizar cada uno de ellos.
- **El ciclo menstrual: la mejor herramienta de coaching para las mujeres.** Adoptar el enfoque principal de coaching de vida y aplicarlo a los tiempos óptimos de la mujer para crear un enfoque de logro de metas natural y fácil para las mujeres.
- **Ejercicio interactivo n.º 3: ¡Creando la vida que queremos usando los entrenadores de vida definitivos!** Actividad grupal para usar los conjuntos de habilidades de las mujeres optimizadas en el taller para ayudar a las mujeres individuales a alcanzar sus metas.
- **Motivación optimizada:** una introducción a la motivación natural que se encuentra dentro de las fases del ciclo y cómo hacer que la automotivación sea mucho más fácil.
- **Ejercicio interactivo n.º 4: Trabajo en equipo optimizado:** Miranda guía a los subgrupos a trabajar junto con los conjuntos de habilidades optimizados para completar un proyecto específico.

Que vas a recibir

- Una lista de los ejercicios para el día, que incluye información resumida de tiempos óptimos de la mujer y sus habilidades para uso futuro.
- Un certificado firmado por Miranda.

Duración:

Un día.



Maestra:

Miranda Gray es una escritora apasionada y facilitadora de talleres sobre la naturaleza cíclica de las mujeres. Ella es una defensora del ciclo menstrual viéndolo como una potencia increíble de habilidades y percepción que las mujeres pueden utilizar de maneras prácticas para mejorar sus vidas cotidianas y su vida laboral.

La visión de Miranda es cambiar la forma en que las mujeres trabajan para que no solo logren el éxito sino que lo hagan de una manera naturalmente libre de estrés y llena de satisfacción.

Sus libros incluyen:

Luna Roja

Despertar de la Energía Femenina

Mensajes Espirituales para Mujeres

Momentos Óptimos de la Mujer

Biography

El primer libro de Miranda **Luna Roja - Comprensión y uso de los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual**, fue publicado en 1994, evolucionó de un viaje personal de exploración y se convirtió en talleres para mujeres que ahora se entregan en todo el mundo en diferentes idiomas.

Originalmente entrenada en ciencia e ilustración científica, el trabajo posterior de Miranda como diseñadora multimedia la llevó al mundo de los negocios, que abarca desde pequeñas empresas emprendedoras hasta corporaciones internacionales. Trabajando en un ambiente masculino, y forzada a trabajar de una manera masculina, Miranda comenzó a desarrollar estrategias de rendimiento y coaching que utilizaban la habilidad optimizada de cada fase del ciclo. El resultado fue **Momentos Óptimos de la Mujer**, el primer libro que trajo el ciclo menstrual al lugar de trabajo como una herramienta de empoderamiento para el rendimiento, el logro de metas y el bienestar.

Miranda vive con su esposo en el Reino Unido, aunque pasa la mayor parte de su tiempo viajando por todo el mundo enseñando talleres para mujeres.

