



Este é um recurso para o registo do teu ciclo mensal (lunar) e externo (solar). Estamos a entrar numa era em que cada vez mais mulheres sentem que, ao invés de haver algo de fundamentalmente errado com elas, há apenas um lado de si mesmas e da vida a recuperar: o feminino.

Conheces a expressão “não somos loucas, somos cíclicas”? É isso mesmo, desde que saibas agir construtivamente e sentir como potenciar as 4 principais fases desse ciclo.

O CIRCULÁRIO MENSAL VAI SERVIR O TEU DESENVOLVIMENTO INTEGRAL PORQUE:

- + Tem em conta a ligação corpo, emoções, mente e energia;
- + Permite-te maior consciência corporal, capacitação emocional, clareza mental, alinhamento e centramento;
- + Apresenta-te uma visão coerente e positiva do que é o ciclo interno da mulher, sobretudo o ciclo menstrual e as diabolizadas menstruação e pré-menstruação!
- + Incentiva-te a afirmares uma visão e a comprometer-te a cuidar dela para que se concretize;
- + Convida-te a reconheceres e a assumires os teus dons e recursos;
- + Equilibra os teus lados intelectual e emocional, social e íntimo e masculino e feminino;
- + Mostra-te o que é viver de dentro para fora e quem És! Pelo menos a cada dia, semana ou fase de vida.

PODE SER USADO POR TODAS AS MULHERES, DIÁRIA OU SEMANALMENTE, PORQUE PERMITE ESCOLHER O CICLO LUNAR MENSAL QUE VAIS REGISTAR:

- + O do teu ciclo menstrual – neste caso, o 1º dia do teu mês corresponde ao 1º dia de menstruação;
- + O da energia feminina – aqui o 1º dia do teu mês corresponde ao dia de lua nova (na internet podes aceder facilmente às fases da lua de cada mês do ano).

Por uma questão de relação direta simbólica entre as 4 fases de ambos os ciclos para a mulher, o Circulário Mensal apresenta-os ligados e associados às 4 semanas do mês e a palavras-chave para trabalhares a cada semana. Sê criativa e expande as possibilidades de vivência que cada palavra-chave oferece!

Na prática, ambos os ciclos podem coincidir... ou não, no teu mês. Está tudo bem, não têm de estar alinhados!

Mais: o teu ciclo menstrual é um sistema de biofeedback, i.e., envolve o retorno de informação ou “fotografia” do que aconteceu contigo e nos teus corpos físico, emocional, intelectual e energético; por isso, para teu bem, não queiras que ele coincida com a lua nova, p.e., se não é nessa fase da lua em que estás a menstruar. Como o Circulário é um sistema integral, quero sublinhar que acredito e comprovo empiricamente o quanto as fases da lua se relacionam com diferentes estados de ser e de fazer da mulher. Claro que, para isso, precisas de trabalhar(-te) conscientemente com esses dados, sem juízos de valor ou descrença. Por isso, confia que este é um recurso bastante válido e eficaz para as mulheres que optem (ou só possam) reger-se pelo ciclo da energia feminina.

E lembra-te: ao descobrires os teus padrões cíclicos, vais respeitar-te e cuidar-te melhor e isso significa ajustar as exigências do mundo exterior às tuas necessidades e às tuas qualidades em destaque em cada fase. O teu calendário vais ser tu a fazê-lo. Está provado que mulheres que se sentem acarinhadas, suportadas e valorizadas no mundo exterior são mulheres mais saudáveis, criativas, luminosas, magnéticas e bonitas.

TU NATURALMENTE ÉS ESSA MULHER!

Vamos começar?

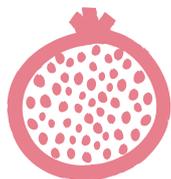
Mês/Meses

Duração em dias

+ CIRCULÁRIO MENSAL +

DIAS

3ª SEMANA



Lua Cheia
+ OVULATÓRIA +
EXTROVERSÃO
RELACIONAR

Quarto Crescente
+ PRÉ - OVULATÓRIA +

EXPANSÃO
FAZER

Quarto Minguante
+ PRÉ - MENSTRUAL +

RECOLHIMENTO
REFLETIR

Lua Nova
+ MENSTRUAL +
INTROVERSÃO
RENOVAR

DIAS

2ª SEMANA

DIAS

4ª SEMANA

DIAS

1ª SEMANA

- + Na 1ª semana, o 1º dia que vais inserir é o do 1º dia da tua menstruação ou de lua nova (consultar calendário normal).
- + Se estás agora a começar o registo mensal do teu ciclo, sugiro que assumas 7 dias para cada semana, num total de 28 dias. Se já tens experiência, sê específica e inicia a 2ª semana no 1º dia em que já não tens sangramento algum, a 3ª quando identificas a entrada no período fértil e a 4ª quando percebes que o período fértil terminou.

+ SELECIONA COM UM "X" A TUA OPÇÃO, NUMA ESCALA DE 1 A 4 +

-  **LUA NOVA** - energia marcadamente para dentro ou reduzida: 0 a 25%
-  **QUARTO MINGUANTE** - energia mais para dentro, difusa, emotiva ou intuitiva: 26 a 74%
-  **QUARTO CRESCENTE** - energia mais para fora, focada ou mental: 26 a 74%
-  **LUA CHEIA** - energia marcadamente para fora ou abundante: 75 a 100%

O QUE QUERO CRIAR / MANIFESTAR / TECER NESTE CICLO ?

escreve a tua intenção para este mês no 1º dia de menstruação ou de lua nova.

PASSOS IMPORTANTES POR SEMANA 1ª 2ª 3ª 4ª

consulta a mandala na pág. 2 para veres as palavras-chave correspondentes às 4 semanas e usa essas e outras relacionadas para definires as tuas ações concretas a cada semana.

materialização
(preenche no final da 4ª semana)

+ O QUE ACONTECEU NO TEU CORPO FÍSICO ? +

vitalidade

qualidade do sono

libido

aparência

atividade física

respiração consciente

ALIMENTAÇÃO

apetite

cravings

doces

salgados

água

EXPRESSÃO SEXUAL

inexistente

ativa

exploratória

conhecida

contida

ousada

emotiva

mental

MUCO VAGINAL



seco / menstruação



pastoso



cremoso



aquoso / ovulação

+ O QUE ACONTECEU NO TEU CORPO EMOCIONAL? +

SENTIMENTOS

EMOÇÕES

medo

raiva

tristeza

alegria

criatividade

introversão

extroversão

autoestima

dar

receber

QUALIDADE DOS RELACIONAMENTOS

parceria

amiga(o)s

família

chefia

colegas

PERCEÇÕES

+ O QUE ACONTECEU NO TEU CORPO INTELECTUAL ? +

foco

organização

capacidade de análise

assertividade

aprendizagem / insights

multitasking

+ O QUE ACONTECEU NO TEU CORPO ENERGÉTICO ? +

intuição

inspiração

visão

ligação à vida / deus(a)

bençãos e graças

NOTAS

ABRAÇO CIRCULAR, *Tamar*

Socióloga
Formação e Mentoria em
Desenvolvimento Pessoal
e Sexualidade Consciente

O Circulário Mensal é um dos recursos do Circulário – um sistema de desenvolvimento pessoal feminino, por mim criado, que visa capacitar a mulher para a sua transformação interior através da ligação à sua ciclicidade psicofisiológica e para o reposicionamento perante si e a vida. Surge dos meus estudos na área do feminino e da sexualidade conscientes, da minha vivência pessoal há quase uma década e do acompanhamento de centenas de mulheres que, na sua maioria, não sabem por onde começar ou chegam “incompletas” e enfraquecidas porque adotaram ferramentas maioritariamente mentais e racionais sem resultados que as façam sentir plenas ou, tão só, mulheres.

Tem em conta que o Circulário Mensal: É disponibilizado gratuitamente em formato pdf. A sua partilha neste formato é livre, desde que preservada a autoria original dos conteúdos e do design gráfico. Não é permitida a sua transmissão, parcial ou total, noutros formatos. Não é permitida a modificação, utilização, venda ou publicação em qualquer suporte sem a minha autorização prévia por escrito.

ENVIA A TUA QUESTÃO OU FEEDBACK ATRAVÉS DE TAMAR@OMELDADEUSA.COM
SABE + ACERCA DOS SERVIÇOS E RECURSOS DO CIRCULÁRIO EM

www.omeldadeusa.com

ACOMPANHA-NOS NO  OMELDADEUSA E  CIRCULARIO

