

UNLOCK YOUR POTENTIAL



BECOMING
Her

A PROVEN METHOD BY SANDRA TORRES

EL SISTEMA DE DECISIÓN DEL CICLO FEMENINO

Cómo pensar, actuar, decidir y moverse en función de tu ciclo

| Fase | Energy | Identidad | Enfoque |
|------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| Menstrual | Baja | Mujer reflectiva | Resetea y claridad |
| Follicular | Elevandose | La mujer poderosa | Ideas & planea |
| Ovulatoria | Pico alto de energia | Mujer magnética | Visibilidad y acción |
| Luteal | Estable | Mujer selectiva | Limites y reseteo |

*MENSTRUAL: EVITA TOMAR DECISIONES IMPORTANTES. CONCÉNTRATE EN LA CLARIDAD, LA REVISIÓN Y LA LIBERACIÓN.

*FOLICULAR - INICIACIÓN Y PLANIFICACIÓN. COMIENZA NUEVOS PROYECTOS. DI SÍ A LAS OPORTUNIDADES AFINES.

*OVULATORIO - ACCIÓN Y VISIBILIDAD. TOMA DECISIONES AUDACES. COMUNÍCATE, PRESENTA Y LIDERA.

*LUTEAL - REFINAMIENTO Y LÍMITES. EVALUAR, ORGANIZAR Y ESTABLECER LÍMITES. DECIDIR QUÉ SE QUEDA.

MARCO DE DECISIÓN

1. IDENTIFICA TU FASE ACTUAL.
2. DETERMINAR SI EL MOMENTO ES DE EXPANSIÓN O DE REFLEXIÓN.
3. ADAPTA LA DECISIÓN A TU NIVEL DE ENERGÍA ACTUAL.
4. EVITE FORZAR RESULTADOS QUE NO COINCIDAN CON SU ESTADO.