



Mini-Guide : Comprendre tes 4 Saisons Intérieures

Tu n'es pas instable, tu es cyclique

Ton cycle n'est pas une suite d'humeurs aléatoires : c'est une succession de **phases hormonales** qui influencent ton énergie, ta motivation, tes émotions et même ta manière de communiquer.

Apprendre à reconnaître ces phases, c'est te donner une **boussole intérieure**.

1. L'HIVER — La phase menstruelle

Quand ? Du premier jour des règles à la fin du saignement.

Ton corps :

- baisse des hormones
- fatigue normale
- besoin de chaleur, lenteur

Ton super-pouvoir : **intuition**

Tu vois ce qui compte vraiment.

Idées pour cette phase :

- ralentir
- faire le point
- éviter les décisions importantes

2. LE PRINTEMPS — Phase pré-ovulatoire

Quand ? Après les règles, jusqu'à quelques jours avant l'ovulation.

Ton corps :

- montée d'œstrogènes
- énergie qui augmente
- esprit clair et curieux

Ton super-pouvoir : **élan**

Tu es capable de lancer, organiser, planifier.

Idées pour cette phase :

- commencer un projet
- ranger, structurer
- bouger ton corps

3. L'ÉTÉ — Phase ovulatoire

Quand ? Pendant la phase fertile, autour de l'ovulation

Ton corps :

- hormones au maximum
- confiance et sociabilité
- libido plus haute

Ton super-pouvoir : **rayonnement**

C'est le moment idéal pour créer du lien.

Idées pour cette phase :

- rendez-vous importants
- conversations délicates
- créativité, expression

4. L'AUTOMNE — Phase prémenstruelle

Quand ? De l'ovulation aux règles.

Ton corps :

- progestérone dominante
- hypersensibilité et lucidité
- besoin de cadre

Ton super-pouvoir : **discernement**

Tu remarques ce qui ne te convient plus.

Idées pour cette phase :

- trier, clôturer, finir
- dire non plus facilement
- éviter les charges sociales lourdes

Ton cycle, ta boussole

Ton cycle n'est pas une contrainte, c'est un rythme naturel. Quand tu apprends à vivre avec, tu gagnes :

- énergie
- clarté
- estime de toi
- compréhension dans le couple
- confiance dans ton corps