



Il ciclo mestruale può aiutarti nel lavoro

Se impari a conoscere le caratteristiche di ogni fase del tuo ciclo, puoi organizzare il tuo lavoro nel modo migliore, riuscendo a ottenere il risultato che desideri.

Per molte donne il **ciclo mestruale** è una scocciatura, perché è doloroso, perché non si è in grado di controllare gli sbalzi d'umore, o perché porta malesseri. Quello che dimentichiamo è che questo ciclo è inserito in un **ciclo naturale** dalla portata molto più ampia, e risponde a fasi che, a loro volta, ci permettono di risvegliare e **utilizzare energie diverse**.

Per capire quali sono le nostre energie e come utilizzarle al meglio per mettere in pratica i nostri obiettivi e, soprattutto, portarli a compimento, **Miranda Gray** ci insegna come fare il **planning giornaliero** nel suo nuovo libro *Luna Rossa in Ufficio*.

LE CHIAVI PER IL SUCCESSO IN 28 GIORNI

Nell'approccio al ciclo, al fine di poter utilizzare i suoi vantaggi a nostro favore, bisogna tenere conto di **5 elementi**.

1. CONSAPEVOLEZZA. Aiuta ognuna di noi a raggiungere un maggior numero di obiettivi, oltre a rinforzare fiducia e autostima in noi stesse. Attraverso l'autoconsapevolezza abbiamo l'opportunità di scoprire e soprattutto accettare la nostra vera essenza, migliorando anche il nostro valore personale.

2. PIANIFICAZIONE. Usando il planning impareremo a pianificare l'uso delle nostre abilità, poiché queste hanno la tendenza a manifestarsi durante periodi definiti all'interno del ciclo. In questo modo potremo pianificare come usare al meglio le nostre abilità per il mese successivo, ottenendo risultati migliori al lavoro e negli impegni giornalieri.

3. FIDUCIA. È la chiave che permette di credere fino in fondo nelle nostre capacità e di potervi lavorare efficacemente. Fiducia significa anche essere in grado di rimandare un impegno a un momento più propizio per la sua realizzazione. Ciò



non significa rimandare gli impegni a data da destinarsi, ma piuttosto cercare di far combaciare gli impegni con le abilità del momento, quando possibile.

4. AZIONE. Fare la cosa giusta al momento giusto è il "mantra" che meglio si confà a questo punto; grazie al planning, infatti, abbiamo la possibilità di cogliere idee, spunti e suggerimenti di ciò che dobbiamo fare nei 28 giorni del mese. Se non agiamo durante il periodo ottimale, perdiamo l'opportunità di vivere un livello più alto di abilità e perdiamo anche una buona opportunità per compiere il lavoro velocemente e facilmente.

5. FLESSIBILITÀ. L'unico errore che dobbiamo evitare, quando programmiamo il planning, è essere troppo rigide. Flessibilità è la parola d'ordine, soprattutto perché non siamo orologi svizzeri.



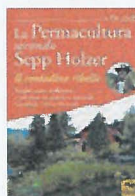
Scopri il libro
LUNA ROSSA IN UFFICIO
<http://bit.ly/diarioscimmia>



VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

La permacultura secondo Sepp Holzer

Autore
Sepp Holzer
Editore
Macro Edizioni
Pagine 287
Prezzo di Cop. 21,00€



Sepp Holzer faceva permacultura decenni prima che si iniziasse ad usare questo termine. La sua azienda si basa su **sistemi ciclici sostenibili** che ha realizzato osservando i cicli naturali; questo, dice, è l'unico modo per ridurre al minimo il lavoro e ottenere buoni profitti. Amo queste sue parole: "Che miglioramenti avrei dovuto apportare alla natura, visto che tutto funzionava alla perfezione?" I metodi che lui scoprì grazie all'esperienza, già da ragazzino, sono gli stessi che usano diverse culture nel mondo da millenni. Ha realizzato progetti in vari paesi, in condizioni climatiche e di terreno così diverse dalla sua terra, in Austria, sopra i 1000 metri. In questo libro risponde alle tante domande che spesso gli vengono rivolte. Si inizia con il capire che il tipo di attività che si ha intenzione di svolgere deve essere valutata in base all'interesse personale, a ciò che si ama fare, in condivisione con i nostri cari e in **equilibrio con il modello naturale**, non in base alle aspettative del mercato.

Vivere felici senza plastica

Autori
Chantal Plamondon e Jay Sinha
Editore
Sonda
Pagine 222
Prezzo di Cop. 18,00€



Il libro che mancava! Un compendio preciso e ben fatto per conoscere la plastica e per scegliere nella nostra vita di tutti i giorni di abbandonarla! Intraprenderemo così un **percorso di consapevolezza e di cambiamento**, sempre guidati dagli ottimi suggerimenti della coppia di autori. Le alternative ci sono e sono sempre più alla portata di tutti e spesso aiutando l'ambiente aiutiamo noi stessi e generiamo comportamenti anche collettivi di benessere e condivisione, agevolando un'economia locale sostenibile. Questa guida definitiva non può mancare nelle case di tutte le persone che hanno a cuore la nostra madre Terra! "Vivere senza plastica? Si può. Si deve. Ci piace! Non ci sono più scuse."

Il Grande Libro del Respiro

Autore
Donna Farhi
Editore
Macro Edizioni
Pagine 246
Prezzo di Cop. 19,50€



Esercizi e tecniche per ottenere salute e vitalità, concentrazione e rilassamento. Quando respiriamo bene, creiamo le condizioni ottimali per godere di salute e benessere. Oggi, la maggior parte di noi ha dimenticato come ci si sente a respirare pienamente e a fondo con **la vitalità di un bimbo appena nato**. Questo libro ci guida per tornare a farlo, passando dalla consapevolezza del respiro che abbiamo, per portarci, con esercizi illustrati e validi suggerimenti, verso una vera e propria anatomia della respirazione, spesso insegnando più a disfare che a fare qualcosa... Quando respiriamo in modo rilassato, passiamo da uno **stato metabolico distruttivo a uno costruttivo**. Un libro da leggere nel giusto tempo, anche soffermandosi a lungo su alcuni capitoli, per provarlo ripetutamente nella sua semplicità ed efficacia. Un libro da avere sempre a portata di mano.

Ci credo, ci riesco

Autore
Selene Calloni Williams
Editore
Edizioni Mediterranee
Pagine 128
Prezzo di Cop. 12,50€



Un libro che di certo non vi lascerà indifferenti. Spesso sorprendente, si fonda sull'incontro di **due donne durante un viaggio in nave** che dura tre mesi e ventisette giorni. L'una, più giovane, raccoglie e sperimenta gli insegnamenti della seconda, una grande artista di fama mondiale di cui non è rivelato il vero nome. "Qual è stata la cosa più importante nella tua vita? - Le chiede la prima - Il tesoro più grande che porti con te?" "La fede!", risponde la seconda. Una fede naturale, selvaggia, libera, che diviene una continua **spinta a superare se stessi** e ciò che la mente pretende di sapere. Tale fede è una facoltà in grado di condurre alla piena realizzazione di sé, al superamento delle proprie paure, fino ad attraversare quella della morte. "La fede nel mistero, nell'invisibilità, che è la meta verso la quale tutti siamo diretti."



macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

e-commerce n°1 in Italia per il
benessere di mente, corpo e spirito.

www.macrolibrarsi.it