

@fernandalaud.terapeuta

TEMPO



MULHER

Terapia, Feminilidade e
Renascimento

SUMÁRIO

- Introdução
- Capítulo 1 - O despertar do Ciclo
- Capítulo 2 - O Corpo como Mensageiro
- Capítulo 3 - A Lua Interior Visão Geral das Fases
- Capítulo 4 - Fase Menstrual (Reflexiva)
- Capítulo 5 - Fase Pré-Ovulatória (Dinâmica)
- Capítulo 6 - Fase Ovulatória (Expressiva)
- Capítulo 7 - Fase Pré-Menstrual (Criativa)
- Capítulo 8 - Sombras e Dons de cada Fase
- Capítulo 9 - Viver em Ritmo Cíclico no Mundo Linear
- Capítulo 10 - A Mulher Inteira
- Conclusão

Introdução

Se você está lendo estas palavras, é porque de alguma forma a dúvida sobre as emoções encontrou o caminho até você. Talvez ela seja uma companheira constante em sua vida, ou talvez você tenha sentido os seus efeitos em momentos específicos. Seja qual for a situação, saiba que você não está sozinha. A ciclicidade é uma experiência compartilhada por muitas, e a boa notícia é que há maneiras eficazes de lidar com ela.

Este e-book, intitulado "Tempo de Mulher: O Despertar do Ciclo", foi criado para guiá-la em uma jornada de autodescoberta, crescimento e transformação. Aqui, você encontrará um roteiro detalhado para entender a ciclicidade, aprender técnicas de relaxamento, reestruturar pensamentos negativos e construir resiliência emocional e ainda uma agenda ilustrada para imprimir e aplicar todo conhecimento que adquiri-o ao longo dessa jornada.

No primeiro capítulo, mergulharemos no despertar da ciclicidade, acolhendo as dores e emoções que muitas de nós compartilhamos. Aprenderemos o que é a ciclicidade e como ela afeta nossas vidas no dia dia.

À medida que avançamos, cada capítulo se torna um tijolo fundamental na construção de uma mente tranquila e resiliente. No segundo capítulo, vamos mergulhar nas mensagens que o nosso corpo nos trás e como o acolhimento fornece saúde e bem estar, relaxamento para acalmar sua mente e corpo.

Do terceiro ao sétimo capítulo, iremos detalhadamente explicar como somos parecidas com as fases da lua, trazendo clareza em cada uma delas e dando estratégias para enfrentar situações sociais com confiança, cultivando o autocuidado e aprendendo a reestruturar pensamentos ansiosos em perspectivas realistas.

No oitavo capítulo, você descobrirá como trazer luz para as sombras sobre a ciclicidade e os dons de cada fase. A importância do conhecimento e a habilidade de enfrentar desafios com confiança e se recuperar de adversidades.

No nono capítulo, construiremos juntas uma forma de viver em um ritmo de um mundo linear uma vida cíclica. E, finalmente, no décimo capítulo, concluiremos nossa jornada com orientações finais para manter uma mente tranquila, resiliente e como uma mulher completa para viver um futuro mais leve.

Estou aqui para guiá-la, apoiá-la e compartilhar conhecimentos valiosos que podem fazer uma diferença real em sua vida. Lembre-se de que cada passo que você dá é um passo em direção a uma mente mais tranquila e plena. Estou ansiosa para percorrer essa jornada com você. Vamos começar!



O despertar do ciclo

Durante muito tempo, fomos ensinadas a viver como se fôssemos lineares: sempre produtivas, sempre disponíveis, sempre iguais. O primeiro passo da ciclicidade é o despertar – o momento em que você percebe que não há nada de errado em mudar. Você não é instável, você é cíclica.

Reconhecer sua ciclicidade é um ato terapêutico porque devolve permissão ao corpo. Permissão para variar, para descansar, para florescer e para recolher.

Aqui, começa a reconexão com uma sabedoria antiga que sempre esteve em você.

Este eBook é um caminho de reconexão. Aqui, você vai entender o que é a ciclicidade, por que ela é tão poderosa e como seus benefícios impactam corpo, mente, emoções e espiritualidade

O corpo como Mensageiro



O corpo fala antes da mente compreender. Sintomas, emoções, variações de energia e humor não são problemas: são mensagens. Quando você aprende a escutar o corpo, para de lutar contra ele.

A partir de agora convido você a observar seus ciclos sem julgamento. O simples ato de notar já cura, o corpo não quer ser controlado, quer ser respeitado.





Viver em ritmo não significa fazer menos.
Significa fazer o que é possível em cada fase,
sem culpa e sem cobrança. Quando você honra
sua ciclicidade, o corpo responde com mais
equilíbrio e a mente fica mais leve.
Aqui, você entende os principais benefícios de
viver em sintonia com seus ciclos:

✿ Menos cansaço

Você aprende a descansar quando precisa,
evitando o esgotamento.

✿ Menos culpa

Você entende que nem todos os dias são iguais
e para de se cobrar tanto.

✿ Mais clareza emocional

As emoções passam a fazer sentido, em vez de
confundir.

✿ Mais organização na rotina

Você escolhe melhor quando agir, criar, falar
ou descansar.

✿ Mais conexão consigo mesma

Você começa a confiar no seu corpo e nas
suas sensações.

Viver em ritmo é um ato de cuidado.
É aceitar que você tem fases e que cada uma
merece respeito.



A lua interior

Visão Geral das Fases

Assim como a lua, você passa por quatro fases internas. Cada uma com necessidades, potências e ritmos próprios. Nenhuma é melhor que a outra. Todas são essenciais.

Compreender esse mapa interno traz clareza e alívio. Você para de tentar ser quem não é naquele momento e começa a se apoiar no que está disponível agora.

Fases que se manifestam em quatro estações

- Menstrual – a mulher sábia
- Pré-ovulatória – a mulher criativa
- Ovulatória – a mulher expansiva
- Pré-menstrual – a mulher intuitiva

Cada fase traz dons específicos. Quando você entende isso, para de se cobrar e começa a se respeitar.

Fase Menstrual Reflexiva



O Chamado do Silêncio

A fase menstrual é o inverno interno. Um convite à pausa, ao recolhimento e ao encerramento de ciclos. Aqui, a intuição fala mais alto.

Negar essa fase gera exaustão. Honrá-la gera clareza. O silêncio não é vazio – é gestação.

O corpo pede descanso, silêncio e acolhimento. Dormir mais, ficar em ambientes tranquilos, praticar respirações profundas e respeitar o tempo interno é fundamental.





Autocuidado na Fase Menstrual



Palavra-chave: Descanso

Dormir mais e respeitar o cansaço

Diminuir compromissos

Tomar banhos quentes

Ficar em silêncio ou em ambientes calmos

Usar roupas confortáveis

Escrever ou refletir

Permitir-se não produzir

Fazer técnicas de relaxamento

Como uma boa música.

✨ Permissão para pausar

Fase Pré-Ovulatória

Dinâmica



O Nascimento do Novo

Após o recolhimento, surge o frescor do
recomeço. A fase folicular traz curiosidade,
leveza e abertura para o novo.

Este é o momento de sonhar, planejar e explorar.
A energia retorna suavemente, pedindo
movimento sem pressão.





Autocuidado na Fase Pré-ovulatória



Palavra-chave: Renovação
Organizar ideias e planos
Começar novos projetos
Movimentar o corpo com leveza
Fazer algo criativo
Alimentar-se de forma leve
Estar ao ar livre
Aprender algo novo

✨ Energia para recomeçar



Fase Ovulatória

Expressiva

A Expansão e o Encontro

Aqui, sua energia se volta para fora.

Comunicação, magnetismo e expressão ganham
força.

É o verão interno.

Mas expandir não significa se abandonar. O
equilíbrio está em compartilhar sem se perder.

A mulher está mais aberta e comunicativa. O
autocuidado pode ser estar com pessoas,
conversar, expressar sentimentos e criar.



Beleza natural e magnetismo

Corpo mais aberto e receptivo

Vontade de se cuidar e se mostrar

Conexão com a sensualidade saudável

Natureza Feminina natural



Autocuidado na Fase Ovulatória



Palavra-chave: Expressão

Conversar e socializar

Expressar sentimentos

Fazer atividades em grupo

Executar reuniões importantes

Cuidar da aparência

Trabalhar comunicação e criatividade

Compartilhar ideias

Celebrar conquistas

✨ Presença e conexão



Fase Pré-Mestrua

Criativa

A Verdade que Pede Ajustes

A fase lútea revela o que não está alinhado.

Emoções afloram para mostrar limites
necessários.

Acende alertas nas emoções que estão em
desequilíbrios

Em vez de se culpar, acolha. Essa fase ensina
discernimento e honestidade emocional.

Se sentir necessidade de ajuda emocional,
busque não
negue.

O corpo e a mente pedem desaceleração. É
importante diminuir excessos, respeitar emoções e se
recolher um pouco mais.

● Autocuidado na Fase Pré-menstrual (Lútea)



Palavra-chave: Limites

Reduzir estímulos e excesso de tarefas

Respeitar emoções mais intensas

Ficar mais tempo consigo mesma

Organizar o que precisa ser encerrado

Praticar respiração ou relaxamento

Evitar cobranças

Dizer “não” quando necessário

✦ Cuidar para não se sobrecarregar



Sombras e Dons de Cada Fase



Toda fase tem luz e sombra. A cura acontece quando você para de rejeitar partes de si. Integrar é reconhecer que até o desconforto tem propósito. Nada em você é excesso.

Muitas mulheres crescem ouvindo que são sensíveis demais, intensas demais ou emocionais demais. A ciclicidade ajuda a entender que as emoções fazem parte do seu ritmo interno. Elas não aparecem sem motivo.

Cada fase do ciclo pode trazer emoções diferentes:

Em alguns dias, você se sente mais aberta e confiante

Em outros, mais sensível e introspectiva

Às vezes, mais paciente

Em outras, mais irritada

Tudo isso é parte do movimento natural do corpo e da mente.

Devemos dançar o ritmo que a orquestra rege no nosso corpo, uma dança hormonal a cada 28 dias e respeitar o grande maestro chamado coração.



Viver em Ritmo Cíclico no Mundo Linear

Este capítulo convida você a parar de brigar com o que sente. Em vez de tentar controlar ou reprimir, você aprende a acolher. Quando uma emoção é ouvida, ela passa. Quando é ignorada, ela se intensifica.

Você começa a perceber que:
Emoções são sinais, não problemas
Sensibilidade é força

Intuição aumenta quando você se escuta
Respeitar o sentir traz equilíbrio

Aqui, a ciclicidade mostra que sentir não te enfraquece. Pelo contrário, te torna mais consciente.

Ao final deste capítulo, a mensagem é simples:

✨ Eu me permito sentir sem culpa.

Quando você respeita suas emoções, você se respeita inteira.



A Mulher Inteira

Integração e Autonomia Cíclica

No final da jornada, você entende: não precisa ser só uma versão de si. Você é muitas – e todas são válidas.

A autonomia cíclica é viver em aliança com seu corpo, sua alma e seu tempo interno.

Você não precisa ser igual todos os dias.
Você precisa ser verdadeira com o que sente.





Conclusão

Chegamos ao final desta jornada, e é hora de refletir sobre o caminho que percorremos juntos. Ao longo dos dez capítulos, você compreendeu e aprendeu formas de se acolher e respeitar seus limites se amando profundamente. Parabéns por investir em sua saúde mental e bem-estar.

Lembre-se de que a ciclicidade não é uma inimiga invencível; são oscilações hormonais que todas nós vivemos a cada 28 dias. O poder reside em como escolhemos lidar com elas. Você agora tem uma caixa de ferramentas repleta de estratégias para enfrentar essas inconstâncias de maneira saudável.

O processo de dominar a arte de relaxar é contínuo. À medida que você integra as práticas que aprendeu em sua vida cotidiana, vai observando como você se torna mais capaz de enfrentar desafios com as emoções acolhidas, uma mente tranquila e controlada.

Lembre-se de celebrar cada pequena vitória ao longo do caminho. Cada vez que você enfrentou as oscilações de frente, praticou o relaxamento, reestruturou pensamentos negativos ou fortaleceu sua resiliência, você deu um passo em direção à sua transformação.



Mensagem Final

Que você se permita viver no seu ritmo.

Que aprenda a se escutar antes de se
cobrar.

Que reconheça suas fases como partes
sagradas de quem você é.

Você não precisa se adaptar o tempo todo.

Você pode se respeitar.

Leve consigo a lembrança de que seu
corpo é sábio,
suas emoções são guias
e seus ciclos são um convite constante ao
cuidado.

Sempre que esquecer de si, volte.

Volte para o seu corpo.

Volte para o seu ritmo.

Volte para você.

✨ Você é cíclica. E isso é um presente.

Agenda das fases Ideais



Esta agenda foi criada para acompanhar suas fases durante o ciclo menstrual.

Proporcionando maior autoconhecimento, planejamento estratégico e harmonia emocional.

Ao compreender suas mudanças naturais, você pode potencializar suas capacidades em cada fase e transformar sua rotina.

Imprima e Registre
Do início ao fim
do seu ciclo



Marque as fases correspondentes: Dinâmica, Expressiva, Criativa e Reflexiva.

Utilize os espaços de reflexão para anotar sentimentos, pensamentos e estratégias para cada fase.

Planeje atividades, compromissos e práticas de autocuidado de acordo com suas potencialidades do momento.

Agenda das fases Ideais

FASE REFLEXIVA

DATA:

(Menstrual)

Duração: **Período da menstruação**

Potencialidades: **Introspecção, descanso, renovo**

Perguntas Reflexivas:

- O que preciso deixar ir para iniciar um novo ciclo?
- Como posso respeitar meu tempo de descanso e restauração?
- Que aprendizados posso extrair do ciclo que se encerra?

Agenda das fases Ideais

FASE DINAMICA

DATA:

(Pré- Ovulatória)

Duração: Do fim da menstruação até a ovulação

Potencialidades: Foco, energia, planejamento, execução

Perguntas Reflexivas:

- Quais projetos ou atividades eu posso iniciar agora?
- Como posso aproveitar minha disposição física para cuidar do meu corpo?
- Que ações práticas posso colocar em movimento nesta fase?

Agenda das fases Ideais

FASE EXPRESSIVA
(Ovulatória)

DATA:

Duração: **Período da ovulação**

Potencialidades: **Comunicação, empatia, colaboração**

Perguntas Reflexivas:

- Como posso usar minha facilidade de comunicação para fortalecer relações pessoais ou profissionais?
- Que eventos ou apresentações posso marcar nesta fase?
- Quais ideias posso compartilhar com minha equipe ou comunidade?

Agenda das fases Ideais

FASE CRIATIVA

DATA:

(Pré- Menstrual)

Duração: Pós-ovulação até a menstruação

Potencialidades: Criatividade, análise crítica, introspecção

Perguntas Reflexivas:

- Que ideias novas surgiram hoje?
- Como posso canalizar minha energia criativa de forma produtiva?
- O que preciso acolher emocionalmente nesta fase?

Agenda das fases Ideais

Orientações Práticas: Reserve tempo para repouso e práticas de autocuidado. Faça leituras leves e registre pensamentos reflexivos. Planeje o próximo ciclo com tranquilidade e aceitação.

Registros diários:

Como estou cuidando de mim hoje?

Que pensamentos ou sentimentos vieram à tona?

O que posso fazer para restaurar minha energia?

Agenda das fases Ideais

REFLEXÕES SEMANAIS

Ao final de cada semana, reflita sobre os seguintes pontos:

- Que conquistas obtive nesta fase?
- O que posso fazer para melhorar meu bem-estar?
- Como as fases influenciaram minhas emoções e decisões?

Agenda das fases Ideais

Final do Ciclo

No encerramento do ciclo á cada 28 dias, registre:

- Aprendizados adquiridos neste ciclo.
- Mudanças que percebi em minhas emoções e comportamento.
- Ações que posso realizar no próximo ciclo para melhorar meu equilíbrio.

Mensagem Final:

“Lembre-se: compreender sua ciclicidade é um ato de amor próprio e autoconhecimento. Utilize essa agenda como uma ferramenta para honrar sua natureza cíclica e explorar seu máximo potencial!