Las 4 fases de la luna roja

Cómo sacar el mejor partido a cada fase de tu ciclo menstrual

Miranda

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484455202
Páginas: 288
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 12,00 €
Coleccion: Taller de la hechicera

SINOPSIS

NUEVA EDICIÓN REVISADA DE LA OBRA "MOMENTOS ÓPTIMOS DE LA MUJER"
¡Aprovecha el poder que encierra cada fase de tu ciclo femenino!
La autora del éxito de ventas *Luna roja* explica en esta obra que el ciclo menstrual es una poderosa fuente de recursos prácticos para la mujer moderna. En cada una de sus cuatro fases hay determinadas habilidades femeninas que se encuentran especialmente potenciadas y de las que se puede sacar un óptimo partido durante ese periodo.
Miranda Gray propone en esta obra un método de desarrollo personal que, mes a mes, te permitirá construir relaciones más positivas y beneficiosas, encontrar el equilibrio entre el trabajo y tu vida personal y sentirte vibrante y triunfadora.
Partiendo de una serie de actividades prácticas que se ajustan a cada uno de estos momentos, con esta guía aprenderás a confeccionar un plan diario que podrás adaptar a tus circunstancias y a tu ciclo, sea este natural o regulado médicamente, para aprovechar el enorme recurso personal y laboral que te ofrece tu ciclo menstrual.
Descubre y saca un óptimo partido a los momentos de tu ciclo en los que están acrecentadas tu creatividad, energía, poder reflexivo, concentración mental o expresividad.