



Sé más Productiva
usando
tu Ciclo Menstrual

Lily Yuste

Hola, soy Lily Yuste

... y en primer lugar te doy las GRACIAS por confiar en mi trabajo y elegir saber más descargando este ebook.

Antes de empezar a explicarte cómo ser más productiva con menos esfuerzo, quiero presentarme:

**Soy Lily Yuste, experta en Productividad Femenina,
Coach de Inteligencia Emocional
y Terapeuta Menstrual,
emprendedora online desde enero de 2012.**

Estos son mis títulos, pero detrás puedes hallar mucho más: mi historia de superación personal, empezando como mujer víctima de violencia de género, pasando por el traslado a España y la crianza de mis hijos como madre soltera en un entorno alejado de la sociedad, y terminando como emprendedora online, coach consciente de que el crecimiento personal no tiene un final.

Como imaginarás, ser emprendedora, madre soltera de dos y ama de casa es un reto diario de organización y productividad.

Mi agenda, mis horarios y mi mente eran un caos antes de descubrir el Método de Productividad Femenina que te presento en este ebook.

Desde que empleo en mi vida este Método de Productividad Femenina, puedo permitirme producir más cansándome menos y llegar a la mayoría de las cosas que quiero... sin sentirme culpable de dejar algo atrás.



Un Método...

En femenino: dejarás de luchar contra tus cambios físicos y emocionales mensuales y aprenderás a usarlos a tu favor.

Fácil de usar: tan solo siguiendo el esquema que te presento, podrás empezar a usar este Método desde hoy mismo.

Personalizado: aprenderás a organizarte según tus cambios mensuales, anuales y vitales, totalmente a tu ritmo.

100 % efectivo: realizarás cada tarea en el momento en que las habilidades que esta requiere están más desarrolladas en ti, para así obtener los mejores resultados posibles con el menor esfuerzo.

Natural: no tendrás que aprender nada. Se trata de redescubrir, conocer y potenciar los dones que ya tienes como mujer que eres.

Para todas: sea cual sea tu edad y situación física. Da igual si en este momento tienes irregularidades en tu ciclo, si no estás menstruando porque estás embarazada o dando el pecho, o si ya estás comenzando con la menopausia... Con este método aprenderás a conocerte y a reconocer tus ciclos más allá de los signos más evidentes.



Las bases

¿Cuáles son las bases de este Método de Productividad?

Como mujer que eres, sabes que no vives, no sientes, no comunicas, no trabajas siempre de la misma manera a lo largo del mes.

Sabes que experimentas unos cambios físicos y emocionales mensuales ligados a la fase cíclica que atraviesas:

- MENSTRUAL
- PREEVULATORIA
- OVULATORIA
- PREMENSTRUAL

Lo sabes, y **sin embargo sigues luchando contra tus cambios** para conseguir un ideal de productividad que no es real. El ideal que observas en la publicidad, en los anuncios, y que no refleja la vida real de las mujeres.

Y el resultado es que te sientes:

- frustrada
- estresada
- culpable
- ansiosa.

Y así día tras día, mes tras mes, año tras año...

¡Ha llegado el momento de dejar de luchar contra tus cambios mensuales y aprender a aprovecharlos a tu favor!



Aprenderás a...

En este ebook de enseño a:

- IDENTIFICAR a nivel físico la Fase Cíclica que atraviesas.
- RECONOCER las emociones y habilidades típicas de esa Fase.
- APLICAR tus habilidades femeninas a tu vida personal.
- SACAR PARTIDO a tus habilidades femeninas para el mayor beneficio de tu negocio.



¡Atenta! Este Método NO es para ti si...

... quieres un método de organización lineal
... no quieres conocerte más a ti misma, física y emocionalmente
... no concibes que tu negocio pueda estar en sintonía contigo misma, con tu personalidad y tus ritmos vitales, emocionales y cíclicos.



Sigue el esquema que encontrarás a continuación y empieza *hoy* a organizarte con este Método innovador y 100 % en femenino.

Tras el esquema, te explicaré cómo convertir este Método de Organización en un hábito.



Identificar

Si físicamente me siento...

- Poco flujo vaginal, de color blanco o transparente.
- Pecho y vientre deshinchándose.
- Más actividad.
- Menos apetito.

Estoy en mi Fase *Preovulatoria.*

- Flujo vaginal abundante, tipo clara de huevo.
- Pecho y vientre deshinchados.
- Menor actividad respecto a la semana anterior.

Estoy en mi Fase *Ovulatoria.*

- Flujo vaginal blanco opaco, cremoso.
- Pecho y vientre hinchándose.
- Aún menor actividad respecto a la semana anterior.
- Más apetito.

Estoy en mi Fase *Premenstrual.*

- Flujo menstrual.
- Pecho y vientre hinchados.
- Pico más bajo de actividad.
- Más apetito.

Estoy en mi Fase *Menstrual.*



Reconocer

Si emocionalmente me siento...

- Activa.
- Planificadora.
- Sociable.
- Concentrada.
- Independiente.

Estoy en mi Fase *Preovulatoria.*

- Empática.
- Comunicativa.
- Femenina.
- Sociable.

Estoy en mi Fase *Ovulatoria.*

- Intuitiva.
- Creativa.
- Inquieta.
- Honesta.
- Minimalista.

Estoy en mi Fase *Premenstrual.*

- Desapegada.
- Sabia.
- Introspectiva.
- Sensible.
- Sin interés en los juicios.

Estoy en mi Fase *Menstrual.*



Esquema de actividad

Aplicar a mi vida personal en...

Fase Preovulatoria:

MOTOR VITAL: el renacer.

PAREJA: sexo fresco, juvenil.

MUNDO EXTERIOR: salidas con amigas.

HIJOS: actividades físicas, espontaneidad.

TAREAS DOMÉSTICAS: planificar menú y tareas domésticas mensuales, organizar finanzas, tareas que piden detalle y concentración, gran limpieza de la casa, organizar armarios, papeles, muebles de la cocina...

TIEMPO PARA MÍ: cuidados físicos externos (cuidado del cabello, manicura, pedicura, depilación). Ejercicio físico.

Fase Ovulatoria:

MOTOR VITAL: cuidar a otros.

PAREJA: más femenina, amor incondicional, el placer de dar placer.

MUNDO EXTERIOR: círculo de madres, ayuda empática.

HIJOS: caricias y mimos para volver a sentir la díada madre-bebé, actividades al aire libre, paseos, cuidado de plantas, manualidades, cocina, pintura, diseño, artesanía, música, visita a tu madre, enseña a tus hijos los rituales familiares...

TAREAS DOMÉSTICAS: solo lo imprescindible, deja a un lado la casa para cuidar los demás.

TIEMPO PARA MÍ: deja a un lado el cuidado físico para cuidar a los demás.



Esquema de actividad

Aplicar a mi vida personal en...

Fase Premenstrual:

MOTOR VITAL: minimizar.

PAREJA: el acto sexual ayuda a liberar la frustración.

MUNDO EXTERIOR: evita las conversaciones íntimas con los demás, tendrás la sensación de que los demás no hacen nada bien.

HIJOS: actividades simples, que no requieran de concentración prolongada.

TAREAS DOMÉSTICAS: limpieza de la casa con menos expectativas, destrastear en armarios, desvanes...

TIEMPO PARA MÍ: más cuidados internos (aromaterapia, yoga, relajación activa).

Fase Menstrual:

MOTOR VITAL: dejar atrás lo que no sirve.

PAREJA: más hembra, relación interior.

MUNDO EXTERIOR: descanso, recogimiento interno.

HIJOS: descanso, películas, juegos de mesa, leer cuentos y leyendas.

TAREAS DOMÉSTICAS: solo lo imprescindible.

TIEMPO PARA MÍ: descanso, baños relajantes, aislarse de la noticias del telediario, lectura y actividades agradables y tranquilas.



Esquema de actividad

Aplicar a mi vida laboral en...

Fase Preovulatoria:

- Revisar la lista de tareas.
- Finalizar tareas pendientes.
- Planificar acciones prácticas para llegar a objetivos concretos.
- Redactar un calendario de organización mensual.
- Realizar tareas técnicas que requieran un 100 % de concentración.
- Revitalizar proyectos actuales o retomar antiguos proyectos.
- Manejar detalles financieros.
- Estudiar.

Fase Ovulatoria:

- Escribir textos que convenzan y persuadan.
- Grabar vídeos.
- Pedir opiniones y escuchar consejos.
- Reforzar relaciones con clientes y colaboradores.
- Asistir a eventos.
- Enseñar.



Esquema de actividad

Aplicar a mi vida laboral en...

Fase Premenstrual:

- Establecer prioridades.
- Dosificar energías.
- Crear.
- Editar fotos y vídeos.
- Lluvias de ideas.
- Minimizar y revisar.

Fase Menstrual:

- Reducir expectativas.
- Dosificar energías.
- Reconectar tu esencia personal con tu trabajo.
- Manifestar nuevas ideas.
- Fijar metas, objetivos y acciones para llevarlas a cabo en otras fases.



Esquema

...para identificar la fase mensual de forma fácil

¿Te sientes con mucha o poca energía?

Mucha→ preovulatoria/ ovulatoria

¿Te sientes cuidadora,
o sientes que el acto de cuidar limita tu independencia?

Me siento cuidadora....→ ovulatoria

Me cuesta cuidar....→ preovulatoria

Poca....→ premenstrual/menstrual

¿Las situaciones negativas externas te producen ira y/o
depresión, o te sientes muy sensible para pensar en ellas?

Me producen ira y/o depresión....→ premenstrual

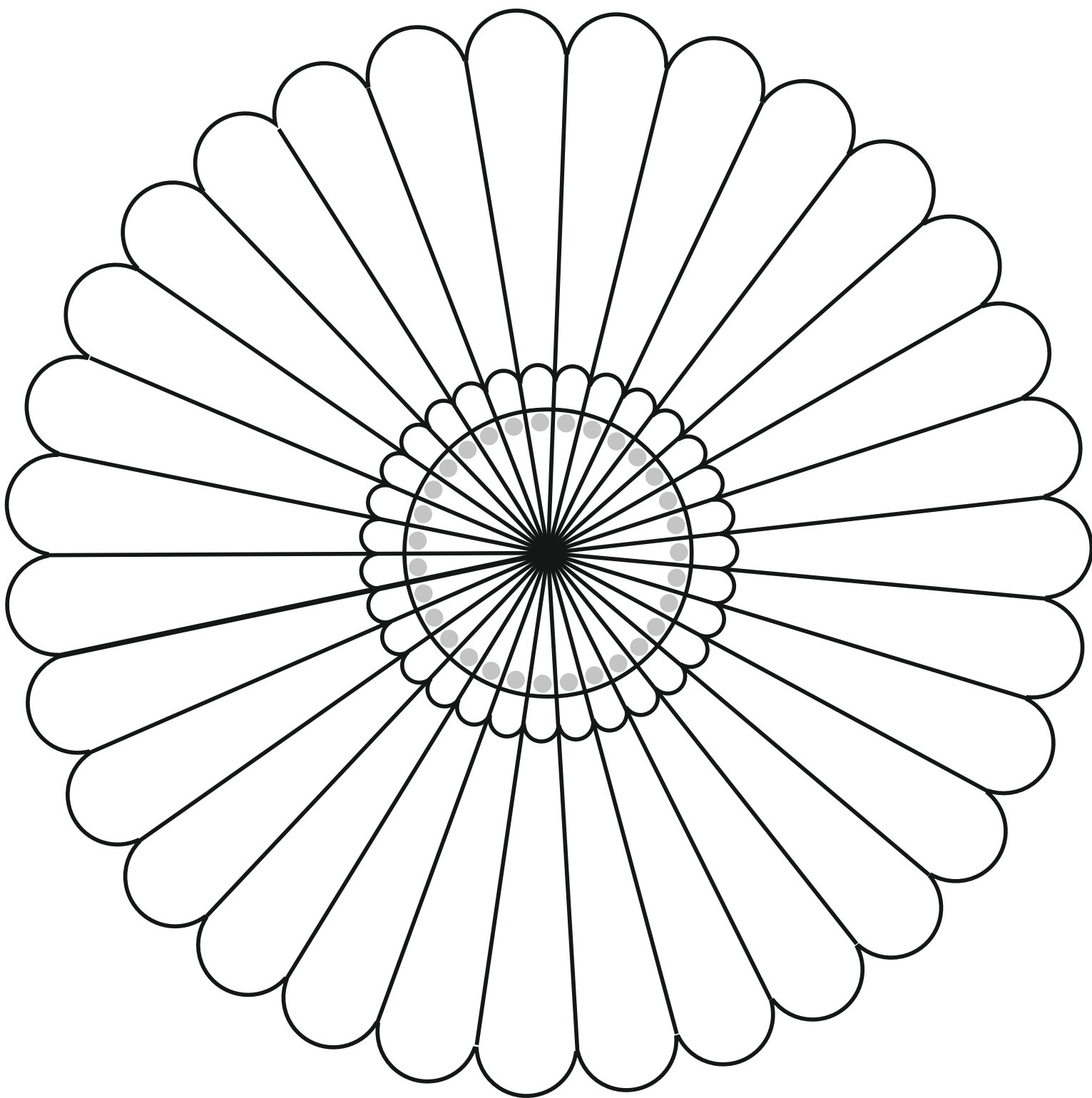
Me siento demasiado sensible....→ menstrual

Ahora que YA sabes usar este Método de Organización en el día a día,
aprende a convertirlo en un hábito.

Usa la **RUEDA MENSTRUAL** que encuentras en la próxima página.



Rueda Menstrual



Esquema

Empieza HOY apuntando tus respuestas al esquema

- En el espacio más grande:
 - tu estado físico
 - tu estado emocional
- En el espacio más pequeño
 - la fecha del día
- En los círculos dibuja la fase lunar actual
- Pinta los pétalos de los colores que más se adapten a tu estado emocional.

Cada día

- Repasa el esquema anterior.
- Apunta las respuestas en la Rueda.
- Fíjate en las transformaciones que van teniendo lugar



Si necesitas mi ayuda para empezar a usar este innovador Método de Organización, te espero en mi grupo privado en Facebook:

[facebook.com/groups/EmprendedoraConsciente](https://www.facebook.com/groups/EmprendedoraConsciente)

¡¡Solicita tu acceso!!



Preguntas Frecuentes

Si estoy embarazada, soy madre lactante, menopáusica, no tengo matriz... en pocas palabras, NO tengo menstruación en este periodo de mi vida, ¿puedo igualmente aprovechar el Método?

¡Claro! Aunque en este momento de tu vida no tengas un ciclo menstrual activo (manifestado), sigues siendo cíclica. Identificarás tu fase en base a las características emocionales, en lugar de en base a las físicas, y te darás cuenta de que, aunque la duración de las fases puede ser diferente, sigues llevando las pautas de las 4 fases de forma muy concreta.



¿Cómo influyen las fases lunares en mi ciclo?

Miranda Gray define como «Luna blanca» y «Luna Roja» los diferentes tipos de ciclo.

Luna blanca: menstruación en nueva, mujer hacia el exterior, mujer reconocida a nivel social, la «buena madre y esposa».

Luna roja: menstruación en llena, mujer hacia el interior, la mujer que vive sola o que lleva un proceso de crecimiento personal independiente a su entorno.

Si menstrúas en creciente o menguante, pueden ser periodos de tránsito, encontrarás más datos en la respuesta a la siguiente pregunta.



¿Por qué mi cuerpo se ajusta poco a poco para menstruar en luna nueva en verano y en luna llena en invierno o al revés?

Hay mujeres que menstrúan siempre en luna llena o en luna nueva, otras (yo me cuento entre ellas) experimentan que algunos años, o todos los años, sus ciclos se ajustan a las estaciones. En primer lugar es algo normal, en segundo lugar tiene su explicación en nuestra propia forma de vivir las estaciones y cómo estas repercuten de forma personalizada en cada una de nosotras.



Preguntas Frecuentes

¿Cuándo empieza la ciclicidad femenina? ¿En la pubertad, o viene de nacimiento?

En teoría con la pubertad, pero como madre de una niña en la prepubertad puedo decir que en ella veo ya indicios de las diferentes fases.



¿Si tengo menstruación de 8-10 días, con diferentes tipos de flujo, cuáles son los días óptimos para descansar?

Lo más frecuente es que el ciclo menstrual se divida en 3, según los diferentes tipos de flujo:

- Días 1-2: poco flujo, color claro.
- Días 3-5: flujo abundante, sangre fresca, color intenso.
- Días 6-7: poco flujo, color marronoso.

Los números son simples referencias, tu menstruación puede durar de 5 a 10 días.

El mejor momento para descansar son los días de flujo más abundante, sin embargo siempre rige la regla de descansar cuando nos lo pide el cuerpo.



Si según el calendario estoy en ovulatoria pero me siento premenstrual, ¿a quién le hago caso, al calendario o a mis sensaciones?

Siempre, siempre, siempre a tus sensaciones. Los números del calendario solo son una referencia, no todas las mujeres tienen ciclos de 28 días exactos. Un ciclo de entre 20 y 35 días es lo normal, por tanto cuando te sientes en una fase que no corresponde a los números, lo que define la fase son tus sensaciones.



Preguntas Frecuentes

Uso anticonceptivos, ¿puedo aprovechar este método?

Si usas anticonceptivos naturales o de barrera, tus hormonas no están afectadas, sí puedes usar este método.

Si usas anticonceptivos hormonales, las hormonas químicas desequilibran tus hormonas naturales, puedes usar este método pero tendrás una mayor dificultad para definir tus fases. Te aconsejo pasar a un anticonceptivo natural o de barrera, menos tóxico para tu cuerpo.



¿Cómo me influye el entorno en mis ciclos?

Las situaciones externas, tanto positivas como negativas, influyen en nuestras emociones y por tanto en la percepción de las fases. Cuando tengas una situación externa que desequilibra tus emociones, marca con un paréntesis los pétalos de la rueda que coinciden con esos días para referencia futura.



¿Este Método de Organización está orientado a todas las facetas de mi vida, o tiene una aplicación exclusivamente laboral?

Este método de organización es general, puedes usarlo para mejorar tu productividad en todas las áreas de mi vida, aunque mi especialidad es enseñarte a aplicarlo en tu trabajo.



Ciclos anuales y vitales

Ya has transformado el Método de Productividad en un hábito mensual usando la Rueda. Vamos a ampliarlo a tus ciclos anuales y vitales:

Revisa el **esquema de los Ciclos** que encuentras un par de páginas más adelante. Como ves, **cada una de las Fases está ligada a:**

- una fase lunar
- una estación
- un color
- una fase vital

Imagina una Rueda con 3 círculos concéntricos que ruedan de forma independiente.

El interior y pequeño será el **Ciclo Mensual**, que podrás analizar gracias a la Rueda.

El mediano será el **Ciclo Anual**, e irá girando según las estaciones.

El exterior será el **Ciclo Vital**, e irá girando según las fases de tu vida.

La unión y la disposición de estos 3 círculos te guiarán para establecer tu organización personalizada a lo largo de **TODA TU VIDA**.



Ciclos anuales y vitales

Ejemplo:

Una mujer con niños pequeños (Fase Ovulatoria Vital) en primavera (Fase Preovulatoria Anual) en su Fase Preovulatoria Mensual trabajará en tareas técnicas según la fase mensual, se sentirá generalmente más activa según la fase anual y trabajará desde la empatía según la fase vital.



Sé que en este momento puede parecerte difícil pero te recuerdo que NO se trata de aprender nada, solo de redescubrir lo que tenemos a nivel interior como Mujeres que somos.

¿Estás lista para empezar a organizar tu vida y tu trabajo en base a tus cambios mensuales, anuales y vitales?

Sabrás EXACTAMENTE qué tareas hacer cada día para dar lo mejor de ti misma porque harás cada tarea en el momento en que mejor se te da.

Trabajarás en base a cómo te sientes y no en base a lo que hay que hacer.

Seguirás una organización 100 % personalizada, que cambia contigo.

Conocerás un método de trabajo que te vale de por vida, porque también tiene en cuenta tus cambios anuales y vitales.

Tendrás un plan de trabajo mensual exacto y adecuado a tus necesidades de madre y mujer.

Y mucho más.



Ciclo Menstrual

menstrual

preovulatoria

ovulatoria

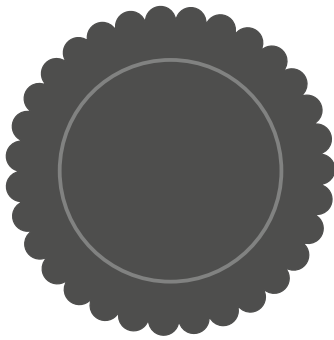
premenstrual

Días 1 al 7

Días 8 al 14

Días 15 al 21

Días 22 al 28



Luna nueva



Luna creciente



Luna llena



Luna menguante



Invierno



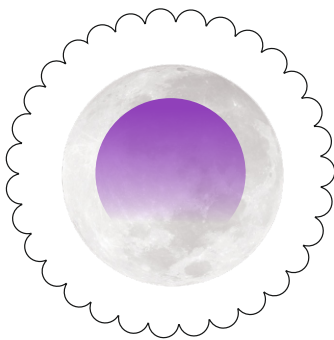
Primavera



Verano



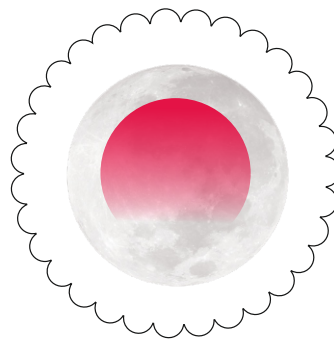
Otoño



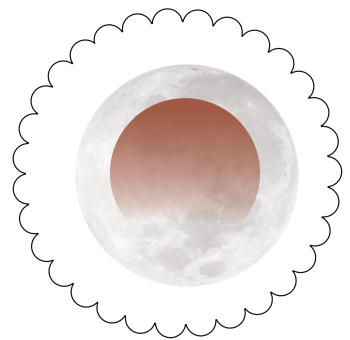
*Mujer
menopáusicas*



*Mujer
joven*



*Mujer
madre*



*Mujer
adulta*

Testimonios

«Una de mis pasiones es la organización y la productividad, lograr hacer más de manera más efectiva y eficiente. He participado como alumna en muchos, pero muchos, muchos, cursos y talleres sobre organización y productividad, y cuando creí que ya lo sabía todo y nadie me podía enseñar nada más, descubrí a Lily Yuste.

Me apunté a su curso y aprendí una forma nueva de ser más productiva: conociendo y escuchando tus Ciclos personales como Mujer.

Lily me dio herramientas que ningún súper gurú de la productividad me pudo enseñar jamás. Es una maravilla, lo que ella te enseña encaja muy bien con tu estilo de vida, el que sea. Un plus que tiene es cómo atiende tus consultas, lo cariñosa que es y lo cómoda que te hace sentir siempre. Para mí Lily Yuste ha resultado ser única y diferente».

Azucena Caballero

Pedagogía Blanca



Testimonios

«Después de años de Reconocimiento cíclico en mi cuerpo, emociones y energías, pensaba que ya tenía integrado el funcionar de forma cíclica, fluyendo con mis mareas de forma instintiva (lo de fluir se me da de perlas...). Pero... ohh my goddess!! Llegó a mi vida el sistema de productividad de Lily. Y ahora empieza a destaparse el otro lado... la parte de la acción, de hacer las cosas con un orden y una programación a la que no estaba nada acostumbrada, y que en el fondo llevaba ya un tiempo pidiendo a gritos.

Aprender a organizarme... una para ser capaz de sacar adelante todas mis ideas-proyectos y otra (primordial para mí) dejar de lado el estrés de estar haciendo las cosas en el ultimo minuto... y bueno, pues en ello estoy, aprendiendo a llevar en equilibrio la fluidez con la acción y, sobre todo, respetando mi ritmo femenino. Cuando me pierdo y veo que necesito conectar con ello de nuevo, me pongo los videos y solo oírlos me vuelve a centrar en mi camino.

Gracias, Lily».

Mila Torró
Círculo Afrodita



Testimonios

«Me encanta trabajar contigo, Lily, me encanta lo claro y fácil que se ven así la ciclicidad y el trabajo, como un mapa de ruta que seguir donde todo cuadra: sentimientos, emociones, energía, avances... así es mucho más sencillo y grato el trabajo, viendo tus logros, alcanzando tus metas y enfocada siempre desde dentro hacia fuera.

Gracias por facilitarnos el camino y darnos las herramientas para ser más felices desde nuestro interior, desde nuestra ciclicidad, usando nuestra energía y exprimiendo al máximo nuestro Potencial en cada fase con empoderamiento y seguridad.

¡Gracias, es un placer siempre aprender contigo!»

Julia Bernal

Crianza y Contacto Emocional



Más información

Te recuerdo que te espero en mi **GRUPO PRIVADO** para ayudarte a usar mi Método de Productividad Femenina y resolver todas tus dudas.

Haz clic en
facebook.com/groups/EmprendedoraConsciente
para solicitar tu acceso.

**Bienvenida a un Nuevo Modelo de Productividad
que tiene en cuenta tus Cambios Físicos y
Emocionales Mensuales, Anuales y Vitales.**

**Bienvenida a la Libertad Cíclica, personal y
laboral.**

**Bienvenida al Redescubrimiento
de tu Potencial Femenino.**

