

MIRANDA GRAY

Luna Rossa *in* Ufficio

Otteni il massimo
da ogni fase
del ciclo mestruale
per lavorare meglio
e gestire i tuoi
impegni quotidiani

ESTRATTO
GRATUITO

Il Giardino di
Eva



PREFAZIONE

Basta che tu dia un'occhiata agli scaffali di una qualsiasi libreria e vedrai quanti libri ci sono sui temi dello sviluppo personale, del *life-coaching* e del *coaching* professionale. E sicuramente in giro avrai visto anche tantissimi annunci di corsi e workshop che ti propongono di trasformare te stessa, la tua vita e la tua carriera, costruendo un piano di azione e delle strategie motivazionali adeguate. Ma allora perché ho voluto scrivere un altro libro su come cambiare la propria vita? Perché i libri che si trovano attualmente in commercio non sono stati scritti appositamente per le donne, e non tengono in considerazione che cosa le rende diverse dagli uomini!

Compriamo sempre nuovi libri di auto-aiuto per cambiare la nostra vita, ci impegniamo a seguire il metodo, ad applicare le tecniche ai nostri processi di pensiero e alle nostre azioni, leggiamo le frasi motivazionali e poi, due o tre settimane dopo, ci ritroviamo a perdere la motivazione e l'impegno. E il sogno di successo svanisce.

Perché mai questi metodi di sviluppo personale non funzionano bene con le donne? **Perché le donne hanno qualcosa che gli uomini non hanno**, e questi metodi non prendono in considerazione questo fattore importantissimo!

Il *planning* giornaliero di *Luna Rossa in Ufficio* è una guida di 28 giorni creata proprio per aiutare le donne a diventare consapevoli dei loro **periodi ottimali**, e delle abilità a questi associate, per applicarle trovando sempre più soddisfazione e motivazione e per raggiungere il successo e realizzare gli obiettivi di vita che si sono prefissate.

Se incominciamo ad agire al momento giusto e usiamo i talenti e le abilità quando raggiungono il picco massimo, possiamo sfruttare la nostra motivazione, la nostra creatività e il nostro intuito innato per compiere quei cambiamenti importanti che desideriamo veramente per noi stesse e per la nostra vita professionale.

Questo è un libro pronto all'uso: un metodo unico e innovativo che cambierà radicalmente il tuo modo di pensare a te stessa e di vivere la tua vita. Prova il planning per 28 giorni e scopri da sola i tuoi talenti personali e le abilità specifiche e come applicarli in pratica nelle situazioni quotidiane e nei progetti di lavoro per raggiungere i tuoi obiettivi a lungo termine. Questo libro cambierà la tua percezione di te stessa, costruirà la fiducia in te stessa e ti aiuterà a scoprire la donna piena di vita, creativa e di successo che sei veramente.

Questo metodo eccezionale di sviluppo personale ti sorprenderà e lo potrai applicare mese dopo mese senza mai perdere l'impegno e la motivazione per realizzare i tuoi sogni e portare successo e realizzazione nella tua vita.

Miranda Gray

*"Conosciamo tutte il detto che se vogliamo
che il mondo cambi dobbiamo cambiare
prima di tutto noi stesse.
Ma allora questo vuol dire che se noi cambiamo
durante il mese, anche il mondo cambia? Sì."*

Miranda Gray.

INDICE

Ringraziamenti	5
Prefazione.....	7
Capitolo 1. Perché proprio 28 giorni?	9
Capitolo 2. Istruzioni per l'uso	23
Capitolo 3. Impara a conoscere le tue fasi	35
Capitolo 4. Come sfruttare il periodo ottimale della fase creativa	55
Capitolo 5. Come sfruttare il periodo ottimale della fase riflessiva	81
Capitolo 6. Come sfruttare il periodo ottimale della fase dinamica..	103
Capitolo 7. Come sfruttare il periodo ottimale della fase espressiva ...	123
Capitolo 8. Introduzione al planning giornaliero	145
Capitolo 9. Il planning giornaliero di <i>Luna Rossa in Ufficio</i>	157
Capitolo 10. Ho usato il planning, e adesso?	245
Capitolo 11. Quello che gli uomini devono sapere!.....	259
Conclusioni. Cavalcare l'onda ottimizzata.....	271
Appendice 1. Come creare un disco ciclico dettagliato	275
Appendice 2. Risorse e riferimenti	279

MIRANDA GRAY

Luna Rossa *in* Ufficio

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, nel totale rispetto del tuo corpo.

Con Miranda Gray scoprirai che in ogni ciclo mensile attraversi quattro **periodi ottimali** – cioè giorni in cui si amplificano tue abilità e capacità speciali – e che potrai sfruttare ogni fase in maniera attiva, imparando a programmare i tuoi impegni.

- ✓ **Una guida pratica, unica e innovativa** che cambierà radicalmente il tuo modo di pensare a te stessa e di vivere la tua vita professionale.
- ✓ Ricca di **schemi riassuntivi, domande e risposte**, con un **planning giornaliero** e istruzioni per creare un **“disco” del ciclo**.

Puoi trasformare ciò che fino ad oggi ti è sembrato un limite o un disagio, in un punto di forza.

MIRANDA GRAY, autrice di Luna Rossa, è molto famosa in Italia e a livello internazionale. Insegnante spirituale e imprenditrice, tiene seminari in tutto il mondo, guidando le donne a riconoscere le proprie energie cicliche e le incoraggia alla realizzazione personale in ambito lavorativo.

ISBN: 978-8828504146



9 788828 504146

€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com