

Зачем женщине ПМС, или Как извлечь максимальную пользу из вашего цикла?

Нужно признать: между женщиной и мужчиной есть огромная разница! Это не значит, что кто-то лучше. Мы как две грани одного бриллианта. Просто разные! Мужчина живет последовательно и целенаправленно, Женщина – ритмично и циклично.

Большинство современных женщин строят свою жизнь, абсолютно не учитывая этого факта, стремясь поспеть, а то и обогнать мужчин. Но если женщина следует за своими циклами и ритмами, она сможет добиться значительно больше, как в бизнесе, так и в жизни.

Для каждой женщины самое главное – настроиться на личный внутренний ритм. У женщины несколько циклов, которые оказывают на нее влияние, и основным является менструальный. Современная женщина, чаще всего, относится к своей менструации негативно. Это то, что мешает ей жить, доставляя лишние хлопоты и переживания. И это отношение чаще всего связано с незнанием своей природы.

А этот период (время менструации) предназначен природой для накопления женщиной энергии и силы. Но для этого должны быть выполнены определенные условия, которые большинство женщин в наше время не соблюдают. А многие просто не знают и не подозревают о существовании таковых, что, как известно, не освобождает от ответственности.

Итак, цикличность женской менструации связана с лунными ритмами. В идеале день самого сильного кровотечения должен приходиться на полнолуние. Ну а овуляция – на новолуние. Длиться же менструация должна 2-3 дня.

Древние женщины в дни менструации оставляли всё – хозяйство, детей, мужчин...– и **уединялись**

там, где ничто не могло их потревожить. Они наслаждались этим **уединением**

, соединялись с природой и возвращались, полные сил и вдохновения. И тогда им было чем поделиться с мужчиной, детьми, чем наполнить свой дом, свое пространство. Они с

Зачем женщине ПМС, или Как извлечь максимальную пользу из вашего цикла

Автор: jugnuar2000
28.08.2013 13:30 -

легкостью справлялись со всеми делами, поддерживали и вдохновляли мужчин на подвиги, с радостью занимались детьми и т.д.

Эта потребность в **уединении** в дни менструации у женщин сохранилась до сих пор. Но разве мы можем позволить себе такую роскошь? Целых 2-3 дня в месяц уединения?

А что такое ПМС, по-вашему? Это же просто извращенный способ вашего тела послать всех куда подальше, чтобы вас все оставили в покое! И вы смогли уединиться! Кто-то из женщин за неделю до менструации становится ранимой и плаксивой, кто-то напротив раздраженной и агрессивной, разгоняя народ вокруг себя.

Многие женщины не раз слышали: «У тебя что, ПМС, что ли....?» Вашим близким, коллегам, знакомым становится наконец понятно, в чем дело, и они оставляют вас. Только наполниться вы к этому моменту уже ничем не можете... Так как стресс отнимает огромное количество сил. А ПМС – это сильный стресс. Именно поэтому многие женщины во время менструации чувствуют себя обессиленными.

А что если организовать свою жизнь так, чтобы не мучить ни себя, ни своих любимых людей этим ПМС? Нет возможности? Ну, тогда мучайтесь! И мучайте других. И при этом у женщины всегда есть такое замечательное прикрытие – у меня ПМС!

Но если вы оглянетесь вокруг, то увидите, что если женщина чего-то хочет, она обязательно найдет способ это организовать или получить. А для этого нужно просто взять на себя ответственность за свою жизнь и договориться с людьми в своей жизни, что эти 2 дня – ваши и вы их посвящаете только себе. В идеале лучше уединиться, чтобы вас никто не дергал, чтобы вам не нужно было решать никаких вопросов, ни о ком заботиться. А когда вы вернетесь из своего уединения, у вас будет предостаточно сил, чтобы вывести свой бизнес на новый уровень, вдохновить своего мужчину, насладиться своими детками и сделать свой дом уютным. И через несколько месяцев такого режима ПМС исчезнет. У вашего тела в нем просто не будет необходимости.

И еще несколько секретов, которые помогут вам извлечь максимальную пользу из вашего цикла.

В женском цикле есть два момента, которые важно учитывать, когда выстраиваете свою жизнь с учетом своих ритмов. Обычно в день перед началом менструации есть некое напряжение, нервозность, повышенная чувствительность. Теряется смысл жизни, всё и все вокруг раздражают. Такой вот **«самый несчастный день»** в жизни женщины. Но это всего лишь один день

! Как только начнется менструация, это напряжение спадет, жизнь наладится и обретет смысл. Не нужно в этот день назначать важных встреч, общаться с большим количеством людей. Не назначайте день свадьбы или празднование дня рождения. Потому как даже если все будет очень хорошо, то вам все равно будет плохо. Этот день нужно просто пережить.

Но мир очень гармоничен, и в жизни женщины есть и **«самый счастливый день»**. И обычно он приходится на период с 14 по 18 день цикла. И ваша задача – наблюдать за собой и определить свой счастливый день в своем личном цикле. В этот день, даже если все складывается не очень хорошо, вы все равно чувствуете себя радостной и вдохновленной. Так что свадьба, праздник, важные встречи в этот день обычно проходят замечательно. И у вас остаются самые радужные впечатления. Этим можно пользоваться на благо всех.

После того как закончилась менструация, женщина становится умиротворенной, спокойной и гибкой, тело её расслабленно и податливо. Именно в этот период цикла нужно ехать отдыхать. И отдых пройдет великолепно. Ваш цикл поддержит вас в этом. Такого отдыха хватит надолго. Опять же именно в этот период можно худеть. Ваше тело с радостью поддержит вас в этом. И результат будет лучший.

Все дело в том, что после овуляции женщина переходит в другой период своего цикла и становится более напряженной и жесткой. То же происходит с телом – оно напрягается. Если вы едете в отпуск в это время, то вам очень сложно расслабиться, вас все время что-то беспокоит. И вы начинаете себя ругать, что так долго ждали этого отпуска и никак не можете переключиться... Худеть опять же в это время бесполезно. С каждым днем тело становится все более напряженным и не отдает своих запасов. И все ваши усилия будут напрасны.

В этот период лучше заниматься делами, бизнесом, карьерой и т.д. Решать вопросы, которые требуют жесткости, стойкости и уверенности. В этот период вы будете великолепны в этом.

Зачем женщине ПМС, или Как извлечь максимальную пользу из вашего цикла

Автор: jugnuar2000
28.08.2013 13:30 -

Когда вы признаёте свою природу, свои особенности и выстраиваете свою жизнь так, чтобы они работали на вас, а не против вас – это дает вам силу и Вдохновение. А это основа Успеха.

Автор - **Ирина Крылова**

[Источник](#)