

TEMI E SPUNTI PER GRUPPI DI DISCUSSIONE

CCM

Ecco delle possibili domande guida:

- Il tuo momento preferito del ciclo
- Il momento che ti piace meno del ciclo
- Un momento significativo in cui hai parlato apertamente del ciclo in pubblico e come è andata
- Come organizzi il tuo lavoro in base al tuo ciclo, o come lo integri nella tua vita lavorativa
- Come gestisci la situazione quando il lavoro è molto impegnativo e stai per avere le mestruazioni
- Come parli con il tuo partner e/o i tuoi figli del tuo ciclo mestruale?
- Parla del tuo primo ciclo mestruale
- Qual è il tuo schema onirico (notturno) durante il ciclo? Hai temi ricorrenti in fasi specifiche del ciclo?
- Ci sono momenti particolari del ciclo in cui si ripete sempre la stessa cosa, ad esempio la stessa discussione con il tuo partner? Come potresti interrompere questo schema attraverso la tua pratica di CCM?
- I modi in cui hai integrato la consapevolezza del ciclo nella tua vita familiare e lavorativa
- I tuoi prodotti mestruali preferiti e come li usi
- I rituali e le pratiche che ti piacciono quando hai le mestruazioni
- La tua esperienza delle mestruazioni
- Le tue idee per un flusso abbondante o la tua esperienza di un flusso abbondante (se ne hai avuto uno)
- Un momento di cui vai fiera, in cui hai avuto fiducia nella fase del ciclo in cui ti trovavi e hai onorato i tuoi bisogni
- Cosa hai imparato o scoperto sulla tua primavera interiore?
- Cosa hai imparato o scoperto sulla tua estate interiore?
- Cosa hai imparato o scoperto sul tuo autunno interiore?

- Cosa hai imparato o scoperto sul tuo inverno interiore?
- Cosa ti hanno rivelato le Cinque Stanze riguardo alla tua capacità di affrontare le iniziazioni in generale?

MENOPAUSA E DINTORNI

Ecco delle possibili domande guida:

- Il momento che preferisci/preferivi del ciclo
- Il momento che ti piace meno del ciclo
- Racconta del tuo primo ciclo mestruale
- La tua esperienza con il monitoraggio in base alle fasi lunari
- In che modo stai applicando la saggezza ciclica alla tua vita?
- Qual è la pratica di cura di sé più importante per te in questo momento?
- In che modo l'esplorazione del ciclo mestruale ti sta aiutando a guarire?
- Quali sogni significativi (notturni) hai fatto durante la menopausa?
- Cosa ti sta rivelando la mappa delle stagioni interiori riguardo al tuo percorso di crescita?
- Cosa ti sta insegnando la mappa delle Due Vie riguardo alla tua capacità di dire sì e di dire no?
- Cosa ti hanno rivelato le Cinque Stanze riguardo alla tua iniziazione alla menopausa e/o alla tua capacità di affrontare le iniziazioni in generale?
- Come stai affrontando la vita quotidiana come donna in menopausa?
- Cosa stai scoprendo di te stessa e della tua vocazione attraverso questa esplorazione della menstrualità?
- In che modo la tua Chiamata ti sta parlando in questo momento?
- Dove ti collochi nel percorso della menopausa e cosa stai notando riguardo al punto in cui ti trovi? Cosa ti sta chiedendo questa fase?
- Cosa si sta risvegliando in te, o a cosa ti sta risvegliando la menopausa?
- Cosa ami della vita senza ciclo mestruale?
- Quali sfide stai affrontando nella vita senza ciclo mestruale?
- Cosa ti ha spinto ad affrontare o a fare la fase del "tradimento" della menopausa?
- Per chi è in post-menopausa: quali poteri possiedi ora di cui ti rallegri?
- Per chi è in post-menopausa: quali sfide o possibilità ti sta offrendo questa fase della vita?

GRAVIDANZA E NEOMAMME

Ecco delle possibili domande guida:

- La fase del ciclo che preferisci/preferivi
- La fase del ciclo che ti piace meno
- Raccontaci del tuo primo ciclo mestruale
- Qual è stata la tua esperienza con le mestruazioni prima di rimanere incinta?
- In che modo la consapevolezza del ciclo ti sta preparando al parto? O sta influenzando la tua prima maternità?
- Un momento molto intenso quando hai parlato pubblicamente del ciclo e come si è svolto
- In che modo la tua gravidanza o la tua esperienza di neomamma stanno influenzando il tuo lavoro?
- Cosa stai imparando riguardo all'inizio della maternità?
- Cosa ti sta rivelando la tua gravidanza o la tua esperienza di neomamma riguardo alla cura di te stessa?
- Quali temi sono particolarmente sentiti per te durante la gravidanza?
- Quali sogni importanti (notturni) hai fatto durante la tua gravidanza?
- Per cosa sei grata alla CCM? Cosa ti ha insegnato o dato?
- Cosa hai imparato o scoperto sulla tua primavera interiore?
- Cosa hai imparato o scoperto sulla tua estate interiore?
- Cosa hai imparato o scoperto sul tuo autunno interiore?
- Cosa hai imparato o scoperto sul tuo inverno interiore?
- Cosa ti sta insegnando la mappa delle Due Vie riguardo alla tua capacità di dire sì e di dire no? Di essere attiva e ricettiva?
- Cosa ti hanno rivelato le Cinque Stanze che ti sta sostenendo nella tua gravidanza/maternità iniziale?
- Le tue idee per una "Big Bleed" (che potrebbe essere possibile come neomamma, mantenendola semplice e potente) o la tua esperienza di una "Big Bleed" (se ne hai avuta uno)