

## В какое время месяца стоит запускать проекты, а в какое — отправиться с подругами в бар

*Планировать по лунному циклу мы уже привыкли — иронично и не очень. Осваиваем новый тренд: планирование, в зависимости от менструального календаря.*

Если в календарь, помимо непосредственных дел, вы также вписываете менструацию, поздравляем: вы в тренде. Бум приложений-органайзеров, которые учитывали бы гормональный фон пользовательниц, начался несколько лет назад и продолжается до сих пор. Идея в том, чтобы не сопротивляться природе, а наоборот выстраивать планы с учетом знаний об организме: нагружать расписание в дни, когда гормоны дают дополнительную энергию, и давать себе передышку, если тело «сопротивляется» активности.

Плюс такой системы — вы, возможно, перестанете считать себя ленивой и безвольной, обнаружив, что планы начинают сыпаться именно в первые дни кровотечений. Главный минус же в том, что не любые дела легко перестроить в соответствии с новым подходом: вряд ли босс согласится синхронизировать совещания с вашими гормонами. К планированию по циклу, как к любому другому аналогичному инструменту, мы предлагаем отнестись без лишней догматичности: перекраивайте те сферы жизни, которые зависят в первую очередь от вас.

Разные гайды предлагают по-разному вести отсчет. Одни за начальную точку берут первый менструальный день, а другие, наоборот, называют менструацию последней фазой. Считать можно, как вам самим удобнее.

**Менструация.** Гормоны, регулирующие цикл, — это, главным образом, эстроген и прогестерон. К началу критических дней их уровень падает до минимальных за месяц значений, поэтому большинство инструкций описывают этот период как «зимний», или «период торможения». Длится он от пары дней до недели: к гормональному спаду и кровотечению добавляется процесс остлоения эндометрия, на который тело также тратит энергию. Все эти факторы ведут к тому, что вы можете чувствовать вялость и уставать больше обычного как физически, так и ментально.

Необязательно запирайтесь дома с сериалом и чипсами (хотя если хочется и есть возможность — это тоже вариант) — посвятите это время рефлексии, заботе о себе и планированию наперед. Здесь работает тот же принцип, что и с более привычным тайм-менеджментом: в отпуске нам кажется, что мы готовы свернуть горы, но строить реальные планы лучше из состояния low energy — так вы сможете не переоценить собственный ресурс и в случае чего добавить себе потом дел, а не думать, от чего бы отказаться.

Другая хорошая идея для менструальной фазы — посвятить себя задачам, на которые в течение месяца постоянно не хватает времени: приберитесь дома, сходите на

маникюр или обновите окрашивание. Чувство очищения и обновления психологически поддержит вас накануне следующего этапа.

**Фолликулярная фаза.** В это время — примерно 6–10 дней — уровень эстрогена растет, а вместе с ним вы начинаете чувствовать себя энергичнее. Приятным бонусом после менструации может быть улучшение состояние кожи и волос. Существуют исследования, которые говорят, что с выбросом гормонов [становится](#) легче учиться, выступать на публике и решать задачи, требующие внимания. Поверните открытия себе на пользу: запланируйте на фолликулярную фазу важные разговоры и презентации и возьмитесь за дела, прежде вызывавшие тревогу: есть шанс, что в этот период она превратится в азарт.

**Овуляторная фаза.** Этот короткий участок цикла — обычно всего в пару дней — эволюционно был направлен на зачатие. Именно накануне овуляции и во время нее женщины обычно отмечают подъем либидо, а заодно — самооценки. Врачи, поддерживающие менструальное планирование, [уверены](#), что это лучшее время, чтобы просить повышения и ходить на свидания. Неважно: с собой, партнером или друзьями — удовольствия вы в любом случае наверняка получите больше, чем в другие эпизоды цикла.

Маленькая подсказка: принять мимолетность подъема и использовать его для задач, требующих оперативного решения, и краткосрочных удовольствий вместо того, чтобы бросаться в двухнедельный тур по горам.

**Лютеиновая фаза.** В наиболее продолжительный отрезок цикла — примерно две недели после овуляции — организм снова постепенно затормаживается. Полученные в предыдущей фазе положительные эмоции придают сил, а «быстрое» внимание становится более размеренным и фокусным. За это время эстроген стабильно снижается, а прогестерон то падает, то растет — так что возможны небольшие перепады настроения и социальной активности. Если не хотите в конце дня отменять планы, которые [построили](#) накануне, просто сфокусируйтесь на делах, которые требуют вашего участия и не вовлекают других людей: доделайте рабочие отчеты, сосредоточьтесь на спорте и занимайтесь всем тем, что позволит накопить энергию накануне менструации.