

Divine Dance Energies Chart



FIRE & FLOW
With Asmaa

HI, I'M ASMÂA

FIRE & FLOW
With Asmâa

Welcome to your personalized guide to understanding and balancing your leadership energies. This **Divine Dance Fire & Flow Energies Chart** is designed to help you gain deeper self-awareness and enhance your leadership effectiveness by recognizing the characteristics of healthy and wounded feminine and masculine traits.

By using this chart, you can identify where you stand on the spectrum and take actionable steps to harmonize your energies for optimal impact.

Join our **Fire and Flow Leaders community** to deepen your understanding of your unique energy balance and for exclusive insights.

Visit **FireandFlowLeadership.com** to discover our leadership services, community, and access to more resources.

Asmâa Methqal

Business Leadership Consultant

© Fire & Flow with Asmâa

sk in



Fire & Flow Energies Chart

SACRED FEMININE

Intuitive	Allowing
Creative	Understanding
Nurturing	Reflective
Feeling	Strong boundaries
Surrendering	Empathetic
Flow effortlessly	Compassionate
Ease	Radiant
Receiving	Tender
Expressive	Vulnerable
Trusting	Authentic
Soft	Magnetic
Sensual	Love

WOUNDED FEMININE

Co-dependent	Insecure
Overly-sensitive	Needy
Overly-emotional	Powerless
Manipulative	Victim
Withholding	Weak
Feels unworthy	Afraid to speak up

SACRED MASCULINE

Giving	Deeply present
Supportive	Courage
Focused	Stability
Logical	Inner Strength
Confident	Discipline
Protective	Grounded
Honest	Security
Accountable	Direction
Humble	Doesn't judge
Responsible	Certainty
Mission focused	Integrity
Structure	Decision making

WOUNDED MASCULINE

Controlling	Avoidance
Aggressive	Unsupportive
Abusive	Confrontational
Too competitive	Dominant
Unstable	Perpetrator
Argumentative	Guarded

Charte des Énergies Fire & Flow

FÉMININ SACRÉ

Intuitive	Confiante
Créative	Avenante
Chaleureuse	Compréhensive
Magnétique	Introspective
Écoute ses émotions	Affirmée
Conciliante	Empathique
Leste	Compatissante
À l'aise	Lumineuse
Accueillante	Tendre
Expressive	Vulnérable
Douce	Authentique
Sensuelle	Amour

FÉMININ BLESSÉ

Co-dépendante	Insécure
Trop Émotive	Drainante
Sentimentaliste	Impuissante
Manipulatrice	Victime
Cachotière	Faible
Dévalorisée	Peur de s'exprimer

MASCULIN SACRÉ

Généreux	Présent
Dévoué	Courageux
Attentif	Stable
Logique	Vertueux
Inébranlable	Discipliné
Protecteur	Stoïque
Honnête	Sécurisant
Fiable	Proactif
Humble	Ouvert
Responsable	Certain
Déterminé	Intègre
Structuré	Entreprenant

MASCULIN BLESSÉ

Autoritaire	Évitant
Agressif	Froid
Abusif	Antagoniste
Instable	Dominant
Ergoteur	Opportuniste
Compétitif à outrance	Distant

مخطط الصفات

الأنثوية الإلهية

سامحة	حدسية
متفهمة	مبدعة
متأملة	تُغذي بالمحبة
تضع حدود قوية	تشعر
متعاطفة	تسليمية
شفيقة	سلسة بلا جهد
متوهجة	تستشعر اليسر
حنونة	استقبالية
لا تخشى إظهار الضعف	معبرة
أصيلة	غير مشككة
جاذبة	ناعمة
كلها حب	حسية

الأنثوية الضعيفة

لا تشعر بالأمان	اعتمادية
تشعر بالاحتياج	بالغة الحساسية
تشعر بقلّة الحيلة	تشعر بالضعف
تتسم بعقلية الضحية	بالغة الانفعال
تشعر بعدم الاستحقاق	تتلاعب بالغير
تخشى التعبير عن نفسها	تحجب مشاعرها

الذكورية الإلهية

معطاء	حاضر بكل عمق
داعم	شجاع
غير مشتت	يتسم بالاستقرار
يحكمه المنطق	يحمل قوة داخلية
واثق في نفسه	منضبط
يوفر الحماية	رايين / غير هوائي
صادق	يتسم بالأمان
يتحمل مسؤولية أفعاله	يستشعر التوجه
متواضع	لا يضع أحكاماً
تصرفاته مسؤولة	ذو قناعة
يركز على المهمة المطلوبة	يتسم بالنزاهة
قادر على اتخاذ القرارات	منظم

الذكورية الضعيفة

متهرب	يحب التحكم
لا يقدم الدعم	عدواني
يلجأ للمواجهات العدوانية	يسيء المعاملة
يحب الهيمنة	عالي المنافسة
حذر ومتحفظ	غير مستقر
يرتكب أفعالاً مؤذية أو غير قانونية	مجادل
أو غير أخلاقية	

How to Use the Fire & Flow Divine Dance Chart

- **Identify Your Traits:** Reflect on the characteristics listed above in your mother tongue and identify which traits resonate with your current situation.
- **Recognize Patterns:** Notice any patterns that may indicate when you are leading from healthy or wounded energies.
- **Develop Self-Awareness:** Use this chart as a tool to enhance your self-awareness and understand the impact of your responses on your relationships with yourself and others.
- **Create an Action Plan:** Develop a personalized action plan to cultivate healthy traits and transform wounded traits. Set specific, measurable goals to guide your growth.
- **Review Regularly:** Regularly revisit this chart to track your progress and adjust your action plan as needed.

Achieving a balance between feminine and masculine energies is a continuous journey. Join the [Fire and Flow Leaders](#) community to integrate these principles into your leadership style. Thank you for committing to your growth as a leader.

FIRE & FLOW
With Asmaa