

ALMA DE LUNA



CÍRCULO DE MUJERES

Conoce a la Diosa que habita en ti

www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna





Bienvenida Alma de Luna, mujer conectada que hoy decide conocerse un poco más.

Los acompañamientos lunares han sido para nuestras ancestros una forma de autodescubrirse y de guiar su feminidad.

Cuando hacemos nuestro propio registro lunar, estamos continuando una tradición que guarda memoria milenaria de mujeres que a lo largo de la historia escuchan el palpito de sus vasijas sagradas, sus úteros.

Un útero es un cuenco amoroso, un contenedor de vida y milagros, la conexión con nuestra creatividad y sexualidad sagrada y es por excelencia la parte femenina que almacena la historia de la mujer y sus memorias a lo largo de la vida en este planeta como mujeres.



www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna

¿Para qué me servirá este diagrama lunar?

Que hoy te dispongas a descargarte este Diagrama Lunar, te conecta con la posibilidad de escucharte y atender tus ciclos de mujer. Observar de manera consciente el ritmo de tu interior a través del latido de tu útero más allá del órgano que es, ya que su vibración e información trasciende lo físico.

Por esta razón, debes saber que este diagrama lunar puede usarse para la escucha interior de mujeres en etapa de menopausia o bien con ausencia de útero como órgano, ya que los ciclos interiores a observar marcarán sus ritmos propios y diferentes unos de otros según la luna que atraviesen, más allá de estos cambios orgánicos.

Este diagrama lunar no es un instrumento únicamente útil para mujeres que tienen su menstruación ya que pueden usarlo mujeres en cualquier momento de su vida, como es el caso de embarazadas para conectar con cada una de las 9 lunas de su bebé o bien niñas que aún no han menstruado para fortalecer su conexión con la luna y consigo misma.

www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna



Lo que se propone con este precioso trabajo es que puedas observar las conexiones entre tu propio estado interno y las fases de la luna.

Esta práctica resulta una manera maravillosa de ir cultivando cada vez más tu vínculo con la luna, más allá de tu ciclo hormonal, y de tomar consciencia de todos los cambios que experimentas en tu vida de mujer a través de tus lunas con o sin sangrado.

Si te gusta esta propuesta de autoconocimiento y eres constante a lo largo de varios ciclos (mínimo 3), esta auto-observación en presencia y amorosidad hacia tí misma, te permitirá hacer tu propia sanación y depuración mágica ya que conocerás en profundidad tu Ser femenino desde una consciencia más elevada, aprendiendo a respetar tus propios ritmos y diferenciando los ciclos y etapas de tu feminidad.

A continuación verás dos explicaciones diferentes, sigue la que se alinee con tu estado actual.



www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna

Cómo completar tu diagrama si eres una mujer que menstrúa.

Si estás en esta etapa de tu vida puedes optar entre dos formas, o bien comienzas el diagrama el primer día de tu ciclo menstrual o bien lo comienzas en el día que estés independientemente de que estés o no menstruando.

Tanto en uno como en otro deberás localizar apoyándote con un calendario lunar, la luna en la que te encuentras y marcarla (esto lo consigues poniendo fácilmente en google "Fases de la luna mes y año en curso". Si lo haces con tu primer día de la regla, y es luna llena por ej. Colocarás en el día de la luna que sea, día 1. Si por el contrario lo decides comenzar cualquier día, la diferencia será que tendrás que calcular en qué día de tu ciclo te encuentras teniendo en cuenta tu última menstruación. Por ej. Día 15 y luna Nueva. Por otro lado es importante que marques el día correcto de la luna. Eso lo podrás tener claro cuando busques el día que es en el calendario lunar. Por ej 2do día de la luna llena lo marcarías en el espacio continuo al día 1 de la luna llena. Lo primero que tienes que saber es en qué momento exacto de su fase está la luna en el cielo el día que decidas empezar esta práctica. Esto es fácil de percibir cuando te apoyas en el calendario lunar, porque puedes determinar el cuadrante exacto simplemente contando los espacios hacia delante o hacia atrás de estos días de referencia.

www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna



Si estás en otras etapas, ya sea que aún no menstrúes o que has dejado o estás en fase de dejar de menstruar.

Si este es tu caso, no importa que día lo comiences, simplemente marcarás como día uno el día que has decidido comenzar y consultarás la luna que es para marcar la casilla correspondiente al día de esa fase. Por ej. Imagina que lo comenzaste el 3er día de Luna creciente, pues a la casilla 3 de donde comienza esa fase le pondrás "Día 1"

Cómo seguir completando el diagrama en su interior

Para completar el círculo interior del Diagrama, o sea sus dos círculos concéntricos, vamos a conectar con distintos aspectos y maneras de sentir, observarnos o percibir lo que nos pasa.

Esta parte está pensada para dar espacio a tu lo que surge de autoescucharte y sentirte con presencia. Puedes usar colores, símbolos, emojis, lo que te ayude a expresar más fielmente ese sentir. Puedes escoger un color representativo de tu emocionalidad diaria para trabajar más allá de las palabras.

Cómo completar la parte exterior del diagrama:

Puedes rellenar los espacios del círculo exterior con palabras claves que describan tu nivel de energía, emociones, salud, apetito, sexualidad, creatividad, sueños etc. Como son espacios bastante pequeños, es un buen ejercicio para ir a la esencia de cómo te encuentras cada día. Por ejemplo, si estás en el primer día de tu menstruación, las palabras podrían ser: "sensible, cansada, ganas de estar sola, lenta, sueños intensos". Si estás en tu fase preovulatoria, tal vez te sientes "dinámica, alegre, sensual, impaciente, enfocada."

www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna

Cómo ser constante en este poderoso ejercicio de auto-observación

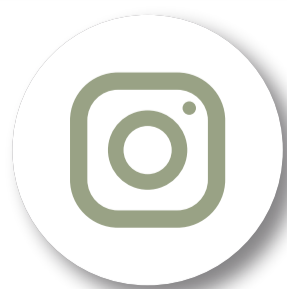
Para que puedas perseverar y conectarte a este ejercicio, es importante que te reserves un momento del día a diario en el que sepas que podrás ausentarte de las obligaciones y tomar presencia en ti misma para escucharte. La última hora del día suele ser buen momento.

Es importante tenerlo a mano en tu escritorio, o al lado de tu mesita junto a la cama.



- La práctica del diagrama lunar no es para que te agobies, sino para que lo disfrutes y llegues a un nivel importante de autoconocimiento, si por la razón que fuera no logras seguir el ritmo de rellenarlo cada día, intenta recordar cómo te sentías ese día, y completarlo. Siempre puedes volver a empezar si notas que has perdido el ritmo o la conexión.

www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna



Objetivo final "Conocer a la Diosa que habita en ti"

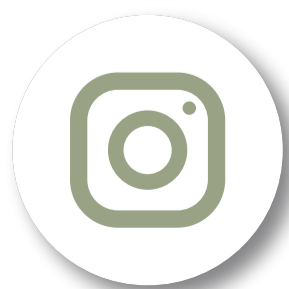
Todas tenemos dentro una mujer sabia con la autocapacidad de sanarse y cultivar el amor hacia ella y el mundo que la rodea. El Diagrama te ayudará a conocer esa Diosa que habita en ti y te acompañará hasta que consigas ser escuchada por ti misma y respetada en tus ciclos. Quienes hemos hecho este trabajo descubrimos muchos tesoros de nosotras mismas que nos sirvieron para sanar y superar bloqueos.

Poder observar varios ciclos nos permite conquistar nuestro ser femenino y ser mejores acompañantes para otras mujeres.

Aunque los ritmos del mundo cambien y nos quieran empujar a vertiginosos ritmos que nos sacan fuera de nuestra verdadera esencia de mujer, tu alma femenina late en ti y tiene las respuestas a tus carencias, cuenta con la luz que muchas veces buscas fuera. Permítete este desafío, acompáñate, escucha el sonido de tu útero y de todo tu ser femenino en potencia. Eres una Diosa con encantos únicos que solo tú tienes y que tu alma quiere mostrarte.

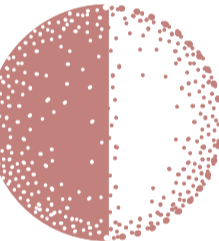
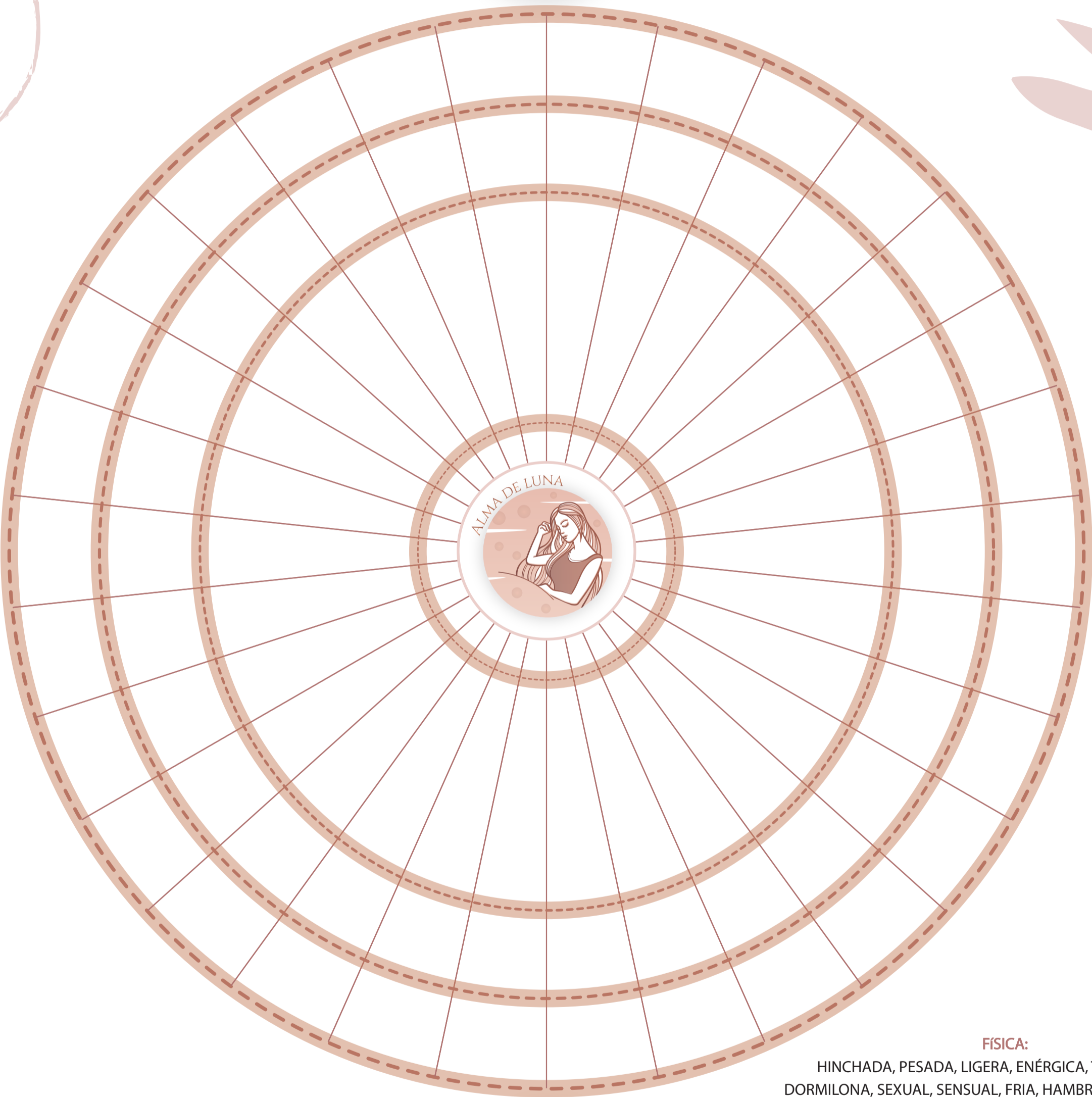
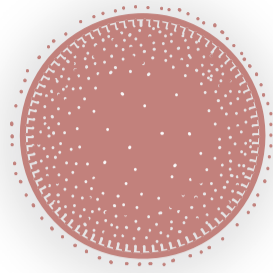
Gracias por llegar hasta aquí porque eso significa que eres parte de este despertar femenino de la consciencia que quiere abrazar al mundo y guiarlo a la expansión.

www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna

Diagrama Lunar



FÍSICA:

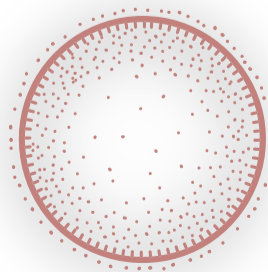
HINCHADA, PESADA, LIGERA, ENÉRGICA, TENSA, JOVIAL, DORMILONA, SEXUAL, SENSUAL, FRIA, HAMBRIENTA, INAPETENTE, DOLORIDA, FLEXIBLE, EXITADA, VOLUNTARIOSIA, VAGA, CANSADA, SENSIBLE.

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

CREATIVA, AMOROSA, ENOJADA, VERGONZOSA, TIMIDA, INSEGURA, CONFIADA, ALEGRE, INTUITIVA, MISTICA, CONECTADA, PRESENTE, DISPONIBLE, APERTURADA, APENADA, TRISTE, CULPOSA, RABIOSA, NOSTÁLGICA, ANSIOSA, ANGUSTIADA, IRASCIBLE,

MENTAL:

DESCRIBE TUS PENSAMIENTOS Y TU NIVEL MENTAL, ESTRES, ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ARMONIA, EQUILIBRIO, PAZ.



www.circulodemujeresalmadeluna.com



@circulodemujeresalmadeluna

ANOTA TUS CAMBIOS

Día 1

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 2

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 3

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:



Día 4

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 5

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 6

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 7

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 8

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 9

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 10

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 11

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 12

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 13

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 14

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 15

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 16

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 17

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 18

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 19

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 20

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 21

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 22

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 23

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 24

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

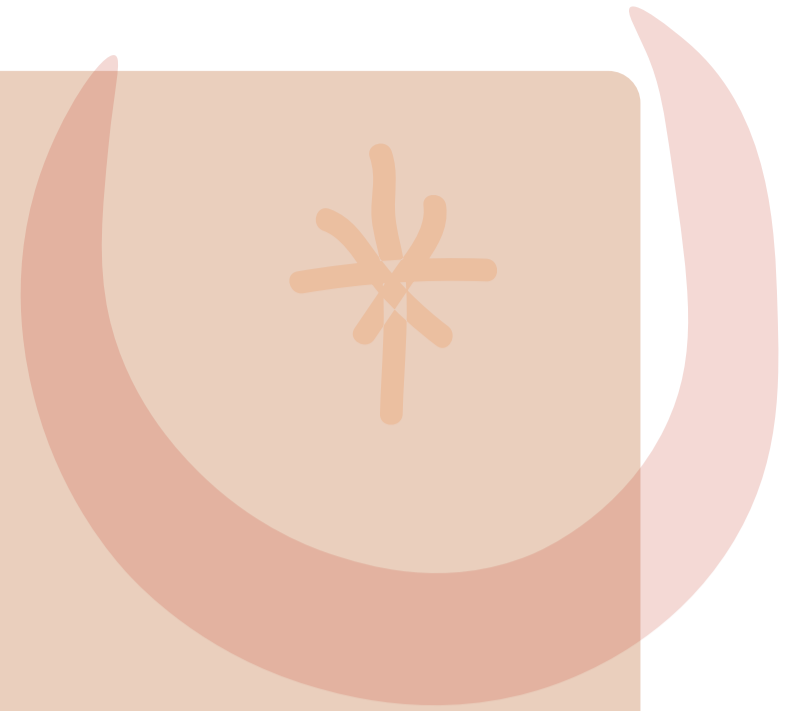


Día 25

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:



Día 26

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 27

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 28

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 29

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL:

Día 30

FÍSICA:

EMOCIONAL/ESPIRITUAL:

MENTAL: