

Somos cíclicas como la Luna

Luna Nueva



Cuarto Menguante

Cuarto Creciente



Luna Llena

Luna Nueva

Luna Creciente

Cuarto Creciente

Gibosa Creciente

Luna Llena

Luna Menguante

Cuarto Menguante

Gibosa Menguante

## Luna Menguante

Descanso, rendición, sanación

"Me rindo al flujo natural de la vida y acepto el poder restaurador de descansar"



## Luna Nueva

Nuevos comienzos, nuevas intenciones

"Estoy abierta a nuevos comienzos"



## Luna Creciente

Crecimiento, esperanza, confianza

"Confío en el camino y tomo los pasos necesarios hacia mis sueños con confianza"

## Cuarto Menguante

Reflexión, revaloración, perdón

"Dejo ir con amor y me preparo para nuevos comienzos"



## Gibosa Menguante

Introspección, agradecimiento, dejar ir

"Dejo ir lo que ya no me sirve con gratitud"

## Luna Llena

Culminación, recogida de frutos, celebración

"Celebro mi progreso y honro mi camino"



## Gibosa Creciente

rejuste, redefinición, preparación

"Estoy en constante mejora, evolucionando y moviéndome mas cerca hacia mi verdadero yo"

## Cuarto Creciente

Toma de decisiones y acción. Compromiso

"Confío en mi misma y mis decisiones"

**Día 1:** Dolorida, sintiendo físicamente todo, cansada, necesidad de descansar y estar para ti.

**Día 2:** Primera parte de la mañana con sensación de que la energía ha vuelto, pero a mitad mañana necesidad de ir despacio. No tomes decisiones importantes hoy, medítalas.

**Día 3:** Empiezas a re-enfocarte y querer hacer vida normal, pero el cuerpo aún te pide que te lo tomes con calma.

**Día 4:** Vuelve el optimismo y la confianza. Empiezas a querer salir ahí afuera otra vez. Menos sangrado, probablemente.

**Día 5:** Fin de sangrado o sangrado muy leve. Día creativo, de soluciones a los "problemas", de explorar nuevas ideas que te llegaron en los últimos días.

**Día 6:** Muy buen estado de ánimo. La creatividad da paso a la lógica, claridad y enfoque. Fin del sangrado.

**Día 7:** "Yo puedo con todo". Pueden surgir dramitas que sientas excesivamente y te lleven a estrés.

**Día 8:** Me siento como una humana normal y corriente. Posibles impulsos y tomas de acciones rápida.

**Día 9:** "Yo controlo, no preocuparse". Parece que lo tenemos todo bajo control.

**Día 10:** Hoy tomo todos los riesgos que sienta y digo que sí a todo lo que se cruce en mi camino.

**Día 11:** "A tope con la cope" sensación hasta el día 13. Tiempo ideal de utilizar la energía sexual a tope.

**Día 12:** Hoy se siente incluso mejor que ayer. Tiempo perfecto para socializar

**Día 13:** El cuerpo suelta un óvulo. Momento ideal para "concebir".

**Día 14:** Comprueba la textura y color de tu flujo para asegurarte de que es tu día de ovulación (mucho y blanquecino). Energía magnética

**Día 15:** Aún se siente la energía positiva pero empieza a decrecer. Aún puedes usar la energía que tienes para seguir centrada en tu proyecto.

**Día 16:** Último día de energía de concentración y lógica. Si dijiste que sí a todo aquel día, probablemente te arrepientas hoy. Menos energía social, más mimitos.

**Día 17:** Hoy no hay filtros. Ves el presente tal y como está. Puede venirte rabia, lloros, enfado, etc.

**Día 18:** Probablemente no te encuentres tan bien como hace unos días. La energía empieza a cambiar.

**Día 19:** Más de lo mismo.

**Día 20:** Probablemente no le veas sentido claro a nada. Puedes sentir confusión, ganas de llorar, la practicidad no quiere ser tu amiga.

**Día 21:** Tiempo ideal para empezar a hacer limpieza, revisión, etc.

**Día 22:** Cansancio a tope. Ganas y necesidad de descansar.

**Día 23:** Si tienes que tomar algún tipo de decisión, espera a después de haber sangrado porque las hormonas pueden hacerte más emocional de la cuenta y no acertar tomando dicha decisión. Si tienes el control y sabes tomar decisiones en esas circunstancias, hazlo.

**Día 24:** Momento de chocolate, lloros e ira. La fiesta del drama!

**Día 25:** Enfado e ira a tope. Poca paciencia e intolerancia. Si decides quedarte contigo, es un día muy creativo.

**Día 26:** Igual te sientes mejor que ayer, o igual no. Si reprimes esas emociones, quizá se intensifiquen. Si las identificas, probablemente no sea para tanto. Momento perfecto para crear algo dejándote llevar por las emociones.

**Día 27:** la energía se vuelve lenta de nuevo y puede frustrarte hacer y no poder. Mucha hambre (intenta que sea lo más saludable posible)

**Día 28:** Posible momento de compararse con el resto, auto-sabotearse y no hablarse muy bonito. Tu siguiente menstruación está de camino.

## Energía Femenina:

Intuición  
Creatividad  
Empatía  
Nutrición  
Receptividad  
Colaboración  
Paciencia  
Flexibilidad  
Introspección  
Sensibilidad

## Energía Masculina:

Racionalidad  
Decisión  
Protección  
Proveer  
Competición  
Liderazgo  
Fortaleza  
Independencia  
Claridad