



Conócete en profundidad.
Somos mujeres cíclicas y con este
diagrama te ayudara a conectar
contigo y a conocerte como mujer

Calendario lunar Mensual



Te recomiendo hacerlo mínimo durante 3 meses para ver , conocerte y re-conocerte
Empezamos anotando el primer día del sangrado. Fíjate en los aspectos físicos, mentales, emocionales y si puede ser espirituales.

Miramos la luna para saber como esta y poder marcarla.

Y marca el día en el que estamos.

Puedes empezar con 5 minutos al día para ti y para tu momento cíclico, recuerda que es un momento para ti.

Aprenderás a ver el poder que tiene tu ciclo.

Lo ideal seria que fluyeras con todo lo que te va a enseñar

He creado algunos símbolos para que te sirva de ayuda.

Vas a escribir pensamientos, sentimientos, la vitalidad que tienes, cansancio, energía, creatividad, concentración,
si

tienes encuentro sexuales, como esta tu apetito sexual, sueños.

También los fluidos vaginales, el color, la textura, la elasticidad.

Si tienes dolores, calambres.

Y todo lo que te parezca para anotar, es tu agenda.

Si se te olvida, es normal, no te preocupes,

Puedes crear uno o hacer el que yo te dejo.

No tienes la regla, con la luna

Te puedes también fijar en la alimentación

En como esta tu sensibilidad

Tu autoestima

Concentración

Ideas

Hablar

Tienes ganas de meditar, de quedarte en casa

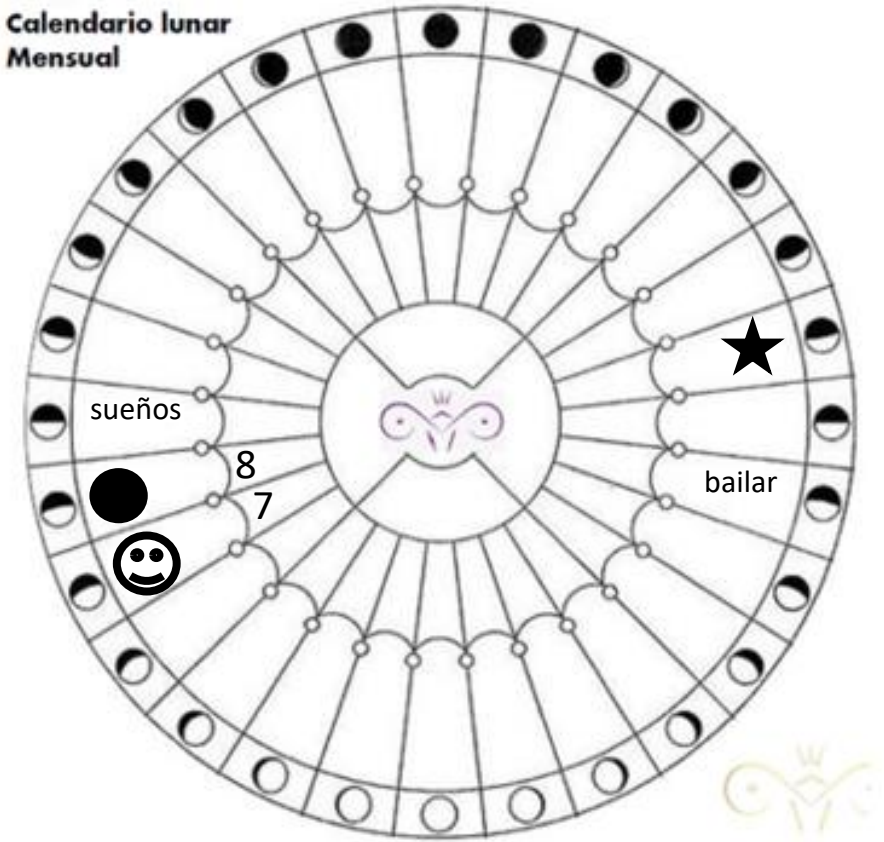
Acuérdate de poner los días del mes. Yo lo indique con las lunas, podrás encontrar otros, con los días del mes marcados, todos son buenos, pero a mi me gusta muchos las fases lunares.

Aquí tienes algunos símbolos de ejemplo, puedes poner tu creatividad en marcha y hacer tus propios símbolos y muchos más.

Te pongo algunos ejemplos en el diagrama, para que tengas más idea.

- Menstruación ●
- Ovulación ★
- Dolor ⓧ
- Hambre 😊
- Deseo sexual ♡
- Relaciones sexuales ♥
- Flujo o sangre abundante
- Cansada ↓
- Mucha energía ↑
- Sueño ZZzzZ

Calendario lunar Mensual



**Calendario lunar
Mensual**

