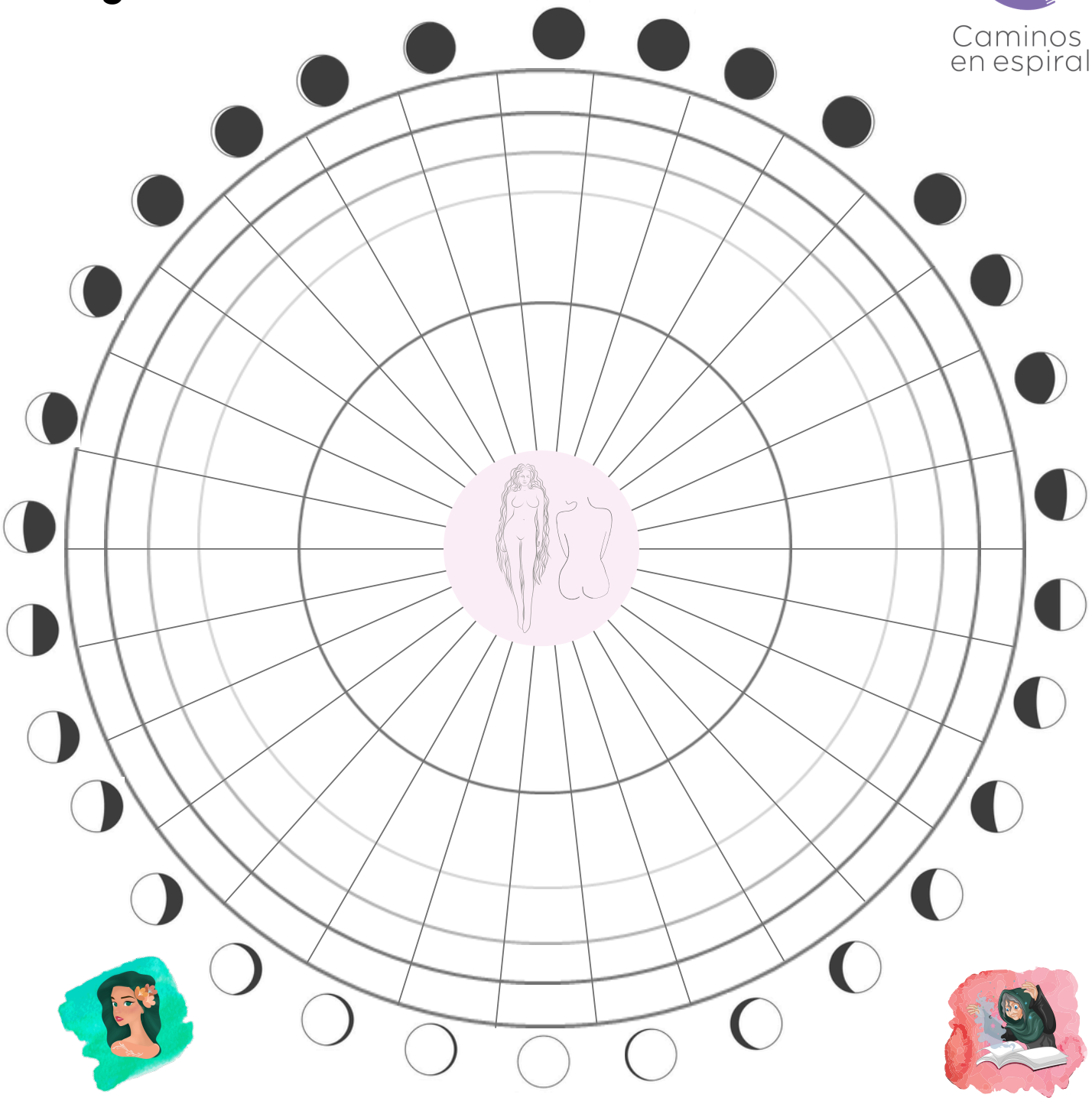
Diagrama Lunar - _____

Caminos en espiral













Galaxia Amor

Galaxia Felicidad

Galaxia Alegría

Galaxia Ansiedad

Galaxia Asco

Galaxia Ira

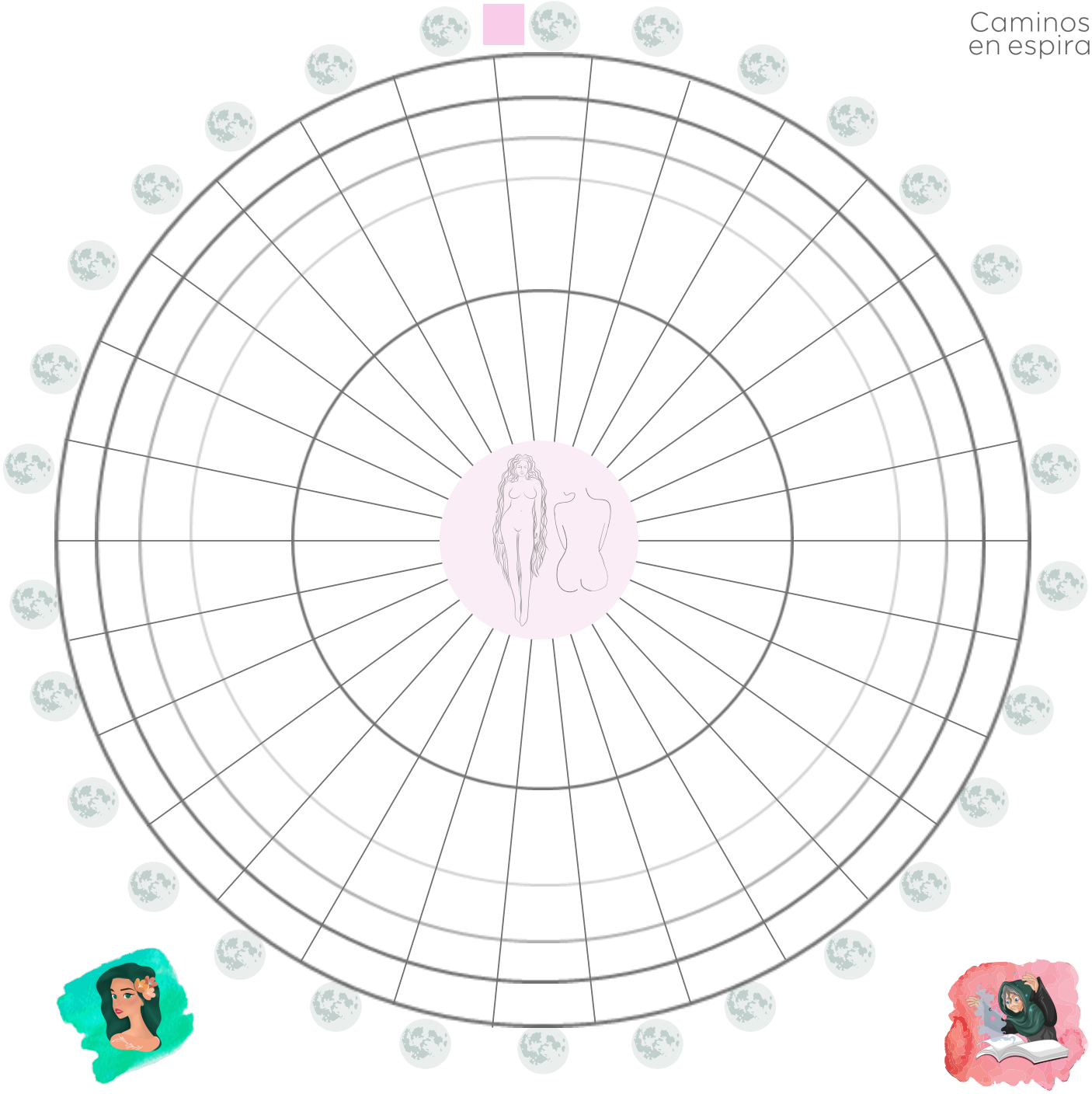
Galaxia Miedo

Galaxia Tristeza

www.caminosenespiral.com

Diagrama Lunar - _____

Caminos en espiral













Galaxia Amor

Galaxia Felicidad

Galaxia Alegría

Galaxia Ansiedad

Galaxia Asco

Galaxia Ira

Galaxia Miedo

Galaxia Tristeza

www.caminosenespiral.com

Guía Práctica

Preparando

El Diagrama está bastante listo para comenzar, , sin embargo requiere un ritual de inicio.



Numera los días del ciclo: Al rededor del círculo central, coloca los números iniciando en el día del ciclo que estás al comenzar el gráfico. Si tu ciclo dura más de 30 días por un ciclo deberás utilizar 2 gráficos por ciclo.

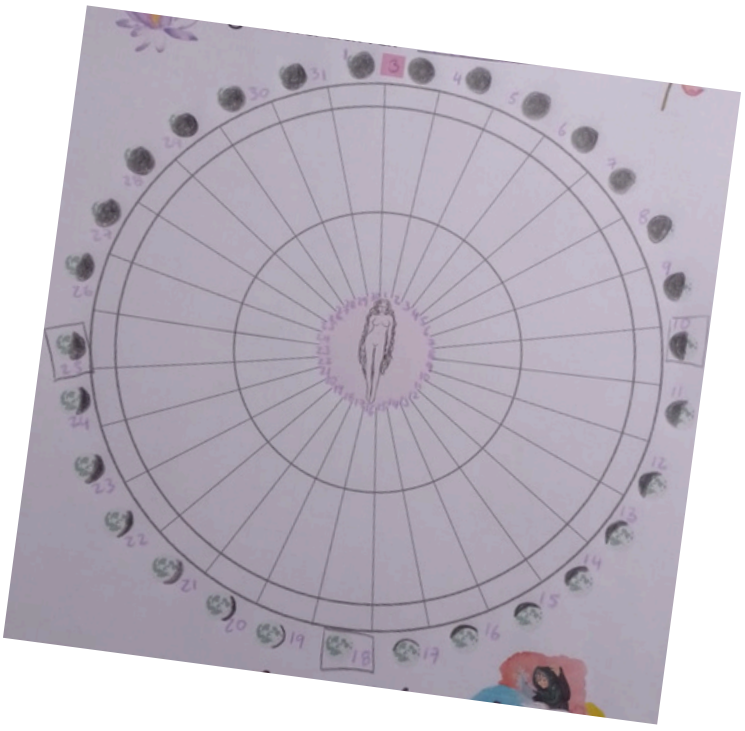


Numera los días del mes: Junto a cada luna coloca los días del mes (en número) iniciando en dónde se encuentra el cuadro rosa.



Fases de la luna (en el caso de que quieras seguir desde el ciclo): Colorea las lunas con las fases (colocando la sombra según corresponde, aquí un link que te funciona para ver las fases: Https://www.cuerpomente.com/calendario-lunar/calendario-lunar_1683

Así se ve Tu Diagrama



Este pequeño ritual hace parte de la bienvenida a la sangre y al nuevo ciclo.

www.caminosenespiral.com

Caminos en espiral

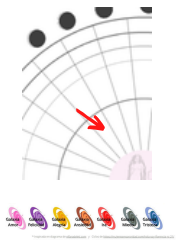
Guía Práctica

Completando

Cada día al final del día tómate unos minutos para sentir tu cuerpo, centrarte en tu ser y reflexionar. Lo registrarás así:

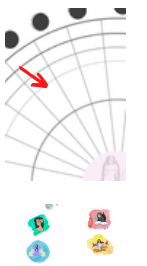


¿Tengo alguna molestia en mi cuerpo? Si registras en tu cuerpo alguna molestia, dolor o tensión lo marcas en los dibujos del centro encerrando la parte con un pequeño círculo (si otro día te duele lo colocas sobre el anterior)

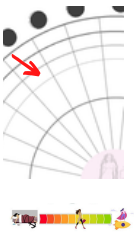


¿Cómo estuvo mi emoción? Revisa la galaxia o galaxias emocionales en las que habitaste hoy y colorea el primer espacio. Un texto por si quieres explorar el Universo de las Emociones:

http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ponencia-Universo-de-emociones-texto-RB.pdf



¿En qué fase del ciclo estoy? Según la etapa del ciclo en el que estés colorea. Pregúntate ¿Cuál es el mensaje de esta etapa del ciclo? no necesariamente tienes que contestar, la sola pregunta abre el espacio. Si ya no tienes periodo menstrual guíate por las fases de la luna para tu ciclo.



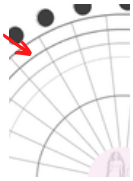
¿Cómo estuvo mi capacidad de acción, mi energía para la acción? Según como hayas sentido tu energía colorea el espacio 3.

Caminos en espiral



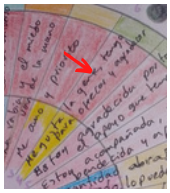


¿Cómo está mi conexión con el placer? Qué tan abierta y conectada me siento con la vida, el gozo y el disfrute en lo que hago, colorea el espacio 4.

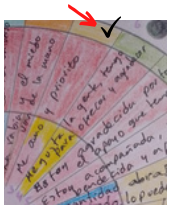




¿Cómo está mi energía sexual? Revisa si te sientes con deseos de tener relaciones y qué tan sexy te sientes, colorea el espacio 5.



¿Cuál es mi regalo de este día? Al revisar mi diálogo mental, lo sucedido y recibido hoy resume en una pequeña frase el reaglo que te trajo este día.



¿Soñé? Cuando recuerdes haber soñado coloca una señal en el círculo exterior para saber cuáles días sueñas, adicionalmente si lo complementas con un diario de sueños sería genial 😍.

¿Quieres acompañarte en esta exploración?

Este Diagrama Lunar está diseñado para que puedas utilizarlo por tu cuenta. Pero si al comenzar sientes que necesitas más ayuda para conectar con tus ciclos, comprender tus ritmos o profundizar en lo que vas descubriendo de ti, he creado dos maneras de acompañarte con esta misma herramienta: a través de un libro o de una experiencia guiada en audio.

Descubre las dos maneras de acompañarte