



MAPA DEL ALMA CICLO LUNAR / MENSTRUAL

Bitácora de reconexión cíclica con tu energía femenina y lunar



FASE 1:

LUNA NUEVA / MENSTRUACIÓN

❖ ¿Qué necesito dejar morir
o liberar en este nuevo ciclo?

❖ ¿Qué me duele, molesta o
pesa y merece espacio?

❖ ¿Qué sabiduría trae mi
cuerpo en este momento?

❖ Frase para este umbral:

Días aproximados: 1-5

Palabras clave: Soltar · Vacío fértil · Silencio · Escuchar





FASE 2:

LUNA CRECIENTE / FASE FOLICULAR

❖ ¿Qué idea está naciendo en mí?

❖ ¿Cómo puedo cultivar entusiasmo sin exigencia?

❖ ¿Dónde deseo enfocar mi energía creativa y mental?

❖ Frase para esta fase:

Días aproximados: 6-13

Palabras clave: Claridad · Iniciativa · Apertura · Proyección





FASE 3: LUNA LLENA / OVULACIÓN

❖ ¿Qué quiero expresar o compartir con el mundo?

❖ ¿Cómo deseo ser vista o reconocida este mes?

❖ ¿Dónde siento plenitud y gratitud ahora mismo?

❖ Frase para esta fase:

Días aproximados: 14-18

Palabras clave: Abundancia · Manifestación · Relaciones · Brillo





FASE 4: LUNA MENQUANTE / FASE LÚTEA

❖ ¿Qué ciclos o hábitos necesitan cerrarse?



❖ ¿Qué me está diciendo mi cuerpo y cómo lo escucho?



❖ ¿Cómo puedo sostenerme emocionalmente sin exigirme más?



❖ Frase para esta fase:



Días aproximados: 14-18

Palabras clave: Abundancia · Manifestación · Relaciones · Brillo



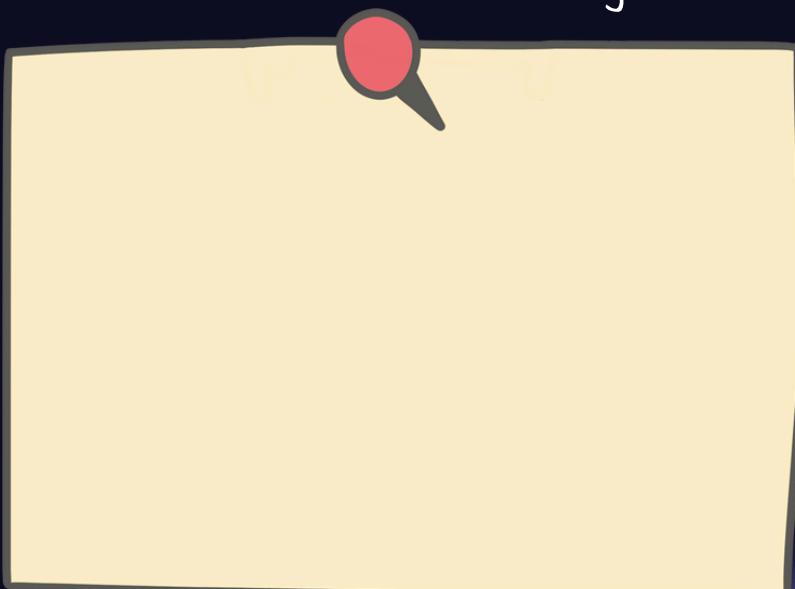


CIERRE DEL CICLO

❖ Mis tres aprendizajes de este ciclo:

1. _____
2. _____
3. _____

Una imagen o símbolo que resume este viaje:



Días aproximados: 14-18
Palabras clave: Abundancia · Manifestación · Relaciones · Brillo

