

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

LAS 2 TENDENCIAS Y LAS 8 FASES



CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

RITMOS

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

RITMOS

Hemisferio



masculino

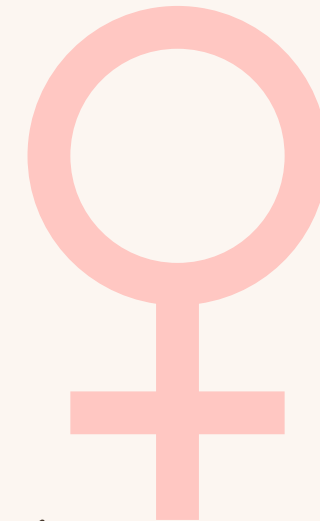
Tendencia al
crecimiento y la
expansión

Ritmo Circadiano
Quincena activa



Ritmo Infradiano
Quincena pasiva

Hemisferio



femenino

Tendencia a la
relajación
y renovación

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

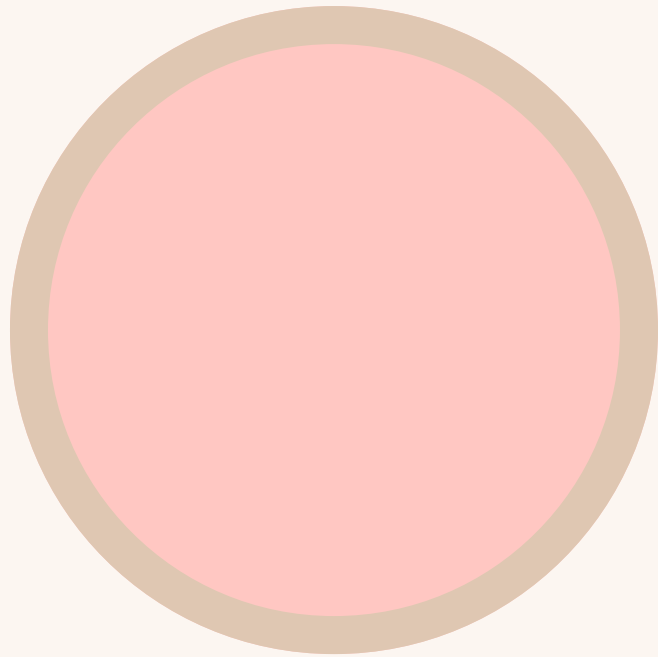
CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

FASES

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

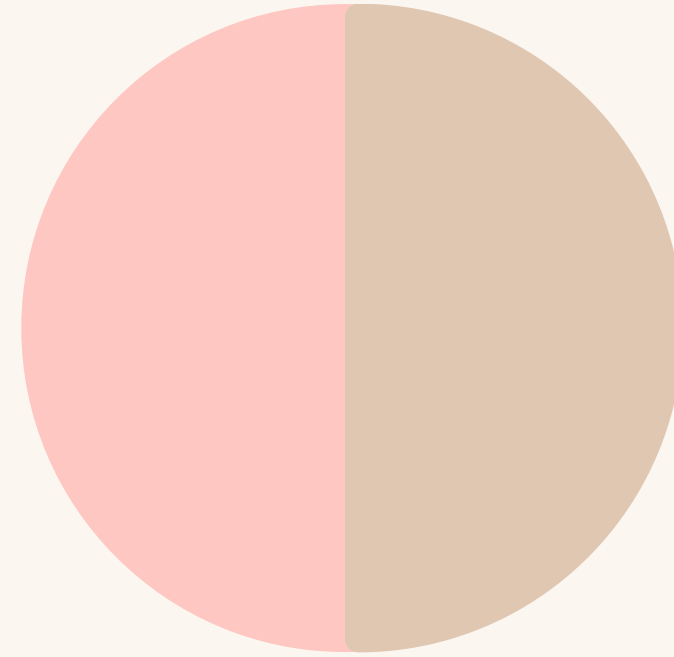
FASES



LUNA NUEVA:

RENAZCO Y CREO MIS
INTENCIONES (PRIMER DÍA
DEL CICLO)

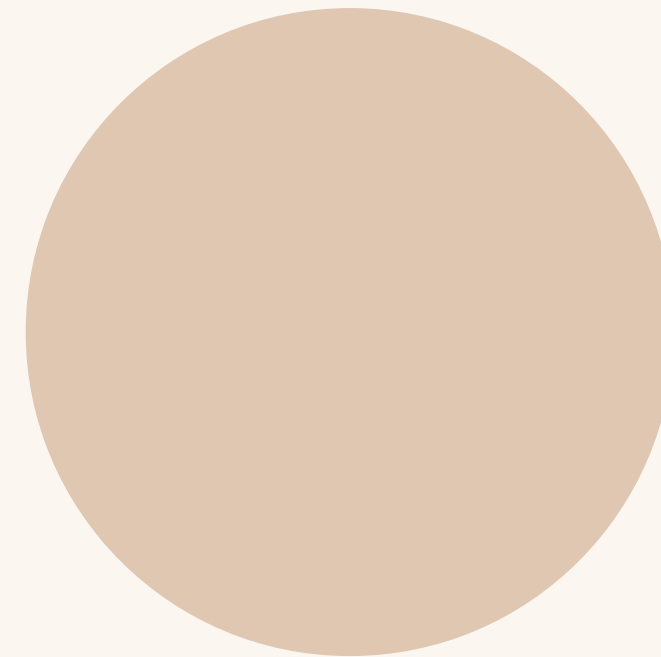
es óptima para relajarse,
nutrirse, escuchar el propio
cuerpo y las necesidades
antes de iniciar.



CUARTO CRECIENTE:

ME ENFOCO Y TOMO ACCIÓN
(DÍA 7 DEL CICLO)

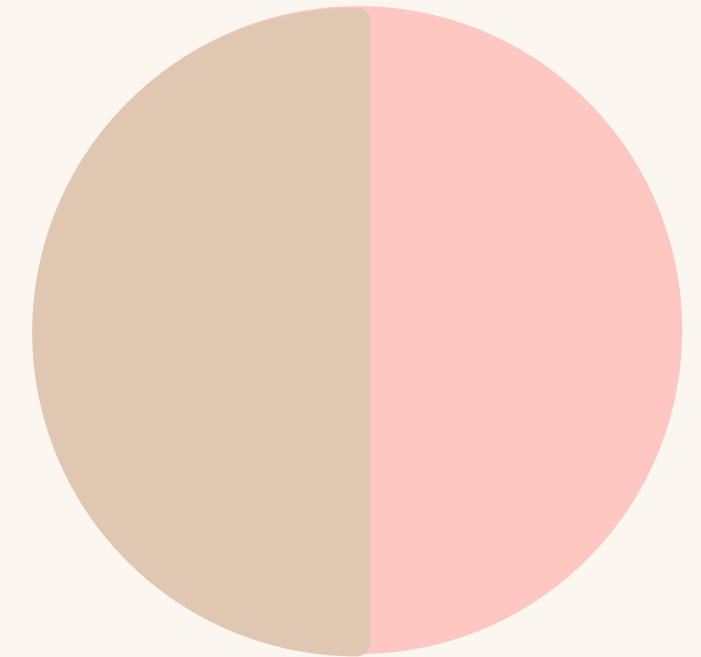
momento de iniciar, enfocar
la energía en realizar tus
deseos, probar algo nuevo,
tomar acción.



LUNA LLENA:

CELEBRO DESDE LA PLENITUD
(DÍA 15 DEL CICLO)

momento de manifestación de
tus deseos, de refinar, crear,
concluir, reunirse, abrirse,
conectar, celebrar,
socializar.



CUARTO MENGUANTE:

CONCLUYO Y REFLEXIONO (DÍA
20 DEL CICLO)

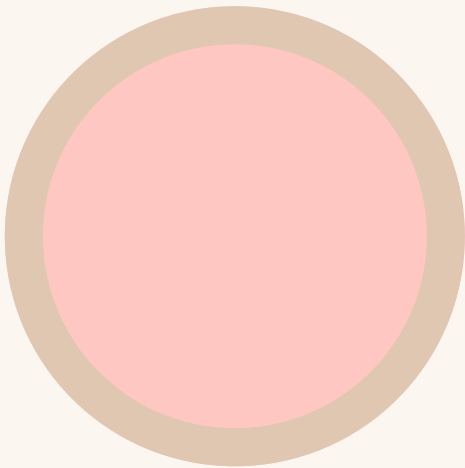
momentos de procesar las
experiencias, producir, sacar
conclusiones, tomar decisiones,
evaluar, desechar lo que no
sirve, limpiar, perdonar, sanar,
cambiar nuestros hábitos.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

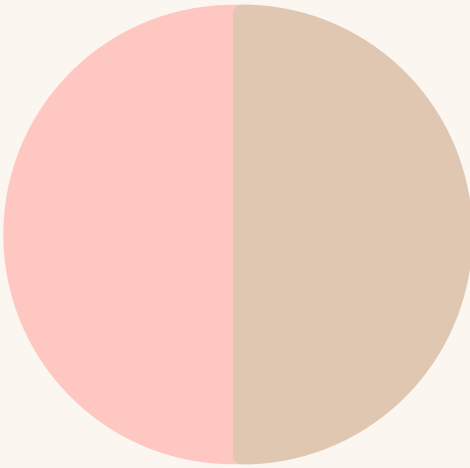
CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

FASES

MI CRECIMIENTO
PERSONAL



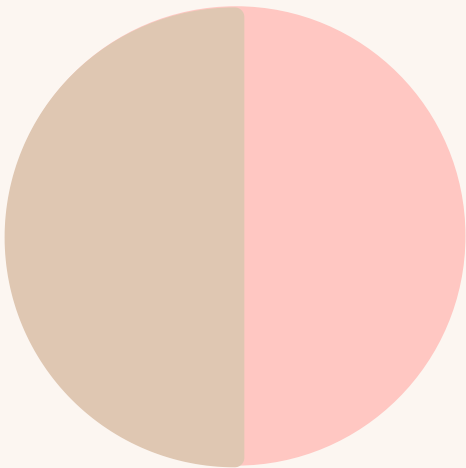
LUNA NUEVA:
RENAZCO Y CREO MIS
INTENCIONES.



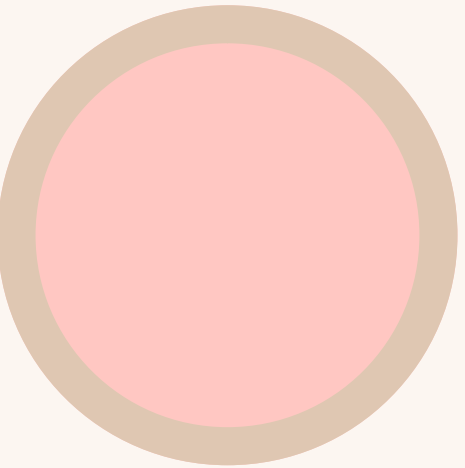
CUARTO CRECIENTE:
ME ENFOCO Y TOMO ACCIÓN
PARA CAMBIAR PATRONES



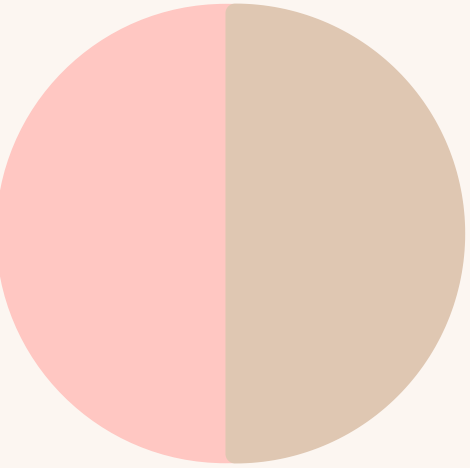
LUNA LLENA:
CELEBRO DESDE LA PLENITUD
MI PROGRESO DE TRABAJO
INTERNO



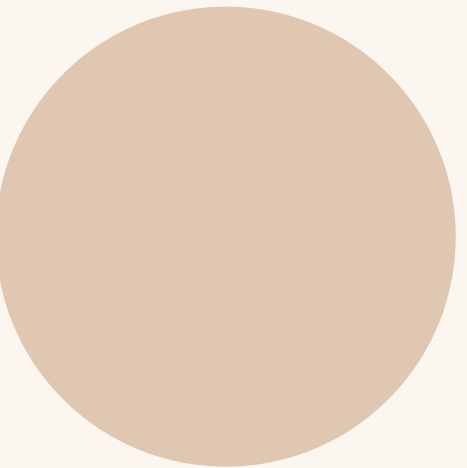
CUARTO MENGUANTE:
CONCLUYO Y REFLEXIONO



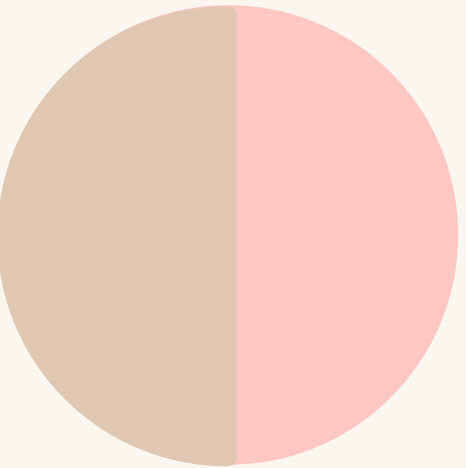
SANGRADO:
ME PREPARO, DESCANSO,
CREO INTENCIONES, INTUYO,
VISUALIZO.



FOLICULAR:
ME ABRO, EMPIEZO
NUEVOS PROYECTOS,
SOCIALIZO, PLANIFICO.



OVULACIÓN:
TRABAJO, TENGO CONFIANZA
EN MI, ME VUELVO VISIBLE..



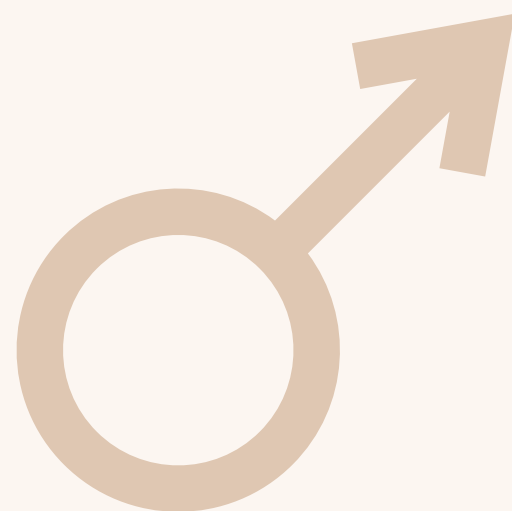
LÚTEA:
EVALÚO, ORGANIZO, ANALIZO,
VUELVO A MI HOGAR INTERNO,
DESCANSO.

GESTIÓN DE
MI ENERGÍA
Y TIEMPO

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

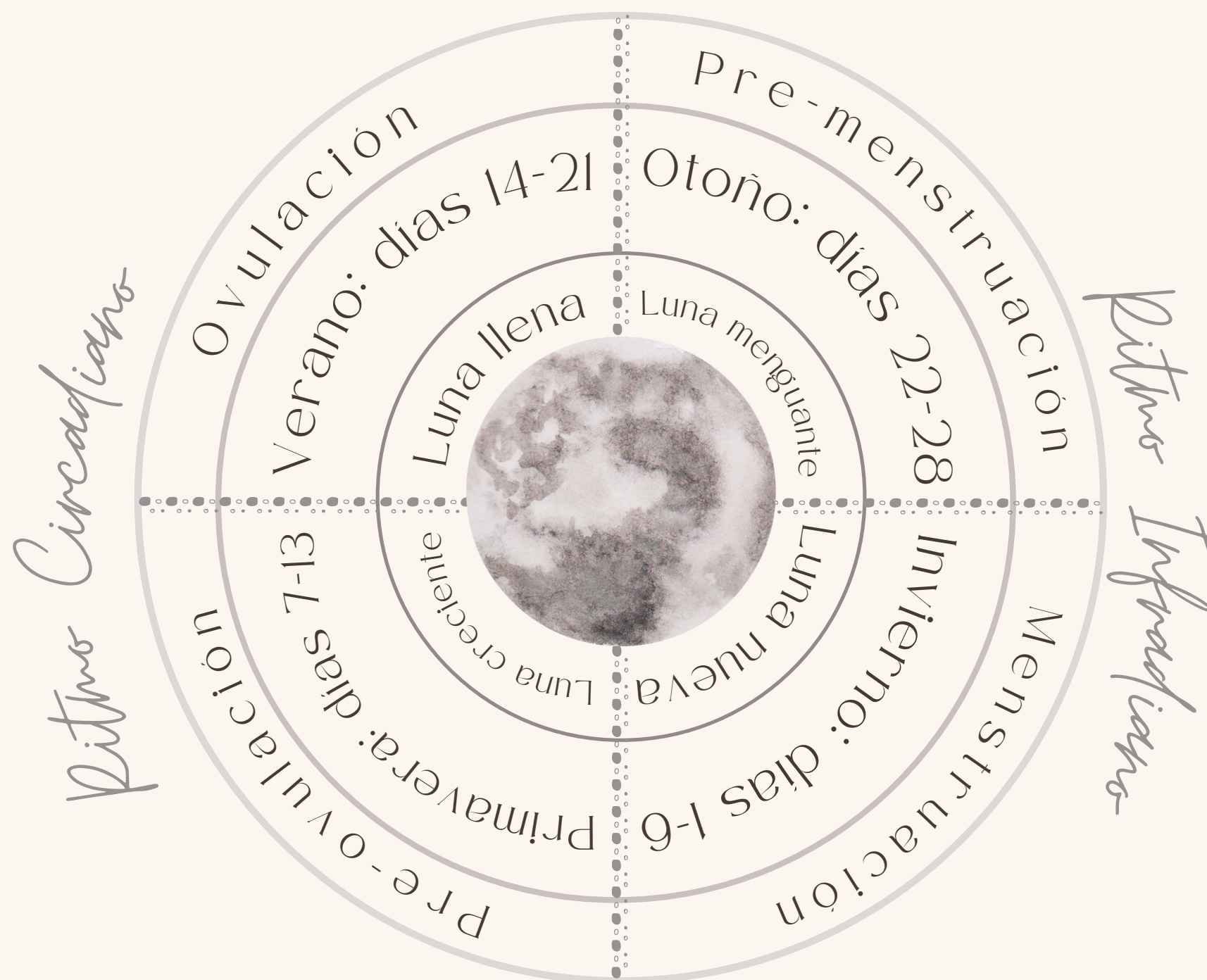
FASES

Hemisferio

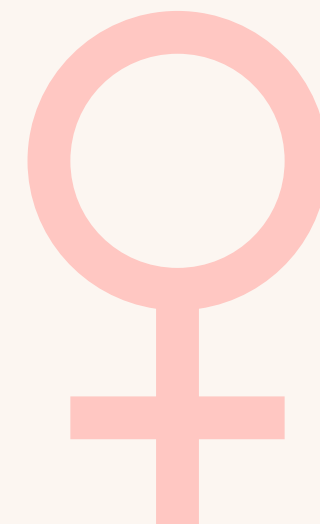


masculino

Tendencia al
crecimiento y la
expansión



Hemisferio



femenino

Tendencia a la
relajación
y renovación

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

+4 FASES

LAS QUE NO SE MENCIONAN

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

+4 FASES

LAS QUE NO SE MENCIONAN

1. LUMINANTE:
**ENTRE LA LUNA NUEVA Y EL
CUARTO CRECIENTE (3 DÍAS
DESPUÉS DE LA LUNA NUEVA)**

sensación de que algo nuevo
va a iniciar y es interesante.

Todo es más nutritivo, las
vitaminas, la comida se
aprovecha mejor en nuestros
cuerpos.

**2. GIBOSA (1 DÍA DESPUÉS DEL
CUARTO CRECIENTE):**

ENTRE EL CUARTO CRECIENTE
Y LA LUNA LLENA

son los 3 días y medio más
activos del ciclo lunar. Todo se
agita y las plantas crecen
rápidamente. Crecen la
interacción, las ventas y las
actividades sociales (dato
curioso: si llega tu periodo en
esta fase sangrarás más).

**3. DISEMINANTE (4 DÍAS
DESPUÉS DE LA LUNA LLENA):**

ENTRE LA LUNA LLENA Y EL
CUARTO MENGUANTE

incrementa la actividad
inconsciente, el sueño, la
relajación, despertamos cada
día más cercanos al amanecer
porque la luna transita por el
zenit a esas horas de la mañana.

**4. BALSÁMICA (1 DÍA Y MEDIO
DESPUÉS DEL CUARTO
MENGUANTE):**

ENTRE EL CUARTO MENGUANTE
Y LA LUNA NUEVA

todas las emociones NO
procesadas durante el ciclo
salen a relucir. Al igual que la
fase pre-menstrual, el cuerpo
se limpia y los desequilibrios
salen a relucir. Es momento de
hacer espacio, aceptar lo que
salga a relucir y purificarte.

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

8 FASES

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

8 FASES

1. LUNA NUEVA

Renazco y creo mis intenciones 0% ¿Qué está renaciendo en mi vida? ¿Qué semilla quiero plantar?

2. LUMINANTE

Planifico y empiezo a crecer 25% ¿Dónde estoy empezando a crecer? ¿Qué plan está alineado con mi intención?

3. CUARTO CRECIENTE

Me enfoco y tomo acción 50% ¿En dónde debo/quiero poner mi enfoque? ¿Qué acciones estoy tomando? ¿Cómo puedo ayudarme a mantener mi objetivo, aunque hayan obstáculos?

4. LUNA GIBOSA

Refino mi acción y me expando 75% ¿Qué se está expandiendo? ¿Qué oportunidades están emergiendo?

CONOCE EL CICLO DE LA LUNA

8 FASES

5. LUNA LLENA

Celebro desde la plenitud 100%
¿En dónde me siento plena?
¿Qué llegó a un punto de manifestación en mi vida?

6. DISEMINANTE

Me relajo, atiendo los detalles y comparto 75%
¿Qué se está apagando/relajando en mi vida?
¿Dónde puedo suavizarme?

7. CUARTO MENGUANTE

Concluyo y reflexiono 50% ¿Qué concluyó?, ¿De qué me doy cuenta?
¿Qué decisiones debo tomar?, ¿Qué oportunidades finales se presentan?

8. BALSÁMICA

Me purifico y descanso 25%
¿Qué se está purificando? ¿Qué necesita una limpieza?



BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA