



SANA TU CICLO

LUNA MULIER

MANUAL PARA INTEGRAR LA ENERGÍA FEMENINA
PARTE I

3 DÍAS PARA INTEGRAR TU ENERGÍA FEMENINA

Aunque hemos nombrado la energía masculina, este curso se enfoca en la energía femenina, por eso los ejercicios estarán enfocados en la misma.

Te invitamos a **3 días de creación y exploración de la energía femenina**. La idea es que te escuches desde la compasión, y que te lleves a comprender que no es necesario ya, seguir usando los mismos viejos caminos de siempre.

Se trata de conectar con tu esencia y desaprender programaciones de tu mente para comenzar a crear unas nuevas mucho más integradas con tu esencia femenina.

Estas aprendiendo un nuevo idioma, al comienzo puede que sea incómodo, pero intentar forzar e ir rápido es contraproducente y puede llevarte a sentir estancamiento. Te aseguro que con perseverancia, paciencia y sobre todo, con amor, crearás tu propio lenguaje y serás imparable.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

DÍA 1

navegar la vida desde el corazón

1. Gracias a todo lo que has aprendido de tu energía femenina, quiero que te preguntes lo siguiente y que hagas un ejercicio de libre escritura con todo lo que se te ocurra para responder: ¿Cómo puedo realmente crear la realidad que deseo siguiendo el camino de lo femenino?

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

DÍA 1

navegar la vida desde el corazón

2. Acto seguido, vas a salir a caminar sin un objetivo, ni rumbos específicos, sin tu móvil/celular, caminando lento, activando tus sentidos o tanmatras a lo largo de todo el camino. ¿A qué huele?, ¿qué sonidos hay? ¿qué ves? ¿a qué sabe tu boca? Toca todo aquello que consideres bello y siente cómo se siente... Y ábrete a escuchar los susurros de tu intuición. Si vas a un parque y es posible para ti, quítate los zapatos y siente el suelo, siente desde lo más profundo de tu ser y realmente conecta con la energía femenina de la madre naturaleza. Permítete hacer algo espontáneo así sea pequeño, los detalles cuentan. Al regresar escribe todos los insights que tuviste y cómo te sentiste (evita revisar tu celular/móvil hasta que hayas terminado el ejercicio).

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

DÍA 2

La energía femenina es movimiento divino

- La danza es una forma de conectar con lo divino, con Dios, con la fuente. Es una expresión de tu alma utilizando tu cuerpo como medio físico.
- Te conecta profundamente con tu cuerpo y con tu corazón.
- Para honrar la energía femenina que tenemos dentro necesitamos conectar con nuestro cuerpo y aprender realmente su idioma.

¡INICIAMOS!

1. Pon la música que más te guste bailar a todo volumen (UTILIZA ESTA [PLAYLIST](#) SI ASÍ LO QUIERES) y permítete bailar desde lo que quiere hacer tu cuerpo de verdad, no desde lo que se vea bien. Tu cuerpo será tu brújula. Si sientes algún tipo de vergüenza cierra tus ojos y conecta con tu sensualidad.
2. Sacude tus piernas, brazos, y caderas. Di ahhhh para liberar cualquier tensión que estés sosteniendo, dile adiós a tus creencias limitantes y al estrés, y visualiza que las entregas a la tierra por tus pies.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

DÍA 2

La energía femenina es movimiento divino

3. Crea círculos con tus caderas. Los círculos cultivan la energía femenina y sexual en el cuerpo, creando más fluidez y bienestar. Permites que este movimiento circular se vaya distribuyendo hacia tus muñecas, pecho, cuello y hombros.
4. Para terminar, ubica tus manos en tu corazón y mueve tu pecho de adentro hacia afuera para activar tu chakra corazón. Pasado un minuto, detente, siente la anergñia que has creado en tu cuerpo y lentamente abre tus manos con las palmas hacia afuera declarando “yo me abro recibir” “Universo, muéstrame qué es posible para mi”.
5. Llama a una amiga y comparte tu experiencia con ella. Así quizá más y más mujeres comienzan a sanar su energía femenina.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

DÍA 3

La energía femenina es liberación emocional

Las emociones no piden ser entendidas, ni comprendidas, piden ser sentidas sin juicios y desde el corazón. Así es la energía femenina sagrada.

1. Toma tiempo en soledad para esta práctica.
2. Empieza por sacudir tu cuerpo, como quiera que la palabra sacudir se sienta bien para ti.
3. Grita y golpea una almohada, aunque no quieras hacerlo, reprimimos mucho nuestra rabia.
4. Practica Gibberish: habla sin sentido por 5 minutos. Puede que te sorprenderás de ti misma.
5. Has un berrinche, permite que tu niña interior se exprese diciendo todo lo que te causa frustración sin sentir que estás cometiendo un error.
6. Trae a la madre de tu niña interior, a tu madre interior y abrázala. Dile todo lo que esa niña necesita escuchar para sentirse validada, sostenida y vista.
7. Descansa y toma nota de todo lo que descubriste de ti. Nota la paz que se siente después de esta liberación y sal de este espacio. La idea es sentir y permitir que la energía fluya sin obstruir la entrada, pero tampoco la salida de la misma para no ahogarnos en la emoción.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

La energía femenina es liberación emocional

EMOCIONAL DEL AÑO:

The diagram is a circular chart with four main quadrants, each representing a primary emotion. Each quadrant is further divided into three sub-quadrants, each containing 12 adjectives. The adjectives are color-coded to match their quadrant.

- IRA (Anger) - Red Quadrant:**
 - Sub-quadrant 1: RABIOSO, ULTRAJADO, RESENTIDO, DEVASTADO, RIDICULIZADO, IRRESPECTADO, ALIENADO, INSIGNIFICANTE, INÚTIL, INFERIOR, INSUFICIENTE, PREOCUPADO.
 - Sub-quadrant 2: AGRESIVO, FRUSTRADO, DISTANTE, CRÍTICO, DISCONFORME, DECEPCIONADO, HORRIBLE, ABSTINENCIA, CULPABLE, ABANDONADO, DESESPERADO, DEPRIMIDO.
 - Sub-quadrant 3: HOSTIL, ENFURECIDO, IRRITADO, INTROVERTIDO, ESCÉPTICO, SARCÁSTICO, MORALISTA, REACIO, REPUGNANTE, REVOLTOSO, ASCO, ODIOSO.
- TRISTEZA (Sadness) - Purple Quadrant:**
 - Sub-quadrant 1: LLENO DE OJOS, LOCO, AMENAZADO, HERIDO, HUMILLADO, RECHAZADO, SUMISO, INSEGURO, ANSIOSO, ASUSTADO, SORPRENDIDO, CONFUNDIR.
 - Sub-quadrant 2: SORPRESA, ALEGRE, INTERESADO, ORGULLOSO, ACEPTADO, PACÍFICO, ÍNTIMO, OPTIMISTA, ABURRIDO, SOLO, VULNERABLE, MELANCÓLICO.
 - Sub-quadrant 3: ASCO, HORRIBLE, ABSTINENCIA, CULPABLE, ABANDONADO, DESESPERADO, DEPRIMIDO, SOLO, VULNERABLE, MELANCÓLICO, VACILANTE, ARREPENTIDO, AVERGONZADO, IGNORADO, VICTIMIZADO, DESVALIDO.
- FELICIDAD (Happiness) - Yellow Quadrant:**
 - Sub-quadrant 1: SORPRENDIDO, CONFUNDIR, ASOMBRADO, ALEGRE, INTERESADO, ORGULLOSO, ACEPTADO, PACÍFICO, ÍNTIMO, OPTIMISTA, ABURRIDO, SOLO.
 - Sub-quadrant 2: SORPRESA, ALEGRE, INTERESADO, ORGULLOSO, ACEPTADO, PACÍFICO, ÍNTIMO, OPTIMISTA, ABURRIDO, SOLO, VULNERABLE, MELANCÓLICO.
 - Sub-quadrant 3: SORPRESA, ALEGRE, INTERESADO, ORGULLOSO, ACEPTADO, PACÍFICO, ÍNTIMO, OPTIMISTA, ABURRIDO, SOLO, VULNERABLE, MELANCÓLICO.
- MIEDO (Fear) - Grey Quadrant:**
 - Sub-quadrant 1: SORPRENDIDO, CONFUNDIR, ASOMBRADO, ALEGRE, INTERESADO, ORGULLOSO, ACEPTADO, PACÍFICO, ÍNTIMO, OPTIMISTA, ABURRIDO, SOLO.
 - Sub-quadrant 2: SORPRESA, ALEGRE, INTERESADO, ORGULLOSO, ACEPTADO, PACÍFICO, ÍNTIMO, OPTIMISTA, ABURRIDO, SOLO, VULNERABLE, MELANCÓLICO.
 - Sub-quadrant 3: SORPRESA, ALEGRE, INTERESADO, ORGULLOSO, ACEPTADO, PACÍFICO, ÍNTIMO, OPTIMISTA, ABURRIDO, SOLO, VULNERABLE, MELANCÓLICO.

La teoría dice que tendemos a experimentar más el miedo, la rabia, el asco/aversión y la tristeza durante las fases lútea y la menstruación, pero lo más importante es que seas consciente de como lo vives tú. Tiende a existir menor cantidad de endorfinas/serotonina en nuestro cerebro durante las fases mencionadas y por ello tendemos a emociones de baja vibración. Pero todas son válidas.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

DÍA 3

MAPA DE LAS EMOCIONES

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

SANA TU CICLO

LUNA MUJER

En el siguiente Manual
profundizarás con ejercicios
para cada fase de las
energías dependiendo de la
fase en la que estés en este
momento.

SANA TU CICLO

LUNA MUJER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS
RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA
REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O
PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

Fotografía Miriam Cuesta.

SANA TU CICLO
LUNAMULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA