



SANA TU CICLO

LUNA CRECIENTE

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA

LUNA CRECIENTE / PRIMAVERA 7-13 DÍAS

En astrología, la luna creciente inicia oficialmente con el cuarto creciente que nos pone frente a frente con las acciones que definirán nuestra intención y decisiones frente a lo que vimos durante la luna nueva. Quizá te encuentres con obstáculos y puedes ser más realista con tu tiempo y energía. Pero desde luego contarás con la energía para resolver lo que se te presente.

Es momento de salir de la cueva del periodo. Habrá más interés en: relaciones sociales, movernos, generar conexión con el mundo externo. Tenemos más capacidad para tratar las necesidades de otros.

OJO: con salir demasiado rápido de la cueva por creer que ya estamos listas. Puede ser overwhelming, puede generar poca motivación, cansancio, resequedad, procrastinación, estar exhausta y sin gasolina. Si esto sucede hay que volver al momento del periodo, ¿cómo lo viviste? ¿Te permitiste descansar y mirar adentro?

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

LUNA CRECIENTE / PRIMAVERA 7-13 DÍAS

Ojo también con el crítico interno porque puede volver con fuerza por haber descansado y quiere que cumplas con todo YA. No caigas en la autoexigencia. Es un momento para negociar con nosotras. Hacerlo como una transición.

Te sientes:

- Con energía y claridad en aumento. Ganamos energía vital.
- Con ganas de tomar acción por aquello que iniciaste con la luna nueva.
- Cumplirte las promesas que te hiciste.
- Con ganas de moverte y hacer que las cosas pasen. Emoción y energía en movimiento.

Aprovechamos para:

- Llamar, concretar y crear conexiones.
- Hacer tu parte del trabajo para que tu deseo se haga realidad.
- Trabajar, ser productiv@ y crear. Los sueños se trabajan internamente.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

LUNA CRECIENTE / PRIMAVERA 7-13 DÍAS

Si hay equilibrio en tus hormonas, esta es la ventaja hormonal:

El efecto general en nuestro cerebro es de apertura a cosas nuevas, creatividad y nuevos inicios.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

día a día

DÍA 7

Cuarto Creciente: la luna llega a un signo de la misma modalidad del sol, hay cuadratura. Significados: primera prueba o reto frente a nuestra intención. Enfócate en las soluciones, así crearás una nueva estrategia. Es un momento en el que queremos tomar acción sobre lo que iniciamos con la luna nueva. Todo lo que implique tomar acción es beneficioso este día. Por ejemplo, tener reuniones interactivas, organizar algo, lanzar un anuncio, promocionar algo, etc. Dependiendo de los signos en los que estén la luna y el sol, se definirá la acción o acciones que hayamos a hacer. Prioriza, incluye cambios positivos en tu alimentación o un nuevo entrenamiento que te guste. NOVEDADES, eso querrás. Pico de estrógenos. Poder de convencimiento, gran momento para generar citas para reuniones, entrevistas o exposiciones, hablar en público, preparando el terreno para el día 14.

DÍA 8

La luna llega a un signo del mismo elemento del sol y crean trino. Nuestros folículos continúan creciendo en preparación a la liberación del óvulo. El nivel de estrógenos crece a la par con el óvulo. Se activan flujos de ideas, practicidad, impulso, y energía. Sube la testosterona y nuestra mujer maravilla. Ganas de comer el mundo. Altos niveles de energía.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

día a día

DÍA 9

Luna sigue en amplio trino al sol y seguimos en fuego. Direcccionar la pasión en algo constructivo. Muchos estrógenos y la inteligencia de tu cuerpo va en aumento. Te puedes sentir muy caliente o muy ansiosa. Mover el cuerpo marcará la diferencia. Ve a hacer tu práctica de Yoga ;)

DÍA 10

Luna y sol en quinoccio o ajuste. Contraste entre cómo te ves y cómo te sientes. Puede ser aplicado en todo lo que ves también. Puede que la realidad no sea lo que parece. Los estrógenos siguen subiendo y es ese momento en el que los animales se te suben a la pierna. Quieres decirle que SI a todo. Ojo porque cuando inicie el ritmo infradiano no lo podrás sustentar.

DÍA 11

Más o menos hasta el día 13, son los días de decisiones, trabajo, de socializar. Vamos hacia la luna llena y puedes estar muy sensible o llena de energía (nota cómo lo vives). Empezamos a retener líquidos. Estamos sensibles a los humores de los demás y tenemos poca paciencia o mucha pasión.

SANA TU CICLO

LUNA MUJER

día a día

DÍA 12

A dos días de la luna llena, vemos algo que no habíamos visto. Se ilumina un tema. Estás más lanzada a ir por lo que intencionaste. A dos días de la ovulación, estamos muy pasionales. Ganas de socializar y de tener reuniones. Es el momento. Tu habilidad para articular ideas es alto.

DÍA 13

Eres fértil y tu cuerpo lo sabe. Sientes la potencia de tu habilidad para crear bebés o proyectos. Luna entra en el signo opuesto al sol: negociaciones, oposiciones. Es tu momento de belleza y poder de atracción.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

¿Qué es un ARQUETIPO?

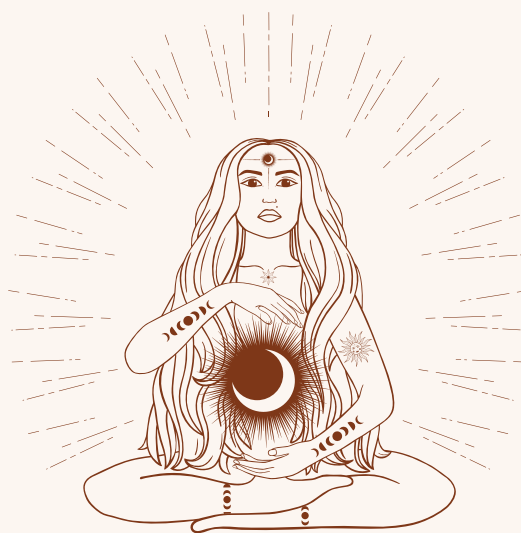
- Los arquetipos son personificaciones de la energía interior.
- Por lo general, podemos ver partes de todos los arquetipos dentro de nosotras mismas, pero nos identificamos y nos asociamos con uno o dos de los arquetipos con más fuerza que con el resto.
- Podemos usar estos arquetipos para reflexionar sobre las cualidades que ya poseemos y la energía que queremos cultivar más.
- Los arquetipos son todas las facetas de la energía femenina.
- Te ayudan a aceptar tu poder y vivir con más autenticidad y propósito.
- Te permiten elevar tu consciencia, cultivar tu sabiduría interior y desarrollar fortalezas mientras vas descubriendo quien eres e interactuando con el mundo que te rodea.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Arquetipo de la VIRGEN

- Ella representa la inocencia, la alegría, el entusiasmo.
- Es un arquetipo que está muy presente cuando somos pequeñas y adolescentes.
- Está lista para conquistar el mundo y todavía no experimenta las dificultades de la vida
- Le falta experimentar y aprender las lecciones de la vida y por eso es muy ingenua.
- Es muy positiva, optimista, empática y muy creativa.
- Es impulsiva, le encanta jugar, se rige por sus ideales y busca la verdad.
- Se siente cómoda con su piel y es completamente auténtica sobre quién es y cómo se presenta al mundo.
- Durante tu ciclo menstrual este arquetipo está presente en tu fase Folicular (primavera). Es una fase dinámica y de acción. Tiene la capacidad de planificar, de fijar objetivos y de dirigirse hacia ellos.



SANA TU CICLO

LUNA MULIER

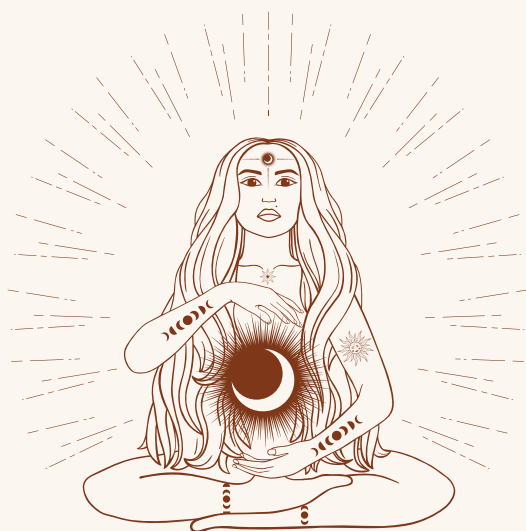
Arquetipo de la VIRGEN

Tenemos los superpoderes de:

- Hacer que las ideas se manifiesten y tomar acciones concretas.
- Mayor creatividad, memoria y capacidad lógica.
- Mayor nivel de energía física, creativa y sexual ;).
- Decir lo que se piensa con confianza y sin miedo.
- Eficiencia y alta productividad.

Sombra de la Virgen:

- Ingenua y obediente
- Problemas de apego y codependencia
- Es people pleaser. Le gusta complacer y agradar a todo el mundo y hace lo que tenga que hacer para satisfacer a los demás así sea dejar a un lado su autenticidad, sus valores e integridad.
- No tienes límites claros y te cuesta decir NO



SANA TU CICLO

LUNA MULIER

¿Sabías que...

...tiendes más a ser una de estas mujeres según tu luna de nacimiento?

...tiendes a rechazar más a una de estas mujeres según tu historia personal?

...en la medida en que integres todas estas energías, tendrás más salud física, mental, emocional y espiritual?

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