



SANA TU CICLO

LUNA MENGUANTE

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA

LUNA MENGUANTE / OTOÑO 22-28 DÍAS

Es una etapa de transición, puede ser difícil hacer grounding y anclarnos en nosotras después de tanta actividad. Precisamente por eso es importante tomar tiempo a solas para reflexionar, purificarnos y hacer espacio. Es una etapa decisiva porque permitirá el piso necesario para la menstruación.

A nivel hormonal, el cuerpo lúteo produce la progesterona necesaria para la menstruación. Si no hay ovulación, no habrá progesterona y habrá un desequilibrio entre progesterona y estrógenos. Y si no hay progesterona, no hay hormonas que calmen el sistema nervioso, obteniendo como resultado el SPM.

Tanto la luna como nosotras estamos atando cabos, terminando proyectos, dándonos cuenta de los detalles y terminando lo necesario para poder descansar durante la menstruación. Saber decir no es tan importante como decir sí. en esta fase desechamos células muertas para que llegue la vida.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

LUNA MENGUANTE / OTOÑO

22-28 DÍAS

Te sientes:

- Con ganas de limpiar tus ambientes reales o virtuales, atendiendo lo pendiente.
- Descubriendo cosas, tu intuición está fuerte.
- Introspectiva y con claridad interna para decidir pero llévalo a la acción en la luna creciente.
- Con una voz crítica interior que observa los errores.

Aprovechamos para:

- Ir adentro y enraizarnos.
- Propiciar conversaciones importantes.
- Atender eso que requiere tu atención hoy.
- Si hay desequilibrios es porque no se les presto atención en las fases anteriores.

Procesar emociones y auto-regular a nuestra crítica interior.

Si hay equilibrio en tus hormonas, esta es la ventaja hormonal: la química de tu cerebro es óptima para atender los

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

LUNA MENGUANTE / OTOÑO 22-28 DÍAS

detalles, terminar proyectos y analizar información.

En la primera parte de la luna menguante todavía tienes energía para estar con otros, pero en la segunda enfócate más en cuidar de ti, pon límites sanos y habla por ti misma, de otra manera te irritarás.

SANA TU CICLO

LUNA MUJER

día a día

DÍA 22

Sextil entre sol y luna. Estamos blackmooning, luna en vacío, invierte tiempo en ti. Extra cuidado propio. Auto-regúlate. Estás liberando cortisol. No te creas todo lo que sientes, pero dale espacio a tu emoción, puede haber vulnerabilidad. Duerme más, permite el descanso de tu cuerpo.

DÍA 23

Seguimos en sextil al sol, pero por detrás del mismo. Puedes estar yendo detrás de alguien o con sensación de sospecha. Comenzamos a actualizar nuestras intenciones para el próximo ciclo. El corpus luteum comienza a desintegrarse si no hubo fecundación. No es el mejor momento para iniciar planes, ni tener reuniones importantes. Rituales de cuidado son la mejor opción en este momento.

DÍA 24

Luna detrás del sol, la luna más negra de todas. Momento de reconectar contigo y de ver con visión de montaña. Hoy y mañana: PMS blues. Llamada a mirar adentro si estás con baja energía. Acepta tus emociones sin etiquetarlas como buenas o malas.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

día a día

DÍA 25

Mirar adentro. Mueve tu cuerpo para ayudarte. Emociones a flor de piel. Si las canalizas adecuadamente puede ser un momento de mucha creatividad, pero es una creatividad cruda y desfachatada, yo la vivo como pensar fuera de la caja y resolver problemas con soluciones rápidas.

DÍA 26

Día de rituales, magia, moon board, prácticas de manifestación consciente. Visiones, meditaciones, yoga. Hormonas siguen decayendo y lo mejor es conectar con tu voz interior. Tu cuerpo se está preparando para algo nuevo. Ganas de comer todo en la cocina. Evita comer azúcar.

DÍA 27

Hoy y mañana de total recogimiento. Intenciones definidas. Eliminar para iluminar. PMS menguando. SLOOOOOW MOOOOTIOOON. Ganas de comer de todo.

DÍA 28

Tú contigo misma. Limpieza, soltar, generar espacio para lo nuevo. La voz de tu crítica interna puede estar alta, haciéndote comparar con otras personas. NO LE CREAS. Ojo con la autoexigencia.

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 HECHICERA

- También conocida como la mujer SALVAJE o la verdadera fuente de lo femenino o del alma femenina.
- Reconoce que su cuerpo es su casa y conecta profundamente consigo misma
- Busca libertad en todos los aspectos de su vida y está llena de pasión y creatividad
- Está muy conectada con su sabiduría interior.
- Aprovecha su magia mística y despierta a su hechicera interior.
- Ella lleva la medicina para todas las cosas. Lleva historias, sueños, palabras, canciones y símbolos.
- Durante tu ciclo menstrual este arquetipo está presente en tu fase Lútea (otoño). Es una fase de conexión con tu inconsciente, con tus heridas, con tu verdad y tu intuición. La Mujer Salvaje sabe calcular, distinguir y diferenciar una cosa de la otra.
- Es muy analítica, pero usa su intuición y sabiduría.



SANA TU CICLO

LUNA MUJER

Arquetipo de la HECHICERA

Tenemos los superpoderes de:

- Se incrementa la intuición y la capacidad de soñar.
- Tomar grandes decisiones desde la intuición.
- Te impulsa a decir tu verdad.
- Detectar mentiras y errores.
- Habilidades de edición y ganas de mejorar hábitos dañinos.
- Limpiar excesos y exfoliar tu vida.

Sombra de la Hechicera:

- Puede ser impredecible y caótica.
- Encuentra formas de expresar su enojo de una manera no tan saludable.
- Su energía puede presentarse durante nuestra fase lútea como dolor físico, emocional y mental. Puede traer mucha oscuridad y negación. TE PIDE profundizar en el lado más interno de tu ser.



SANA TU CICLO

LUNA MUJER

¿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