

DIARIO LUNAR- CICLO Menstrual



La información que aquí te comparto la recibí a través de otras mujeres que ya estaban en este viaje de recuperar su conexión con su **cuerpo y sangre sagrada**, en círculos, talleres y formaciones que he realizado a lo largo de los últimos 15 años.

Estos **son libros de referencia imperdibles** en los que encontrarás estos diagramas y mucha más información y sabiduría:

LUNA ROJA. Los dones del ciclo menstrual de Miranda Gray

CUERPO DE MUJER, SABIDURÍA DE MUJER de la Dra. Cristhiane Northrup

1. Elaborar un **DIAGRAMA LUNAR** :

Empieza el diario en el primer día de tu sangrado.

Registra éste día, como el día 1 de tu ciclo y pon la fecha. A continuación, plasma de alguna forma, escribiéndolo o dibujándolo, la fase del ciclo de la luna en que estamos, por ejemplo: día de luna cuarto menguante.

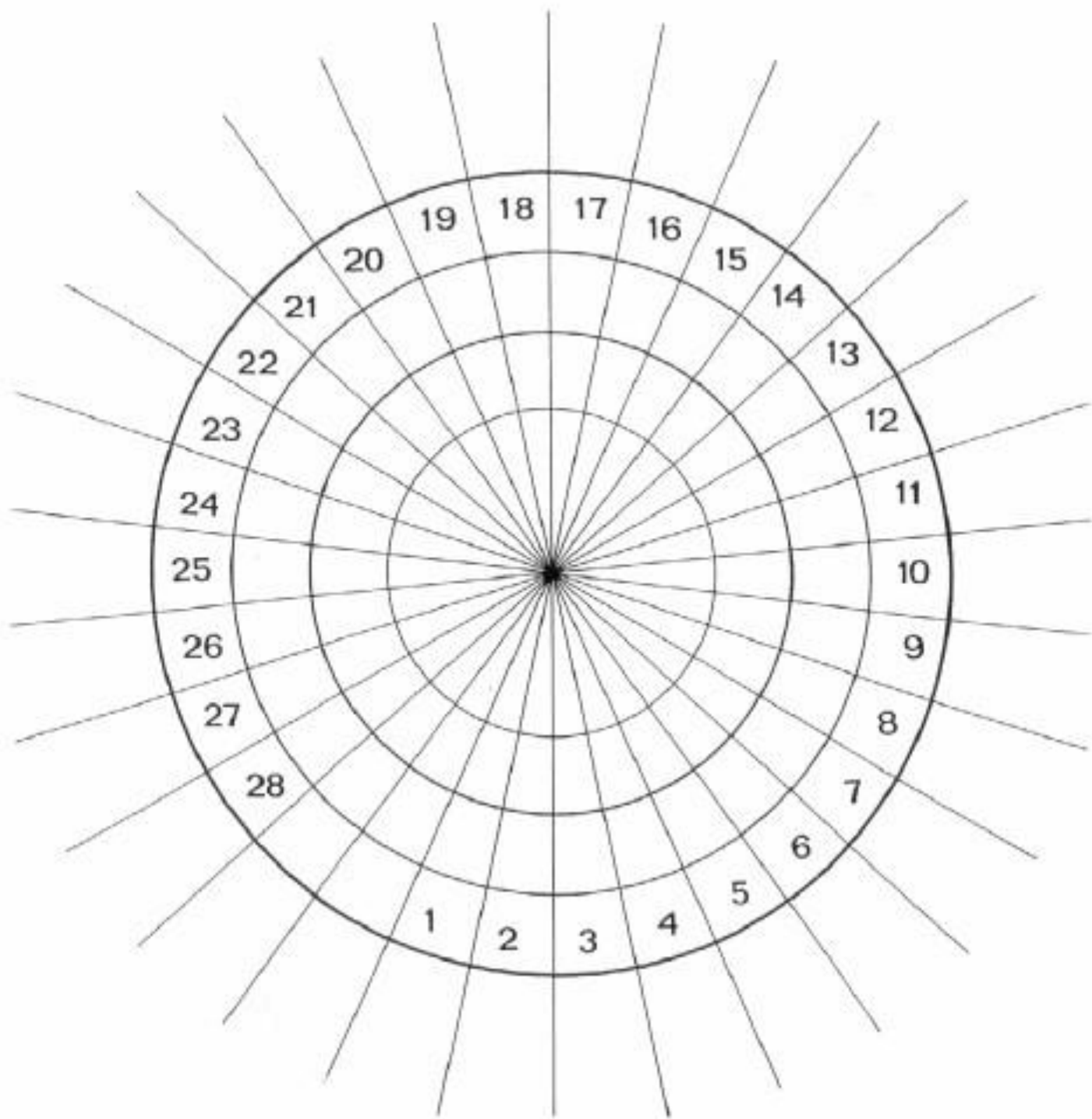
A continuación, escribe cómo te sientes en ese día a diferentes niveles:

- ✓ Estado espiritual
- ✓ Estado físico
- ✓ Estado emocional
- ✓ Estado sexual
- ✓ Cómo han sido tus sus sueños nocturnos

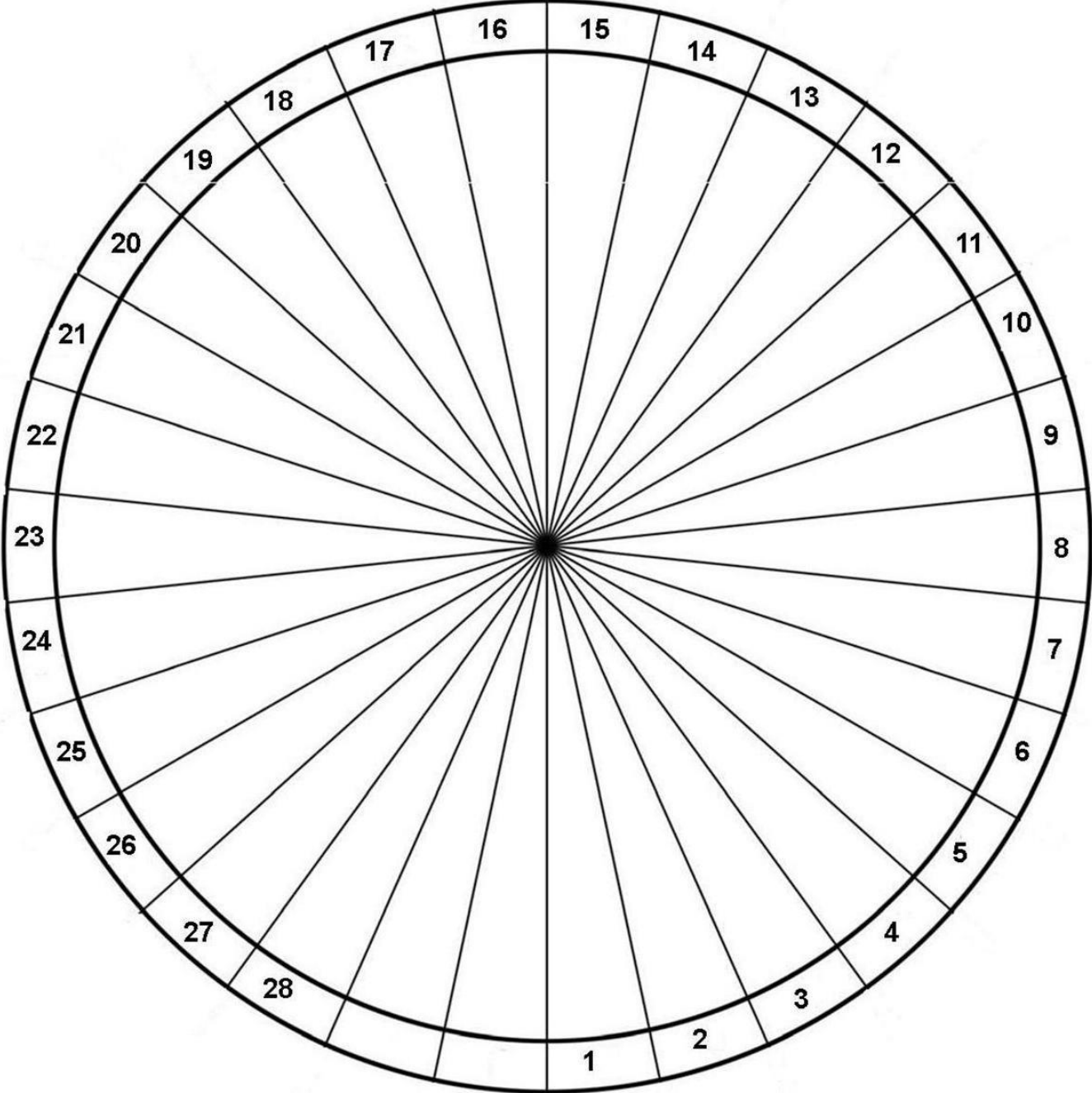


Aquí tienes el diagrama circular original de Miranda Gray (listo para imprimir):
y en este enlace las intrucciones en inglés de la pág de Miranda Gray:

<http://www.mirandagrays.co.uk/pdfs/miranda-gray-moon-dial.pdf>



Aquí tienes otro diagrama circular. Por ejemplo yo lo usé durante un tiempo, pintando en cada día un color que reflejará mi estado ese día. Al cabo del mes, y de los meses, da una idea muy VISUAL de tus ciclos.





**Bendiciones en tu viaje para
recuperar la luna dentro de ti y
escuchar el sagrado femenino
guiándonos y la elección de nuestro
camino como formas de MUJERES
CREADORAS!!**

KalaSandra.com

Creations · Feminine · Wisdom