



Diario Lunare Mestruale

COME USARE IL DIARIO LUNARIO MESTRUALE

All'interno del cerchio lunare è possibile inserire attraverso dei simboli, i giorni del proprio del ciclo mestruale e annesse anche tutte le fasi emotive che vivi durante il mese. Ti propongo alcuni simboli, ma ritieniti libera di disegnarne dei tuoi, scrivere parole, usare colori o qualsiasi altra forma ti faccia piacere.

L'importante è che sperimenti, giochi e ti diverti.

Se sei in menopausa o non sanguini più per diverse ragioni, ti sarà utile ugualmente, perché comunque i cicli lunari avranno una potente influenza in Te. Per misurare, scegli di partire da una fase lunare e poi il conteggio dei 28 giorni (per verificare la ciclicità) lo potrai far partire sempre dalla stessa fase lunare.

Il **ciclo femminile**, della durata di **28 giorni** è **strettamente connesso al ciclo lunare**, che ha più o meno la stessa durata ed entrambi si caratterizzano per il susseguirsi di quattro fasi.

Conoscere le quattro fasi lunari/mestruali e gli archetipi a esse associati è fondamentale per comprendere le sensazioni che accompagnano la nostra vita di donne e le energie di cui possiamo disporre in ogni periodo del mese.

Ogni donna naturalmente avrà il suo ritmo personale; non necessariamente avrà le mestruazioni nel periodo di luna nuova e l'ovulazione nel periodo di luna piena, anche se molto spesso è proprio in prossimità di questi eventi lunari che si verificano gli eventi fisici nel corpo femminile. Ma si tratta pur sempre di una generalizzazione e, **per conoscere il proprio ciclo nello specifico, è bene tenere un diario lunare/mestruale.**




Conoscere gli archetipi associati ad ogni fase è invece utilissimo per **avere consapevolezza e vivere al meglio ogni fase** che, a livello fisico, psicologico e creativo, si alterna in noi ogni mese.

Acquisire coscienza di questi aspetti del ciclo mestruale è importantissimo per **abbracciare la nostra natura ciclica femminile**; per capire che, anche se sembra difficile, **queste energie così diverse sono doni stupendi** di tale natura e possiamo trarne vantaggio. Infine, per poter **organizzare il nostro tempo** (giorni, settimane e mesi) in modo da **armonizzarci a tali energie** anziché ignorarle, se non addirittura contrastarle, per arrivare a fine mese demotivate e sfinite.

Per semplificare, ecco le associazioni tra fasi lunari, ciclo mestruale e gli archetipi femminili:






Simbolo Luna	Le quattro fasi lunari e le relative associazioni con il ciclo mestruale e gli archetipi femminili:
●	FASE 1_ MESTRUAZIONI: Va dal 1° a circa il 6° giorno del ciclo mestruale LUNA NERA/NUOVA: Bassa marea, fase passiva ARCHETIPO: Strega o anziana
◐	FASE 2_ PREEVULATORIA: Va all'incirca, dal 6° al 13° giorno del ciclo mestruale LUNA CRESCENTE: Alta marea, fase dinamica ARCHETIPO: Vergine
◯	FASE 3_ OVULATORIA: Va circa dal 14° al 16° giorno del ciclo LUNA PIENA: Alta marea, fase espressiva ARCHETIPO: Madre



	FASE 4_ PREMESTRUALE: Va dal 16° al 28° giorno LUNA CALANTE: Bassa marea, fase creativa ARCHETIPO: Incantatrice
---	--

Giornalmente compila la tua ruota con i simboli, in modo che ti sarà più semplice rintracciare le fasi lunari/emozioni/stati d'animo/energia sessuale/sensazioni ricorrenti.

Ogni giorno puoi fare attenzione:

Simbolo	Ciclo mestruale	Simbolo	Energia sessuale
			Se non hai un partner valuta l'incontro con Te stessa (autoerotismo)
	Flusso/sangue		DESIDERIO Segna con questo simbolo i giorni nei quali ti senti maggior desiderio sessuale.
	Perdite bianche		INCONTRO Segna con questo simbolo i giorni nei quali hai relazioni sessuale.
	Ovulazione		



Simbolo	Fase emotiva
Δ	RIFLESSIVA: Fase di energie passive, molto intuitiva. È il momento per ridurre la velocità del tuo corpo e del tuo lavoro, per entrare nel profondo di te stessa: sono momenti di riposo e rinnovamento.
=	ESPRESSIVA/TESA: Il momento ideale per tagliare il superfluo e fare spazio al nuovo. In questa fase le tue energie diminuiscono. È un momento di crescita e nutrimento personale. Potresti sentirti più nervosa e meno disponibile al compromesso.
Ψ	ENERGICA/DINAMICA: Fase attiva, è il momento di emergere. Hai energie potenti per ottenere e realizzare nuovi progetti di vita.
∪	LENTA: Le tue energie iniziano a diminuire, ti senti più sensibile e con un abbassamento della concentrazione. Metti in pratica i progetti solo nella fase dinamica.

Potresti anche compilare il tuo cerchio Lunare con altre informazioni, scrivendo nello spicchio afferente al giorno:

Salute/malattia: cambiamenti fisici, variazioni di peso, disturbi, qualità del sonno, inappetenza/voracità, desiderio di alcuni alimenti specifici...

Tipi di sogni: ricorrenti, premonitori, a sfondo sessualmente, magici ecc...

Tipo di socialità: desiderio di compagnia/solitudine, capacità di risolvere i problemi, viaggi, livello di concentrazione...



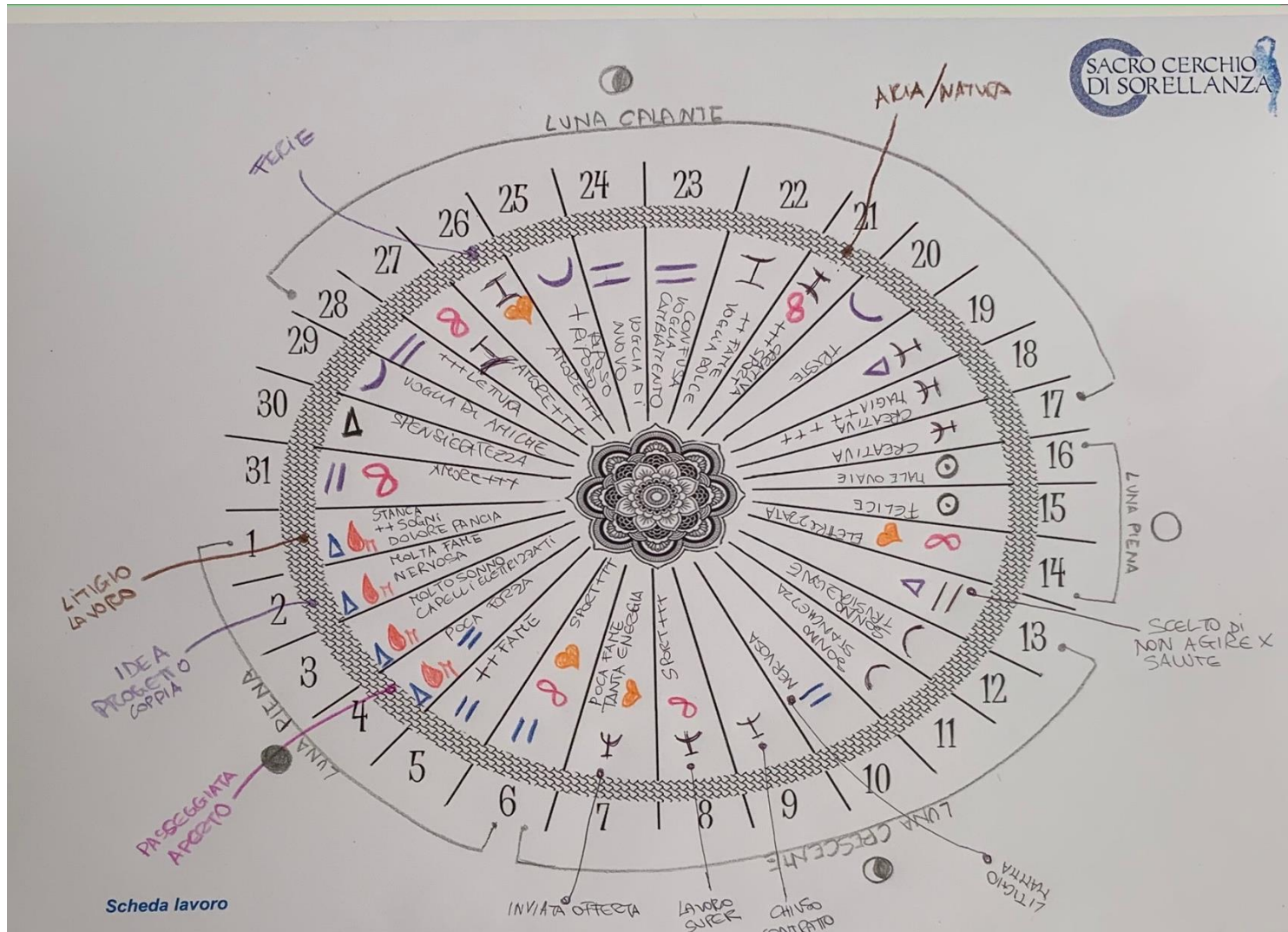
Osservazioni e appunti su:

- aspetto (capelli, pelle, viso, ecc.);
- fame, inappetenza, voglie;
- mente, idee, creatività;
- attività quotidiane;
- intuizioni, segni, sensazioni di varia natura.

La sera, se lo desideri...

Compila il diario della gratitudine (scrivendo tre cose successe durante la giornata per cui ringraziare).

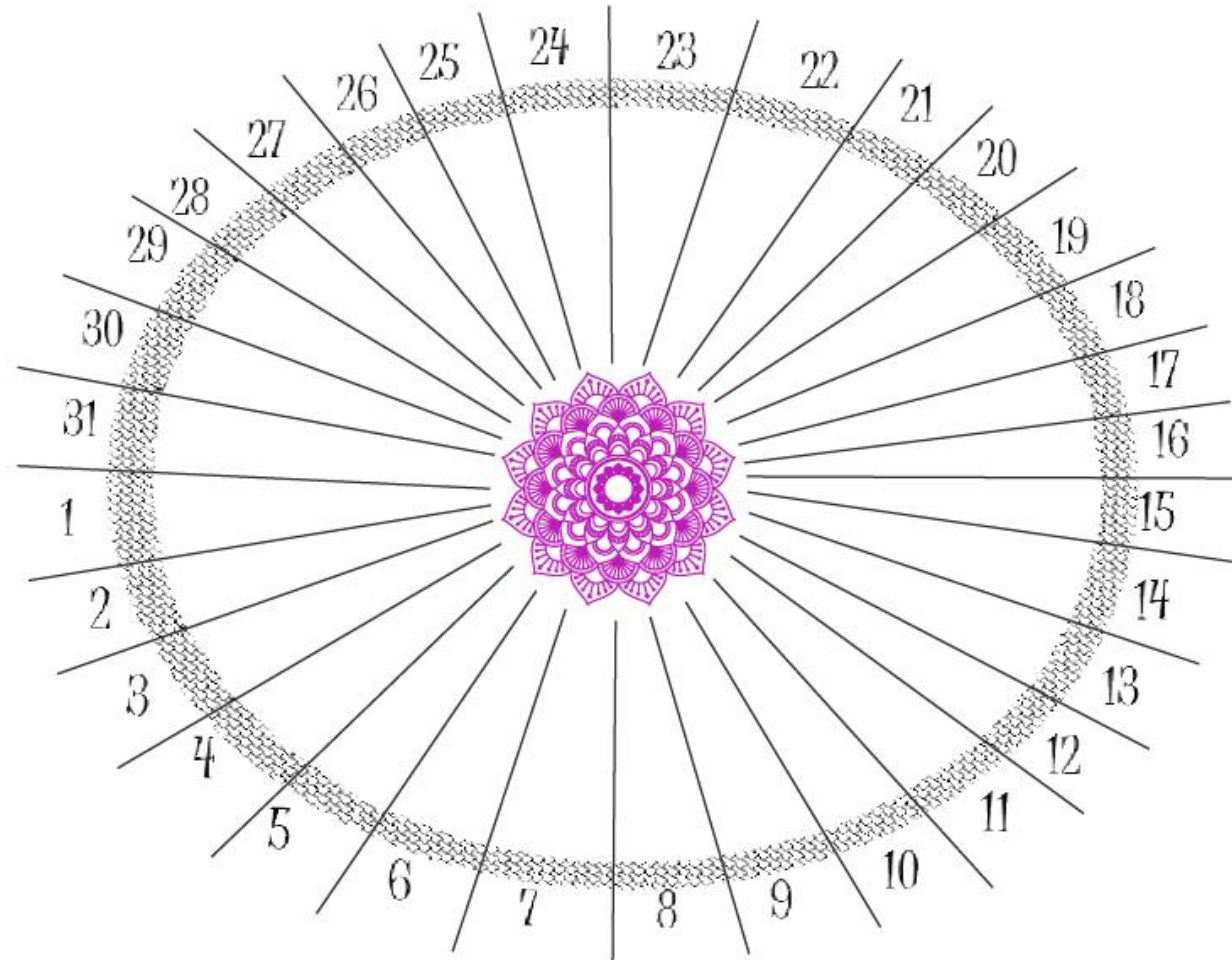
Un esempio di compilazione del Cerchio Lunare



Scheda lavoro

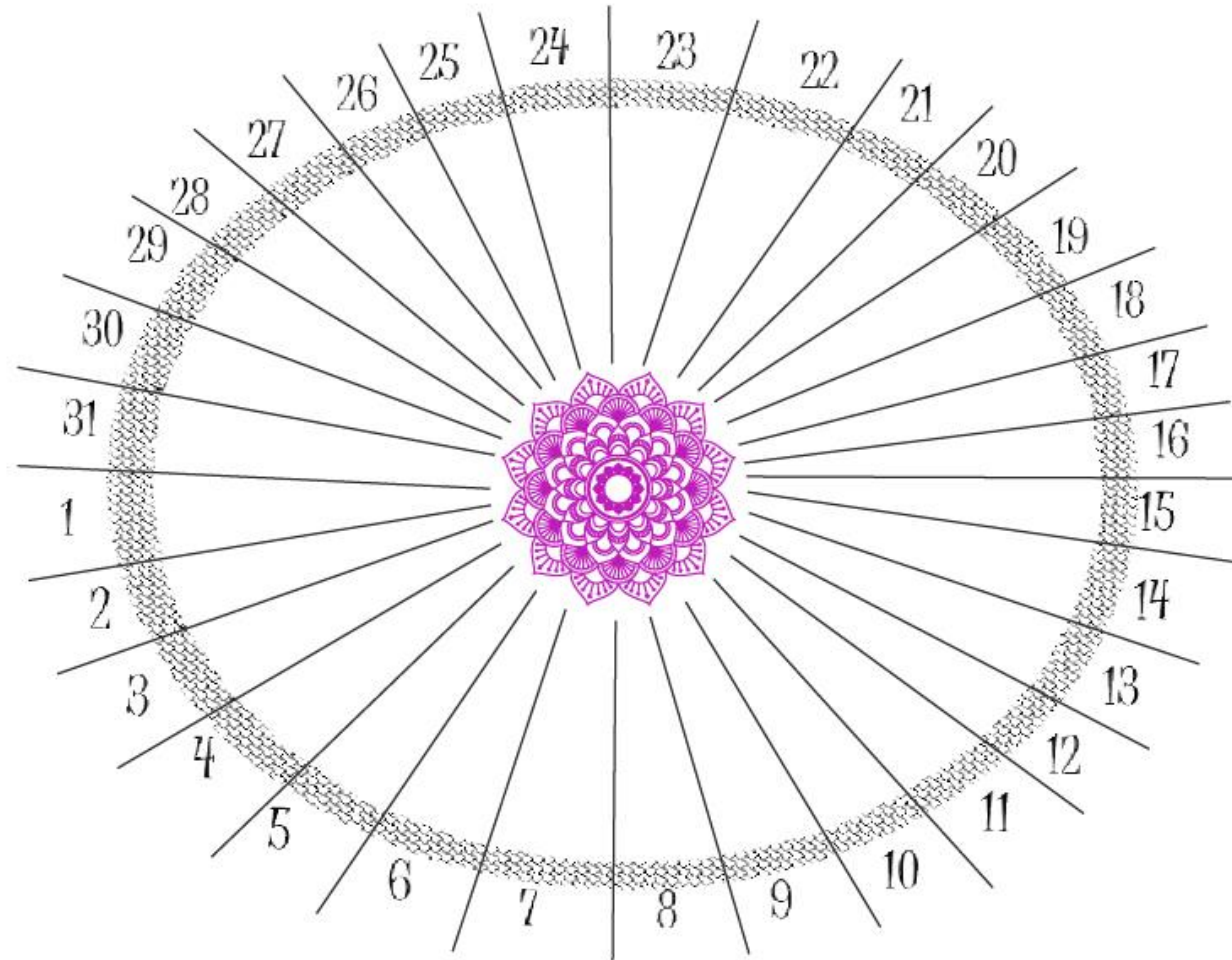


Cerchio Lunare Mese _____



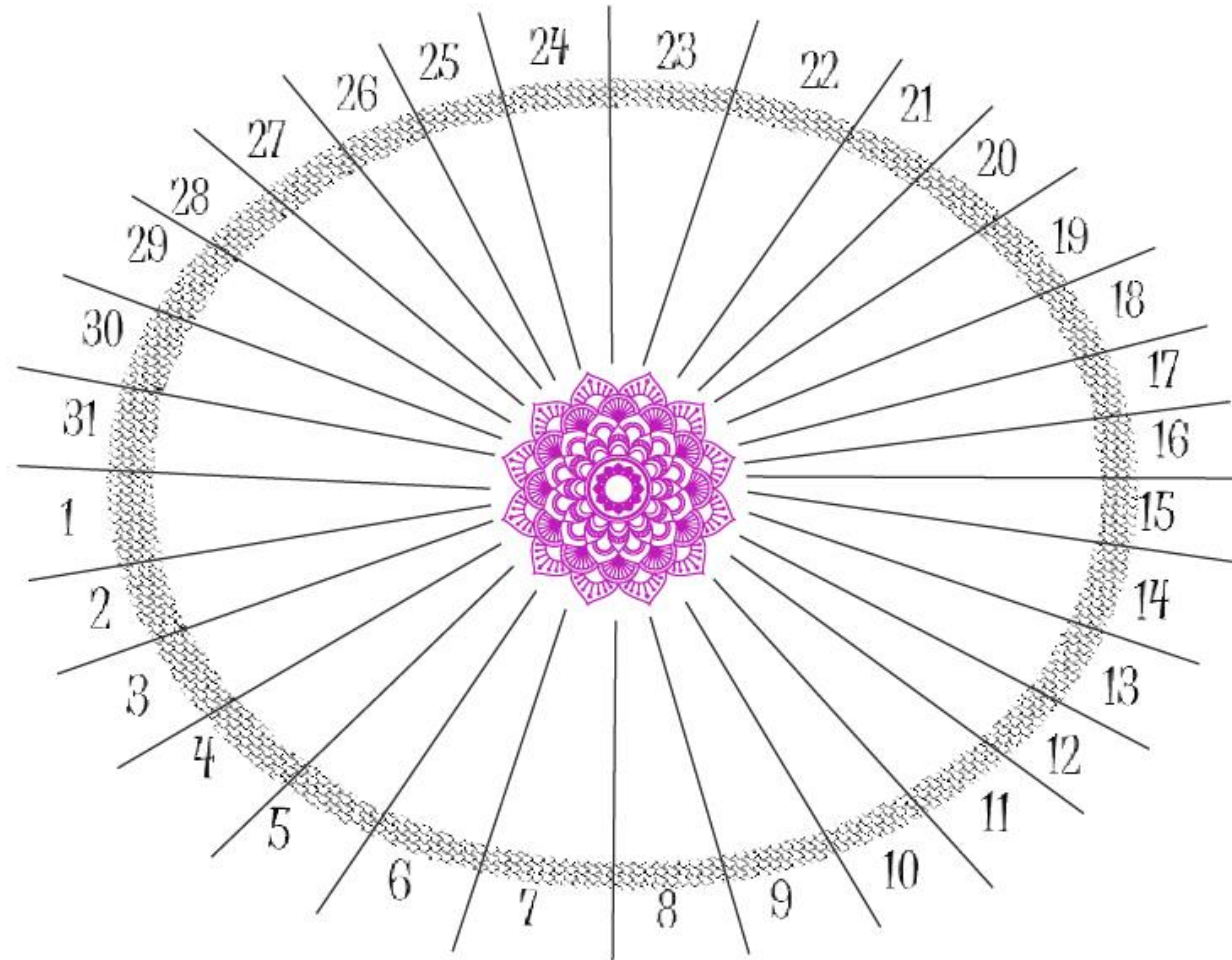


Cerchio Lunare Mese _____



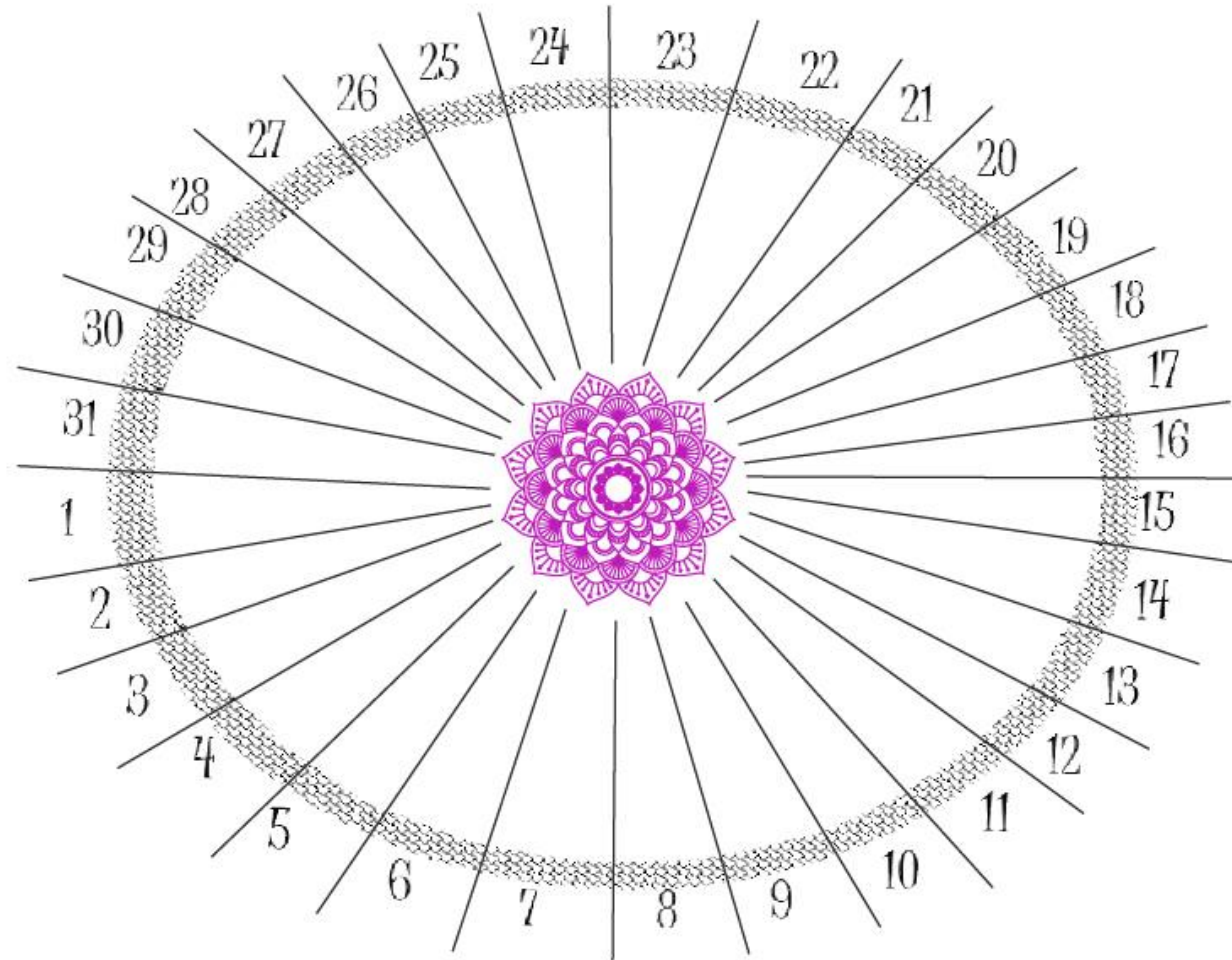


Cerchio Lunare Mese _____



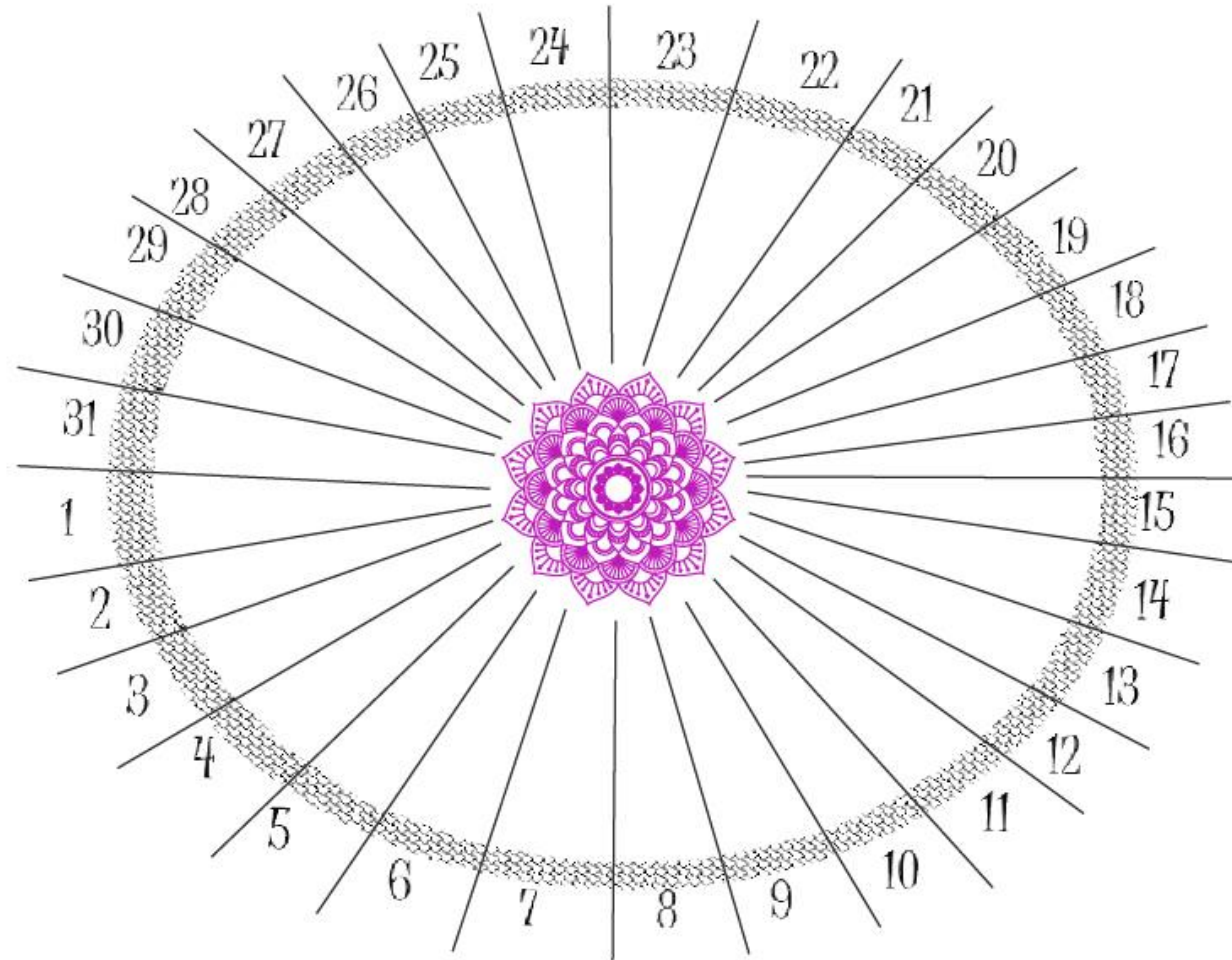


Cerchio Lunare Mese _____





Cerchio Lunare Mese _____





Cerchio Lunare Mese _____

