

TU DIARIO LUNAR

*Creando una relación consciente
con tu ciclo*

Al igual que la Tierra y la Luna, las mujeres somos cíclicas y cambiantes. La mayoría aprendimos a luchar en contra de esta naturaleza en nosotras porque crecimos en una sociedad lineo-patriarcal que nos exige estar constantemente en 'modo productivo' para cumplir con las expectativas del sistema. Sin embargo, la energía de la mujer no es lineal sino que por naturaleza fluctúa de activo (+) a pasivo (-) durante el mes, lo que vuelve insostenible para nosotras mantener un ritmo de actividad linear ya que al hacerlo afectamos nuestro equilibrio y bienestar. Hoy muchas estamos volviendo nuestra esencia, y en lugar de seguir luchando contra nuestro ciclo, hacemos conscientes nuestras energías cambiantes para fluir con ellas y aprovechar sus potenciales.

El *Diario Lunar* es la unión entre la *ficha diaria* y el *diagrama menstrual*. Es una herramienta que consiste en registrar tus experiencias físicas, mentales y emocionales del día a día para ayudarte a tomar consciencia de los cambios que experimentas a lo largo del mes; y con ello aprender a gestionar tus energías con amor y coherencia.

MAGA FÉMINA

BENEFICIOS DEL DIARIO LUNAR



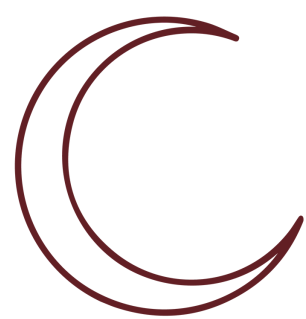
Crea un espacio cada día para **conectar contigo misma**, con tu cuerpo, tus sensaciones y emociones. Darnos atención es vital para **conocernos, sanar y aprender a amarnos**.



Al conocer tu ciclo empiezas a identificar cómo vives tus fases, y cómo interactúa tu ciclo con el ciclo lunar y las influencias externas. Traer esto a la consciencia te ayuda a **entender tus necesidades** y empezar a **cuidarte como lo mereces**.



Podrás **observar tus patrones** con claridad y **prever conductas** o actitudes. Esto puede ayudarte inmensamente a **mejorar tus relaciones** y empezar a trabajar tus conflictos internos o identificar sus detonantes.



Conocer tu ciclo te permite **planificar tu semana y mes** de acuerdo a la energía y potencialidades que vas experimentando en cada fase. **Gestionarás mejor tu energía**, y fluirás con ella en lugar de luchar en contra de ti misma.

RECOMENDACIONES



Date un espacio óptimo del día para conectar. Elige un momento del día en el que puedas dedicar al menos 5 minutos para hacer tu registro en la *ficha diaria* y el *diagrama menstrual*. Puede ser por la mañana o por la noche, aunque sugiero que lo hagas al terminar el día para que tengas más información sobre tu estado general.



Sé paciente con tu proceso. Los nuevos hábitos toman tiempo. No seas dura contigo misma si se te pasa un día o más sin hacer tu registro. Sé paciente y sólo trata de recordar las palabras claves que se acerquen a lo que experimentaste en esos días y escríbelo en tu diario el día que retomes tu registro.



Ponte creativa. Puedes dibujar símbolos pequeños que representen un dato y utilizarlo en tu diagrama. Por ejemplo, una *gotita de sangre* puede representar el día que inicia tu ciclo, o una *taza de té* puede representar que sentiste inflamación ese día, así irás creando tu propio lenguaje para tus registros.

FECHA:

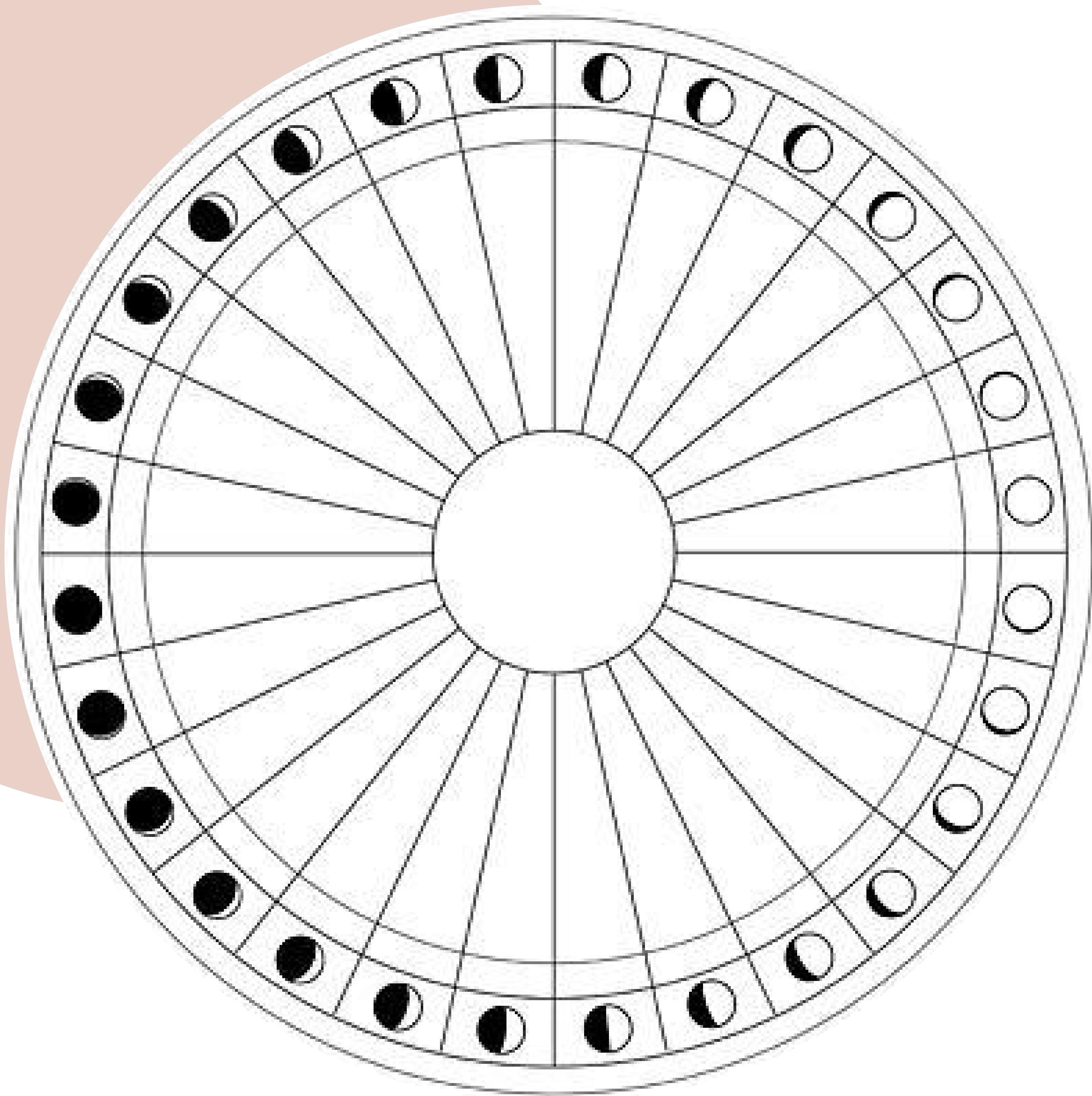


DIAGRAMA
LUNAR

MI DANZA CONSCIENTE
EN LA ESPIRAL

FECHA:

**FASE
LUNAR:**

FÍSICO

Moco cervical _____

Pechos _____

Vientre _____

Cutis _____

Energía activa/pasiva _____

Antojos (dulce, salado) _____

Apetito _____

Frecuencia en la micción _____

Dolores, molestias _____

Insomnio _____

Forma de vestir _____

Deseo sexual _____

PSÍQUICO

Mente (dispersa/enfocada) _____

Intuición _____

Nivel de creatividad _____

Hab. de comunicación _____

Sueños _____

EMOCIONAL

Sociabilidad _____

Nivel de ansiedad _____

Humor _____

Otras observaciones que llaman mi atención:

FICHA DIARIA

MAGA FÉMINA