

## ¿Qué es un diagrama lunar?

Es una **herramienta** tremendamente eficaz de **autoconocimiento** que te permite entender el poder que está escondido detrás de tu ciclo menstrual.

Regalarte 5/10 minutos diarios, para poder rellenarlo te ayudará a revisar tus emociones que se van repitiendo mes tras mes, ciclo tras ciclo.

Tu ciclo menstrual es **único**, igual que tú, por esta sencilla razón necesitas **investigar por ti misma** como vives cada fase, tanto a nivel físico, como mental, espiritual y emocional.

## ¿Comenzamos?

Primero de todo, te ofrezco un **consejo**: regálate este ritual diario a la misma hora.

Eso te permitirá ser constante y lograr tener un mínimo de 3/6 diagramas lunares, un buen comienzo para poder hacer un análisis de los **patrones automáticos** que se pueden producir en cada ciclo.

Mi horario favorito es por la noche, antes de acostarme, me ayuda en hacer un cierre bonito del día. Dejo mi Diagrama en la mesita de noche para no olvidarme, pero busca tu mejor fórmula, **nadie mejor que tu SABE** cómo y cuando hacerlo.

## ¿Cómo rellenarlo?

**MES**: Escribe el “**mes**” en curso, así no tendrás que volver a escribirlo cada día

**MANTRA**: en este apartado pon una frase bonita que te acompañe durante todo este ciclo, puede ser referente a tu menstruación, un decreto de algo que quieres manifestar o una nueva creencia que quieres implementar en tu mente subconsciente.

Ej. Amo ser mujer y gozo de mi esencia cíclica  
Puedo mostrarme tal como soy  
Mi cuerpo es mi templo

La casilla numero **1** corresponde al primer día de sangrado.  
En la casilla naranja al lado de “**DIA**” pondrás la fecha.  
Ej. Si comienzas a menstruar el día 12, será el numero que irá en la casilla naranja en correspondencia con el n.1

**LUNA:** Si te apetece averiguar tu conexión cíclica con las fases lunares, puedes ir coloreando la luna según la fase en la que se encuentra en correspondencia a tu fecha.

**CASILLA BLANCA:** en este espacio puedes ir escribiendo como te sientes a diario para comenzar este viaje de autoconocimiento hacia tu esencia cíclica.

Mi recomendación es poder revisar tres aspectos, para reconocer como vives cada fase:

- **Emocional:** fíjate en cómo te relacionas con los demás, si estas muy sensible, si te sientes segura o, todo lo contrario, ...
- **Físico:** Observar tu energía vital, tomando conciencia de que te apetece comer, de la calidad de tu sueño, de tu flujo: su color, olor, ...
- **Mental:** si puedes concentrarte con facilidad, si tus pensamientos son densos, si conectas fácilmente con tu lado creativo, ...

Si te puede ser de ayuda, utiliza un **color** diferente por cada momento, un color que te conecte con cada fase:  
Preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual.

Cuando estamos conectadas con el **placer**, la tarea realmente tiene sentido y nos permitimos priorizarnos, conocernos y amarnos.  
¡Suelta la autoexigencia!

Te recuerdo que si quieres comenzar este viaje de vuelta hacia ti misma, suscribiéndote a mi lista de correo, recibirás tu Diagrama Lunar de forma totalmente gratuita.

¡Feliz viaje!