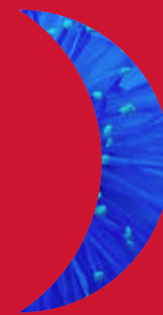
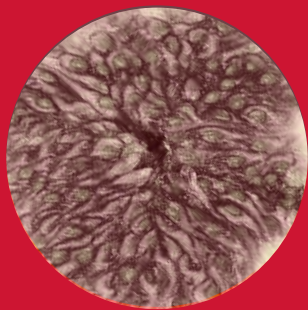


Mandala Lunar

energia pessoal em sincronia com as fases da lua





para quem mandá-la lunar?

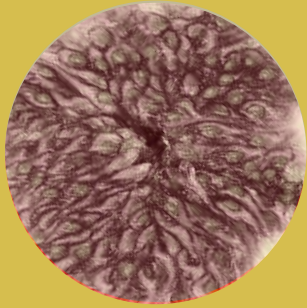
Vou mandá-la lunar.

Isso mesmo: vou pedir para que você pare, se **observe e entenda seu ciclo menstrual alinhado ao ciclo da lua.**

Parece estranho? Te conto o porquê:

Pelo significado simbólico e arquetípico lunar e pela antiga sabedoria da influência desse satélite na natureza, **compreendemos como a energia pessoal se expressa em cada período do ciclo.**

Essa observação abre o **espaço para intuição, para o sentimento, para a racionalização e a para libido interior**, que começa a se direcionar na busca da integração que a levará às **curas emocional e física.**



//nova

Menstruação, liberação do tecido uterino, baixa de estrogênio e progesterona
Recolhimento, limpeza energética, silêncio,
sabedoria, fim e início.

Período pré-ovulatório; reconstrução do tecido uterino; sobe estrogênio

Permissibilidade, alegria, sonhos, irmandade, ideias

crescente//



os arquétipos de cada lua



//cheia

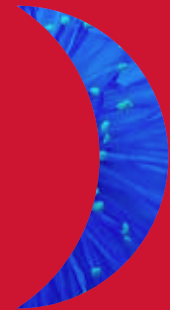
Período ovulatório (fértil); baixa estrogênio sobe progesterona;
liberação do óvulo; excitação

**Sociabilidade, amorosidade, prazer, desfrute,
produtividade**

Período pré-menstrual; baixa progesterona

**Reflexão, mudança, limite, sexualidade,
necessidades subjetivas, voltar-se para si**

minguante//



como usar a mandala?

O trabalho com a mandala lunar consiste em 3 etapas.

1 – coletar dados diariamente

2 – síntese de autorepresentação ao final do ciclo

3 – mandala lunar intencionada

Anotar dados sobre as **sensações do corpo, da vulva e do útero; relações sexual, emoções mais e menos agradáveis; o que mais ocupou sua atenção** a cada dia é uma maneira de **criar um vínculo e um comprometimento consigo.**

Vamos passo-a-passo? **No livreto, trago uma tabela de cada semana para que você possa expressar - da forma como se sentir mais confortável - qual foi a tônica da sua semana.**

Dentro do livreto, você terá a mandala em si, que explicarei adiante como completar dia-a-dia. Mas, antes de qualquer coisa, **sugiro que você comece preenchendo o centro de sua mandala com um desenho, uma cor, algumas palavras para seu mês,** pois representarão um portal de autoconhecimento ao final do processo.

A seguir, trago alguns exemplos sobre dados que serão muito bem-vindos em sua sua mandala lunar e na síntese de suas semanas. A ideia é que você possa acrescentar o que fizer sentido: fome, sono, inchaço, entre outros.

corpo, mente e sentimentos



masturbação



sexo protegido



retirada



sexo protegido



ovulação



cólica



dor de cabeça



espinhas



vitalidade



sonho ruim



sonho bom



insight



intuição



irritação



introspecção



felicidade



tristeza

vagina e útero

colo do útero



alto



baixo



aberto



fechado



duro



suave

muco cervical



cremoso



elástico



líquido



transparente



branco

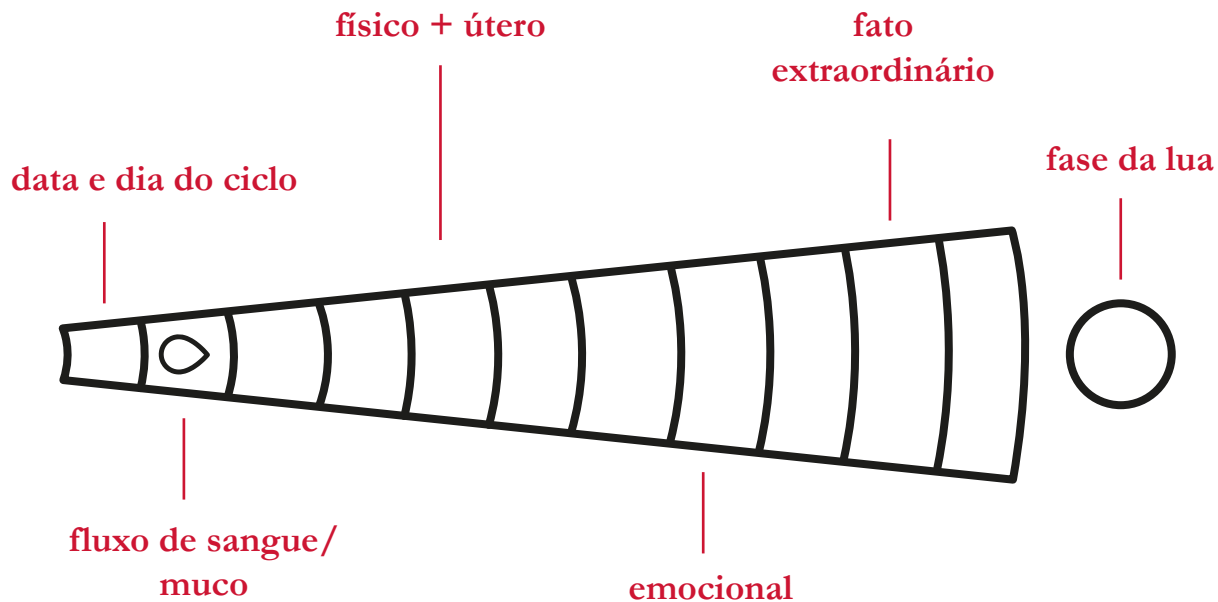


seco



abundante

exemplo de preenchimento

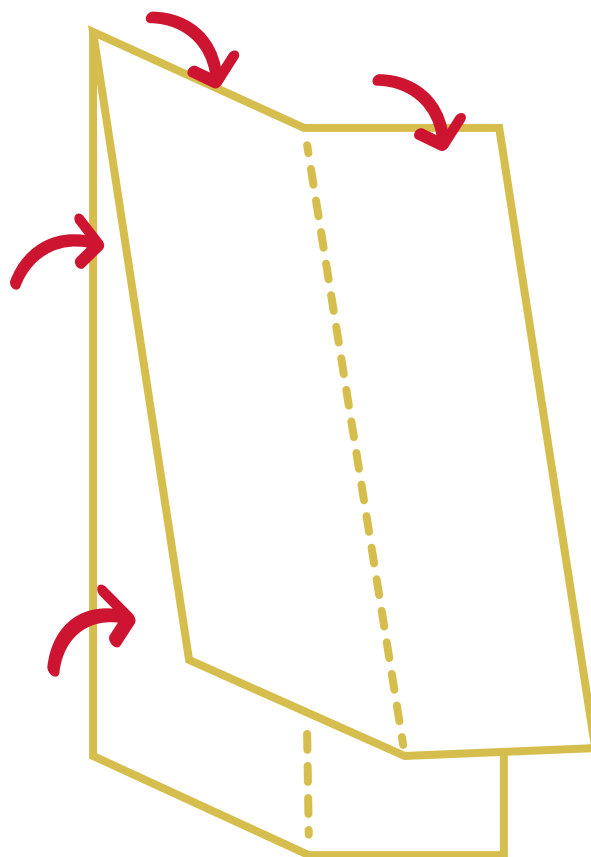


Você pode utilizar os ícones indicados previamente ou criar seus próprios métodos de preenchimento, com cores, imagens, palavras.

O importante é ter tudo registrado!

montando seu livreto mensal

Para facilitar o acompanhamento da sua trajetória, trago a você um livreto mensal, no qual você poderá preencher tanto a tabela quando a mandala. Ao fim, apresento uma parte para a síntese dos 3 meses em comparação.



Imprima
e dobre seu
livreto ao meio duas vezes!
Guarde-os para
comparar-se



mes:

Mandala Lunar



/allineblanco



@allineblanco



1ª semana

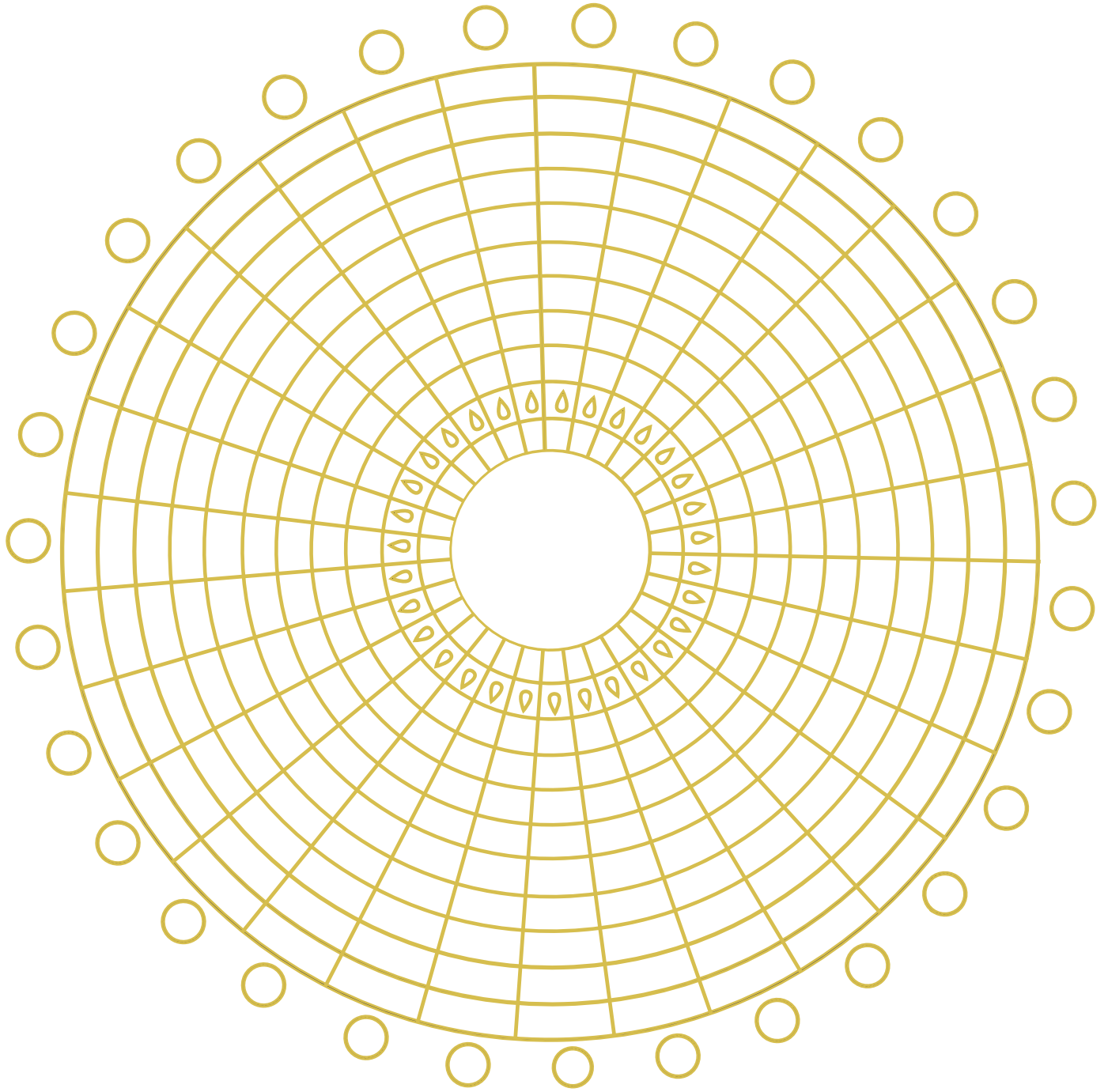
3ª semana

2ª semana

4ª semana

corpo

sentimentos



**Vagina
útero**

mente

Mestras de si

Agora que você já sabe o que precisa para começar a se observar e se reconectar consigo por meio da conexão lunar, convido você a acompanhar meu instagram para participar da imersão “Mestras de si”, na qual aprofundo o estudo das mandalas e dos ciclos das mulheres na cura do feminino.

Seguimos conectadas!



@allineblanco



/allineblanco