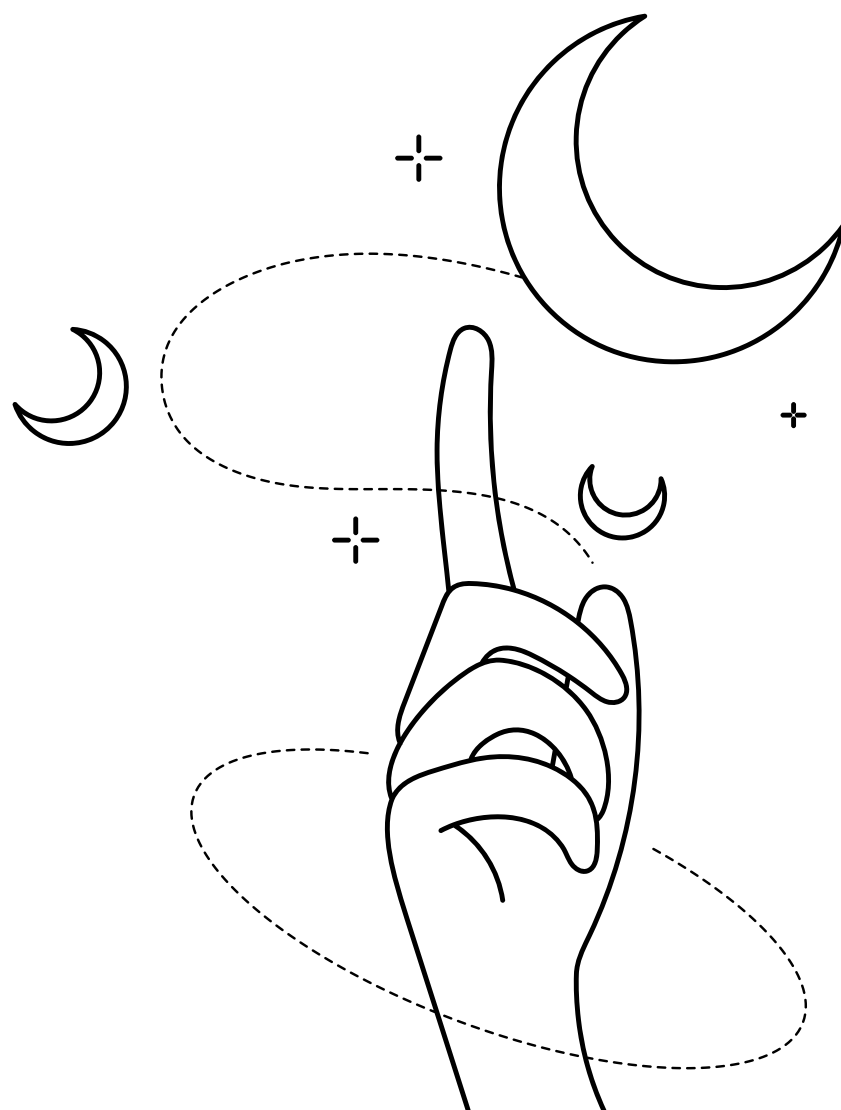


ZESZYT DO
PRACY

MOON MANDALA

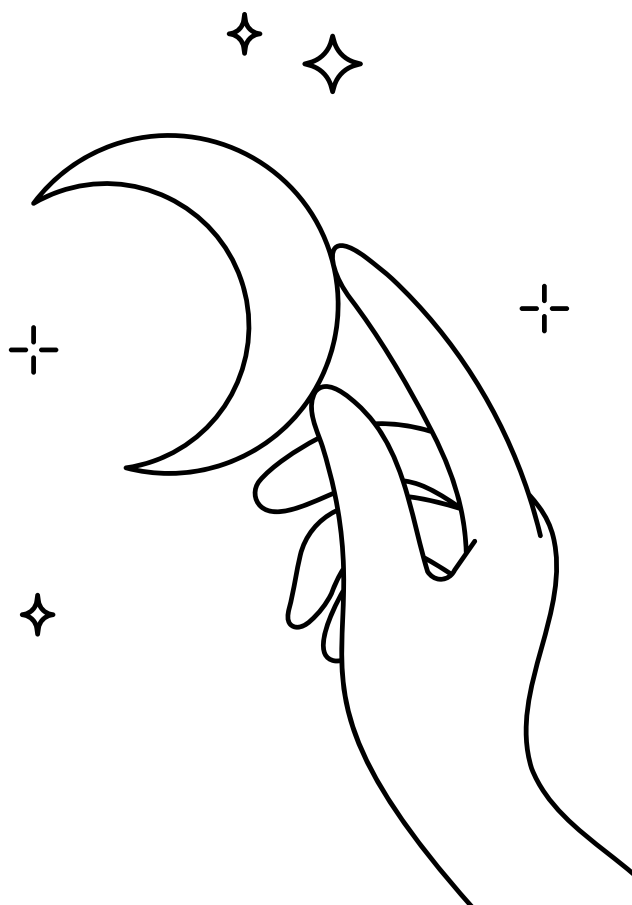


Per Ksenia Ad Astra

Cześć!

Zapraszam, rozgość się tutaj.
Od teraz to Twoje miejsce.

POZWÓL SOBIE NA
TWÓRCZY CZAS I MOMENT REFLEKSJI.
JAK SIĘ DZIŚ CZUJESZ?
CO SIEDZI CI W GŁOWIE?



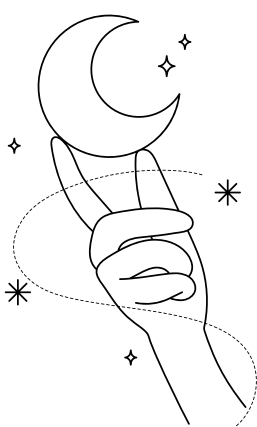
Czym jest Moon Mandala?

To narzędzie do samoobserwacji w oparciu o naturalny cykl Księżyca.

Codziennie notuj w nim w jakiej fazie jest Księżyc.

To rodzaj osobistego pamiętnika.

Zapisuj jak się dziś czujesz aby móc z perspektywy czasu zaobserwować własny cykl.



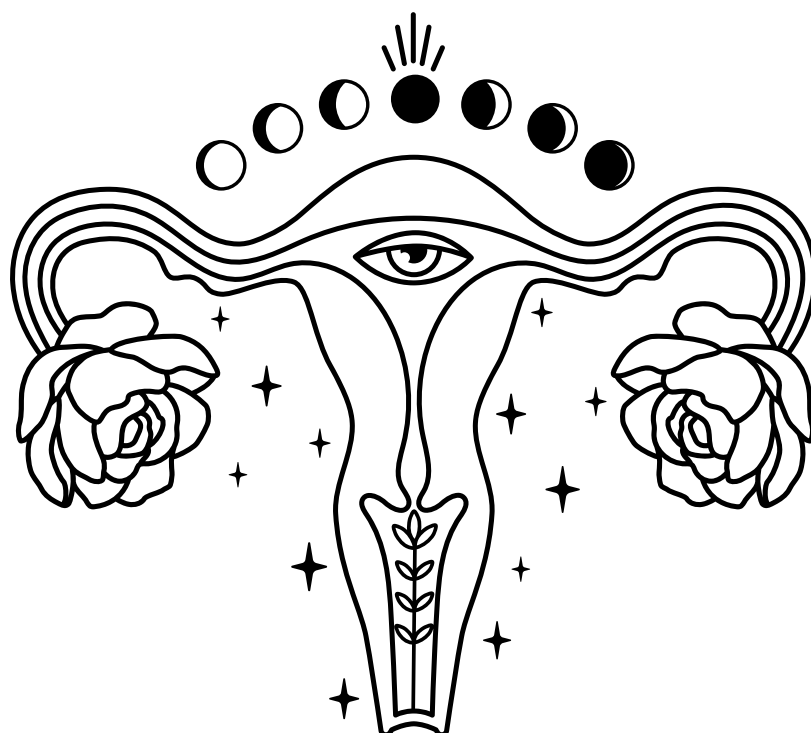
Fazy Księżyca, a cykl menstruacyjny

Korelacja pomiędzy cyklem Księżyca, a cyklem menstruacyjnym jest znana od wieków. W dzisiejszych czasach, z dala od natury, gdy rzadko patrzymy w nocne Niebo, zapominamy jak bardzo jesteśmy częścią Kosmicznej układanki.

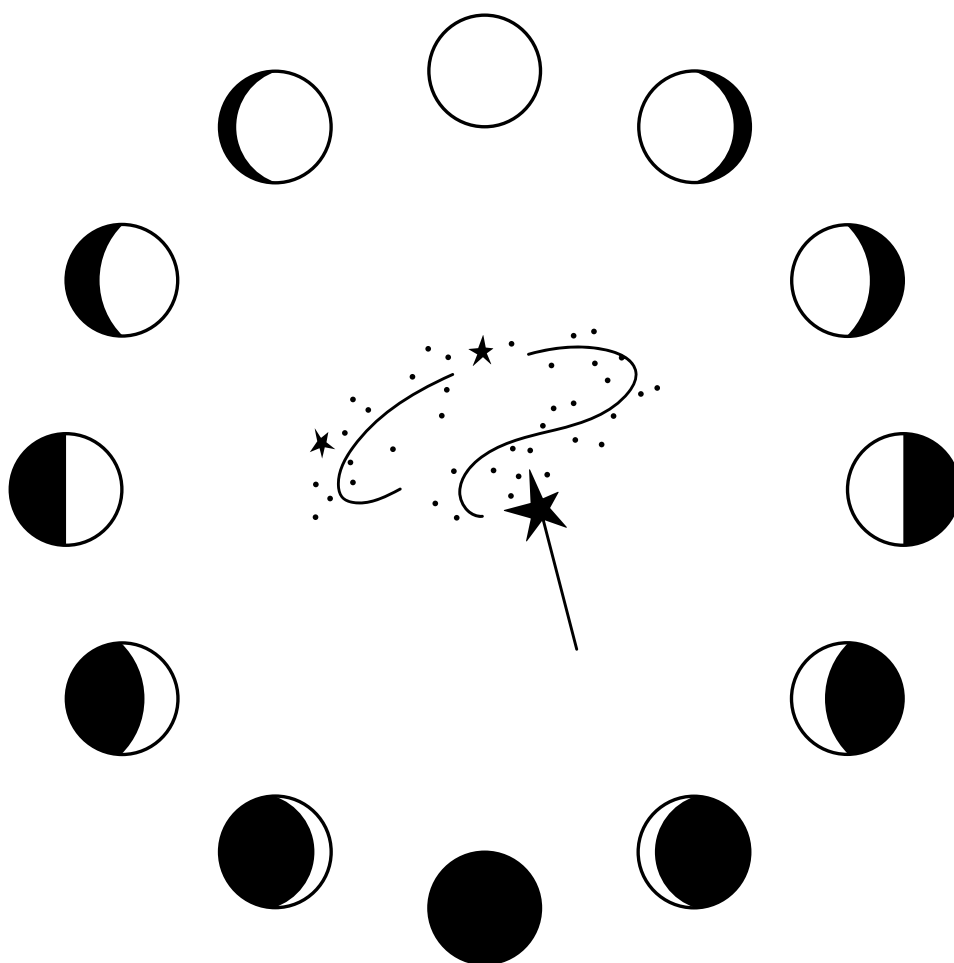


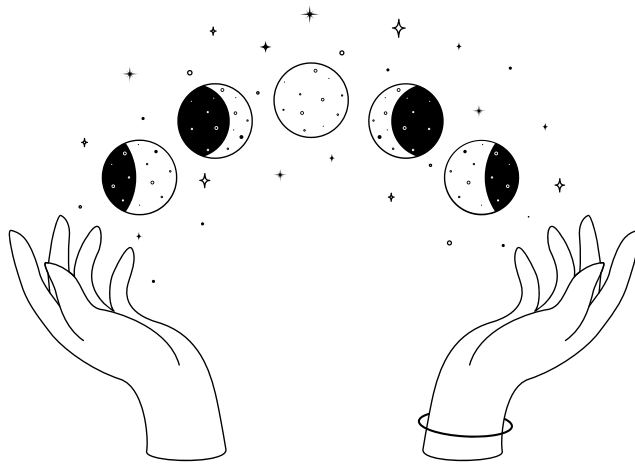
Cykl Księżycy trwa około 28 dni. Liczymy od Nowiu, gdy Księżyc na Niebie nie widać, a kończymy na Pełni, gdy Księżyc jest największy, widać go w całości. Pomiedzy mamy kwadry.

Cykl menstruacyjny kobiety, w przybliżeniu, trwa 28 dni i zazwyczaj już po 3 miesiącach pracy z Moon Mandalą można zobaczyć w jaki sposób nasz jest połączony z cyklem Księżycy. Miesiączka na Pełnię, może na I kwadrę?



Nie ma ani dobrego ani złego dnia.
Niezależnie od tego czy miesiączkujesz czy
nie, regularnie czy jak w ruletce, Moon
Mandal pokaże Ci Twoje samopoczucie, na
przestrzeni miesiący. A to już cenne
informacje o sobie. Czy będą ostatecznie
jakoś połączone z Twoim cyklem?
Sprawdź.





Jak wykorzystać poszczególne fazy Księżyca?

*Nów

- ustal swoje cele
- wsłuchaj się w głos intuicji
- energia w Nowiu jest uśpiona, nie widać Księżyca, zajrzyj w głąb siebie
- wsłuchaj się w swoje marzenia
- dobry czas na pielęgnację ciała
- szukaj spokoju, regeneruj się, odpoczywaj
- zrób mapę myśli, zrób mapę marzeń, uzupełnij kalendarz planami
- zasiej intencję na następny miesiąc

Pierwsza kwadra

- podejmij działanie zgodne z intencją zasianą podczas Nowiu
 - rozwijaj się
- rób wszystko co zbliża Cię do celu
- bądź produktywny/produktywna



Pełnia

- ciesz się z postępów
 - zbieraj z niwo
 - czaruj ;)
- Księżyc jest całkowicie widoczny - czas na cieszenie się pełnią sukcesów
- bądź w pełni zaangażowany/zaangażowana
- zrób sobie medytację, wyjątkową kąpiel, celebrowaj
 - zapal świecę i grzej się w jej cieple

Trzecia kwadra

- spróbuj odpuścić kontrolę, odetchnij
- uwolnij się od tego czego już nie potrzebujesz
- Księżycyca ubywa, robi się ciemniejszy, powoli czas na bilans
- sprzątaj, zrób miejsce na coś nowego

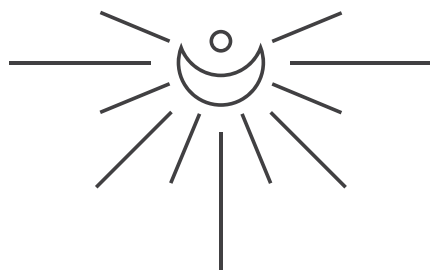
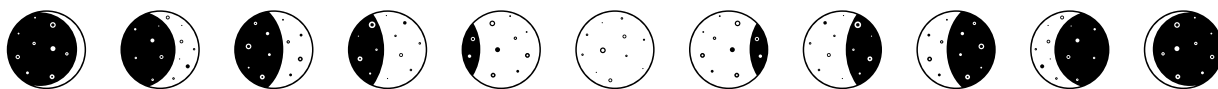
*opisy faz Księżycyca pochodzą z mojego z Poradnika Księżycowego



Jak pracować z Moon Mandalą:

- wybierz miejsce w którym zaczynasz, obojętnie w jakim miejscu koła. Dniem startu może być Nów, Pełnia, pierwszy dzień miesiączki, owulacja albo cokolwiek przyjdzie Ci do głowy
- narysuj ikonkę fazy Księżycy
- zapisuj codziennie fazę cyklu menstruacyjnego
- resztę miejsca wykorzystaj na notatki czy rysunki
- wykorzystaj miejsce z liniami na kolejne notatki, afirmację, plany i przemyślenia. Albo i nie

Używaj dowolnie przez kolejne 12 miesięcy!



Jak sprawdzić fazę Księżycy?

To jest proste! Użyj metody DOC.

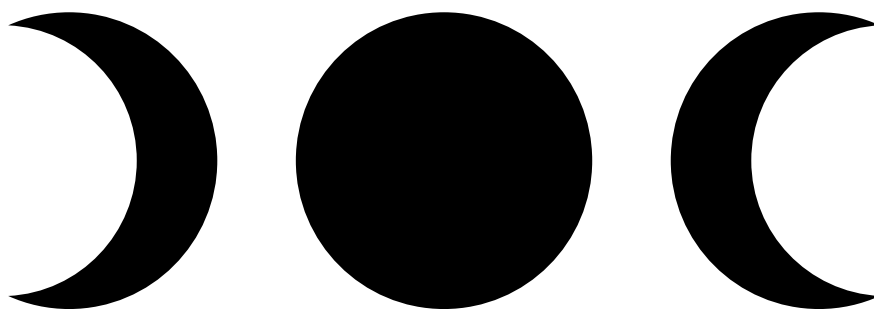
Spójrz na niebo, znajdź Księżyc,
jaki ma wygląd? Czy przypomina jedną z liter?

D O C

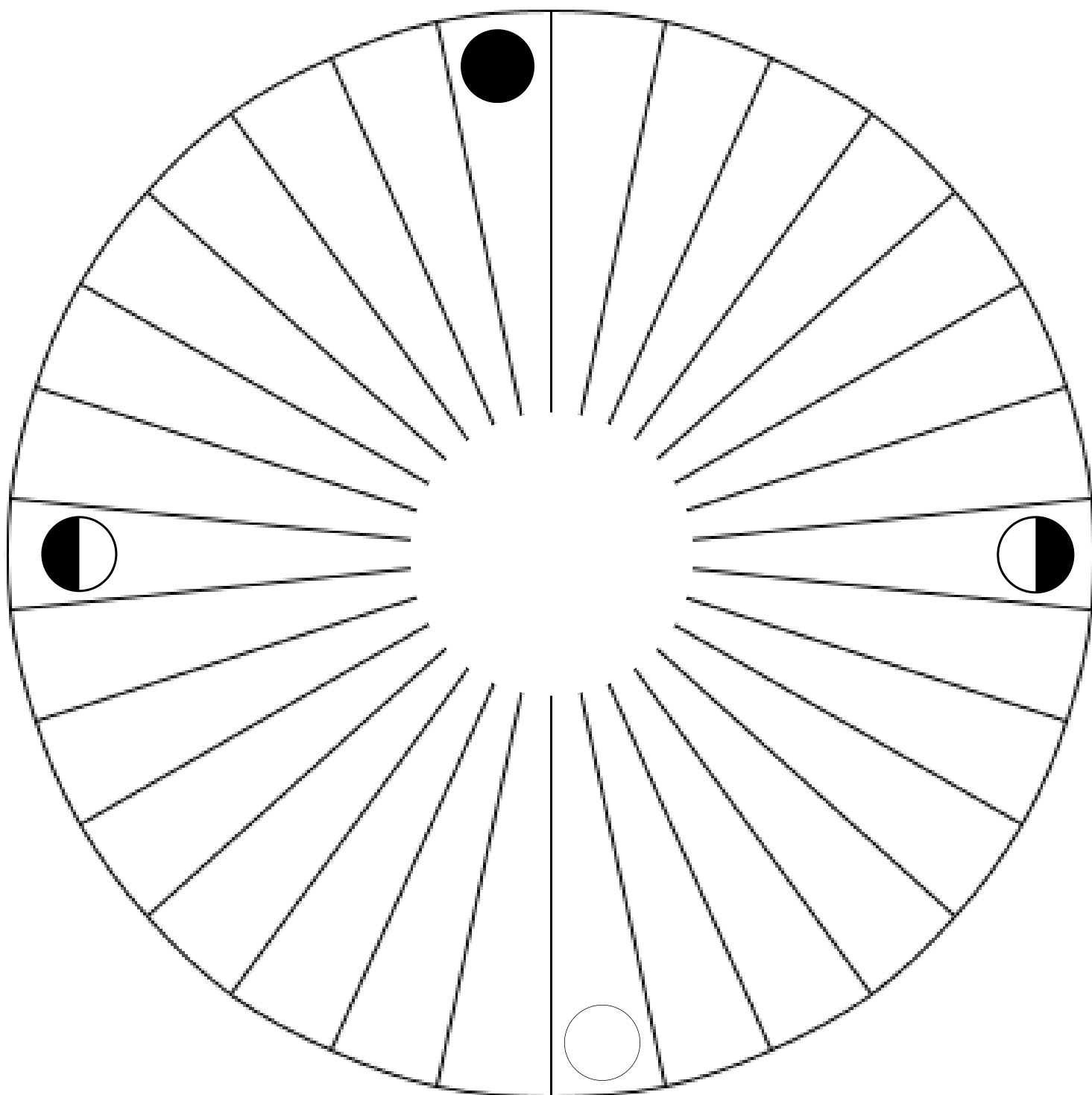
D - Księżyc jest w pierwszej kwadrze, kształt przypomina D >
D jak Do Pełni

O - Pełnia Księżycy,
Księżyc wygląda jak O

C - Księżyc jest w trzeciej kwadrze, kształt przypomina literę C >
C jak cienki, idzie do Nowiu



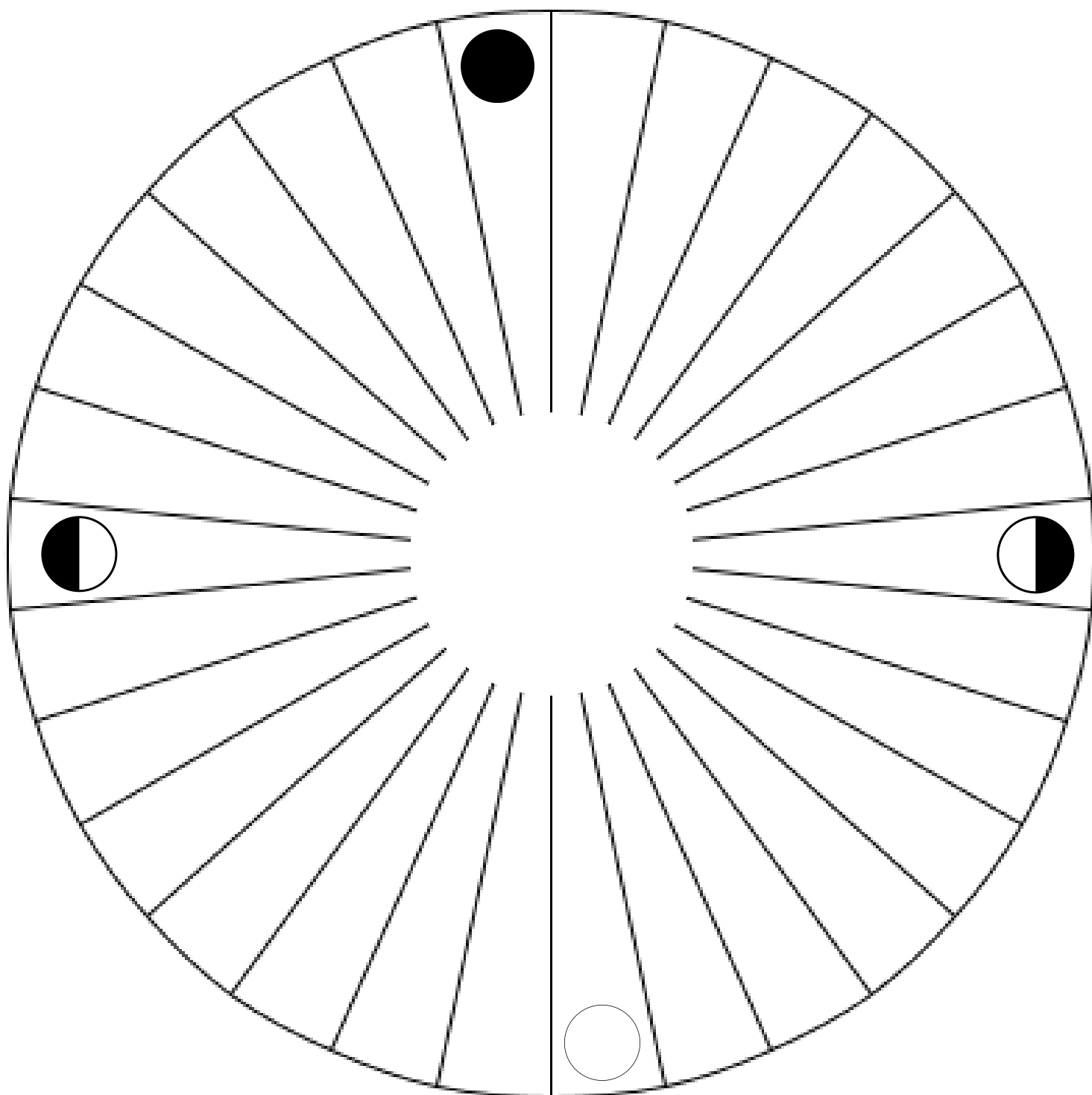
Możesz też skorzystać z aplikacji na
telefon lub popularnych stron astrologicznych.



Pełnia:

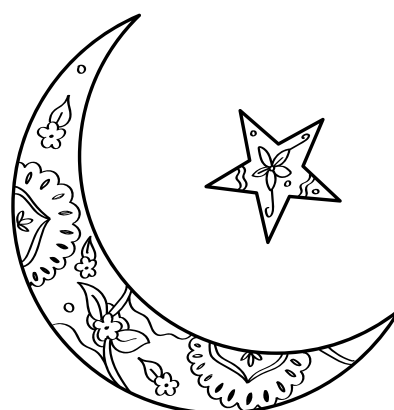
Nów:

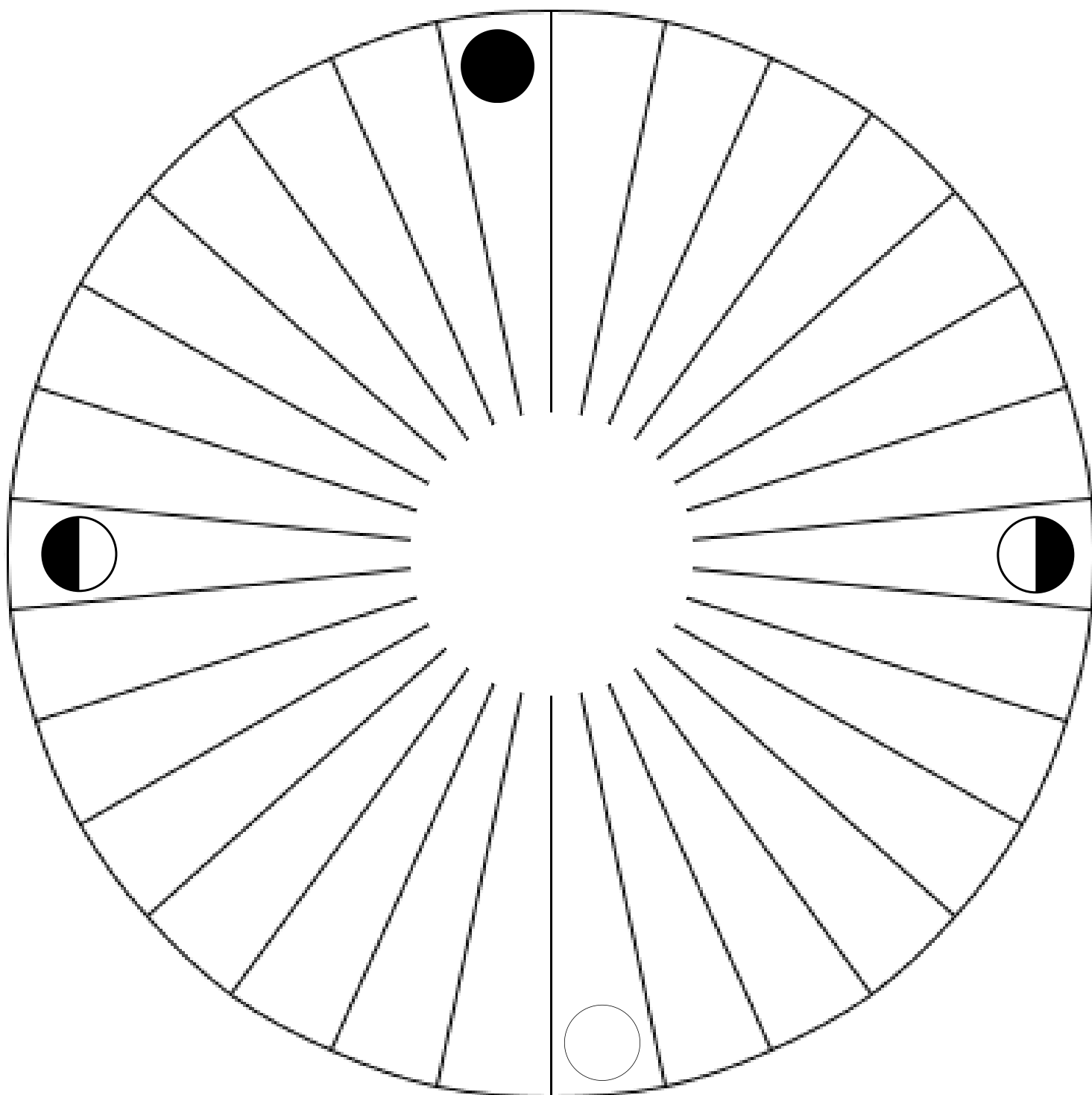




Pełnia:

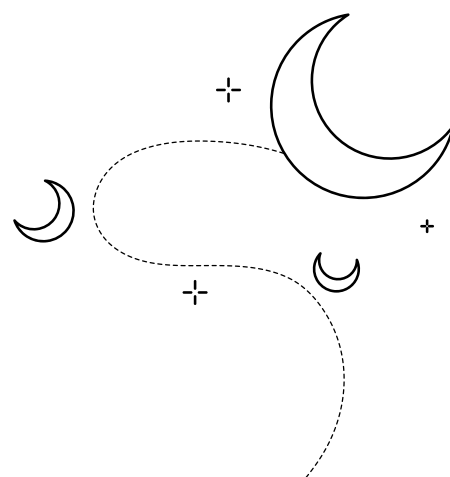
Nów:

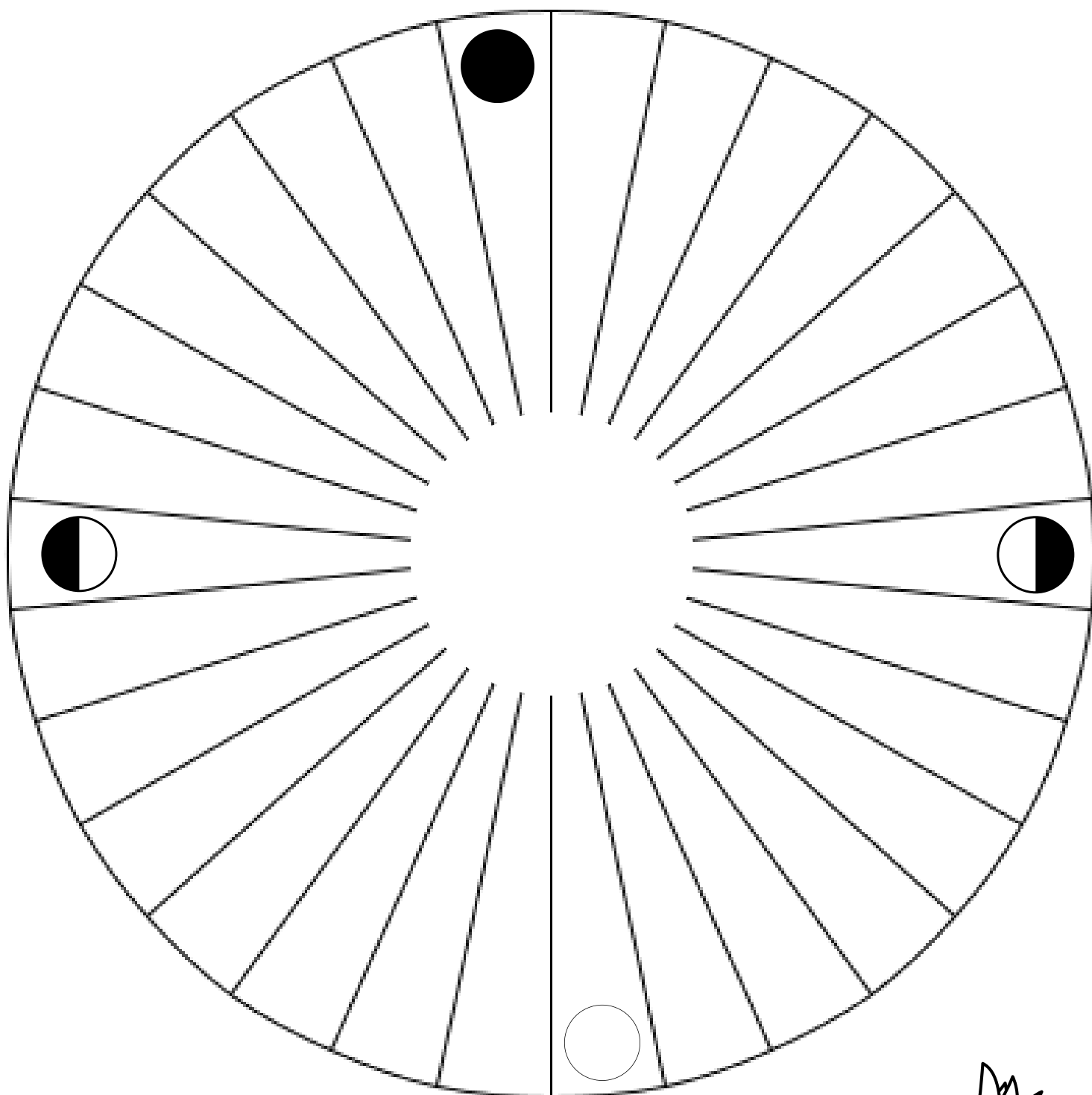




Pełnia:

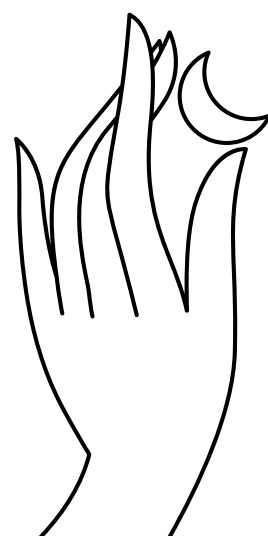
Nów:

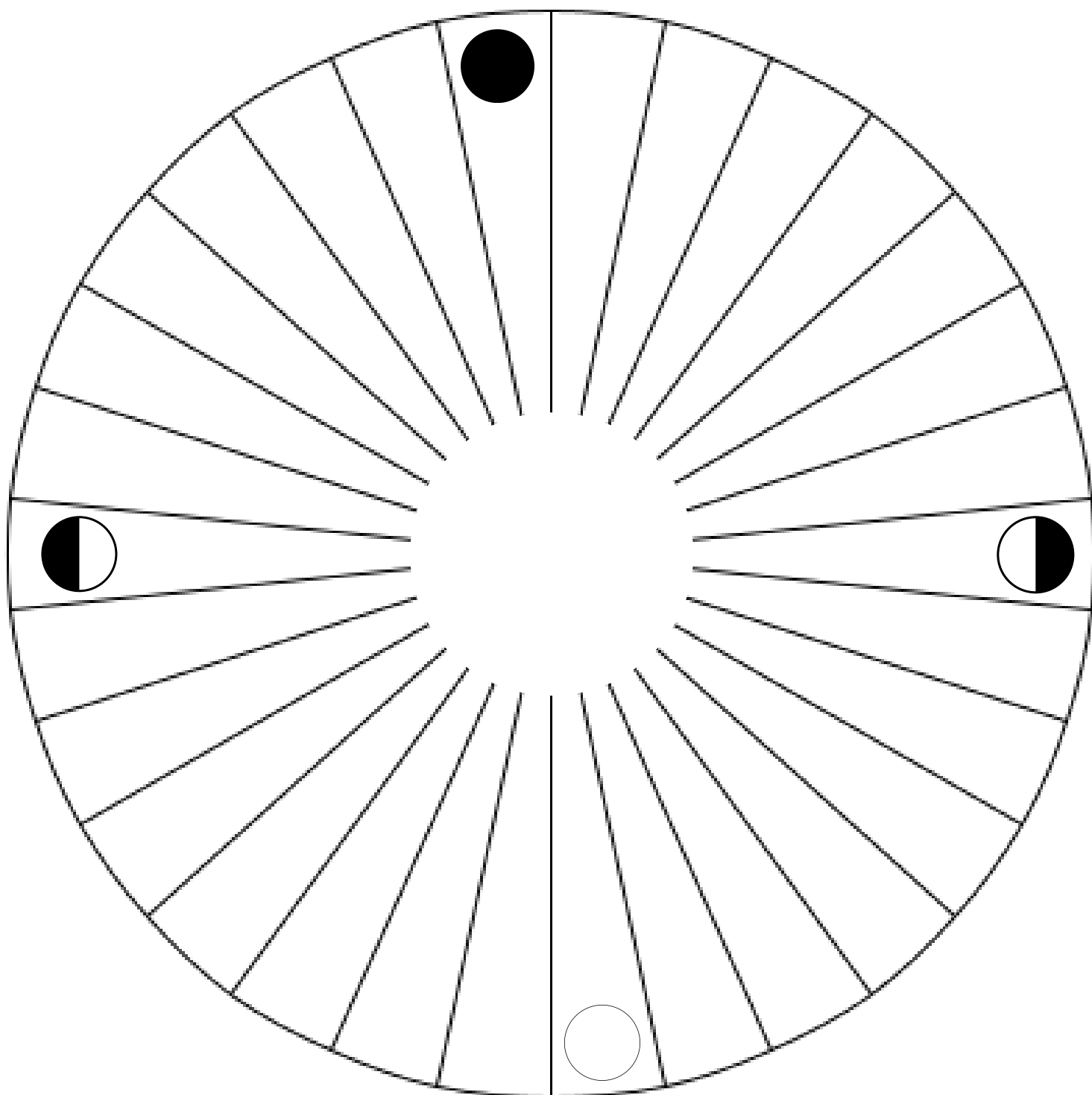




Pełnia:

Nów:

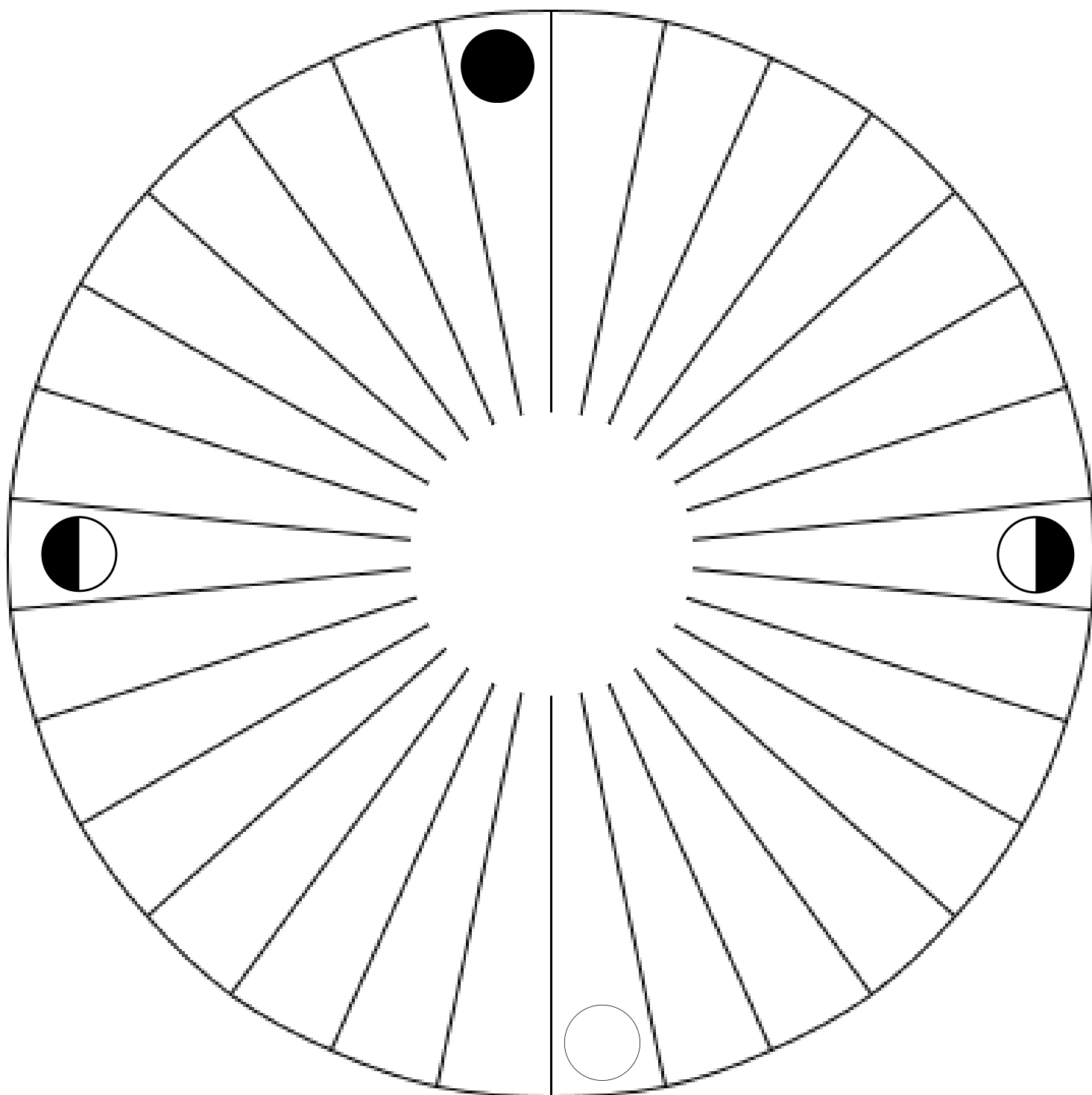




Pełnia:

Nów:

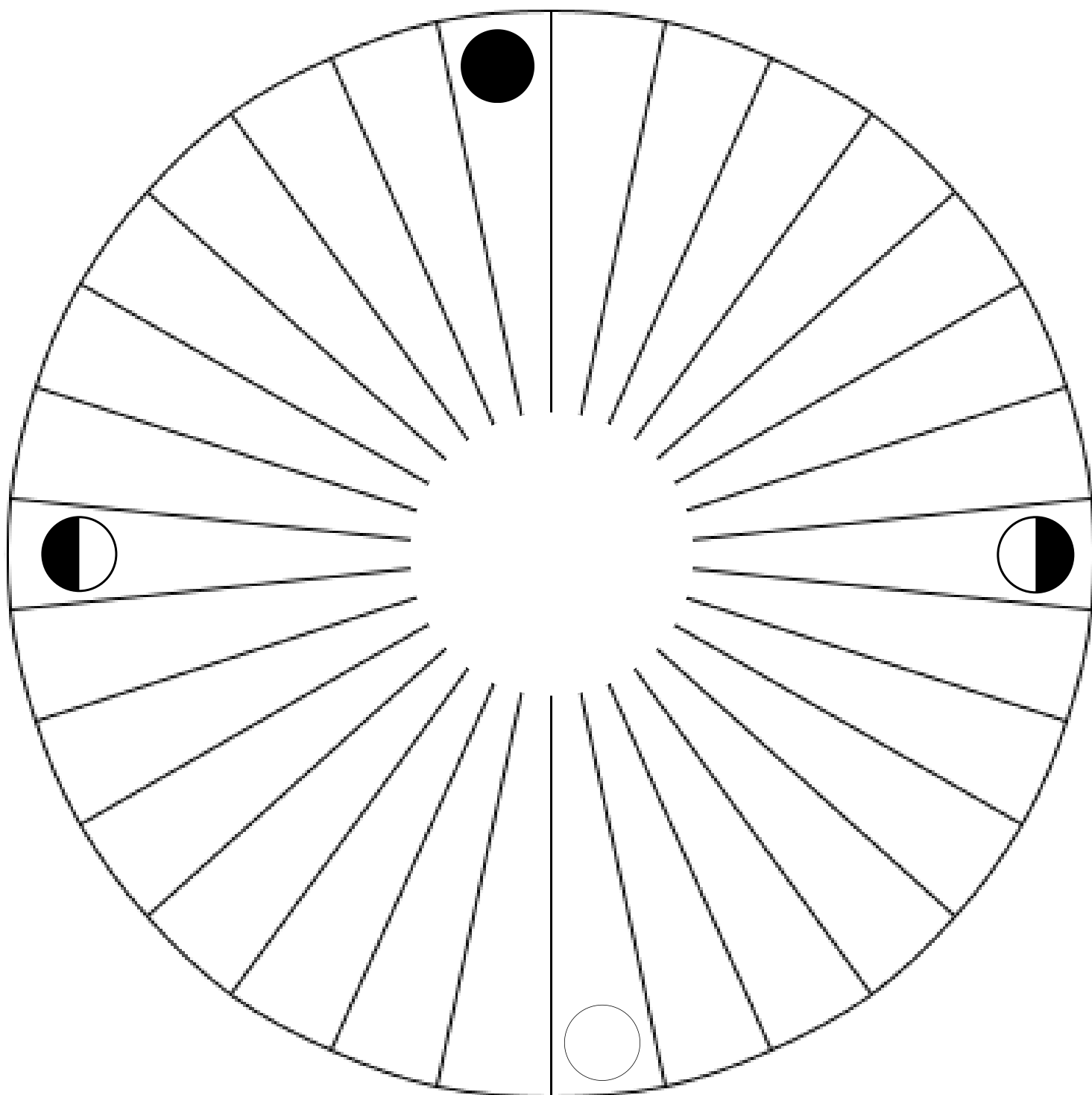




Pełnia:

Nów:

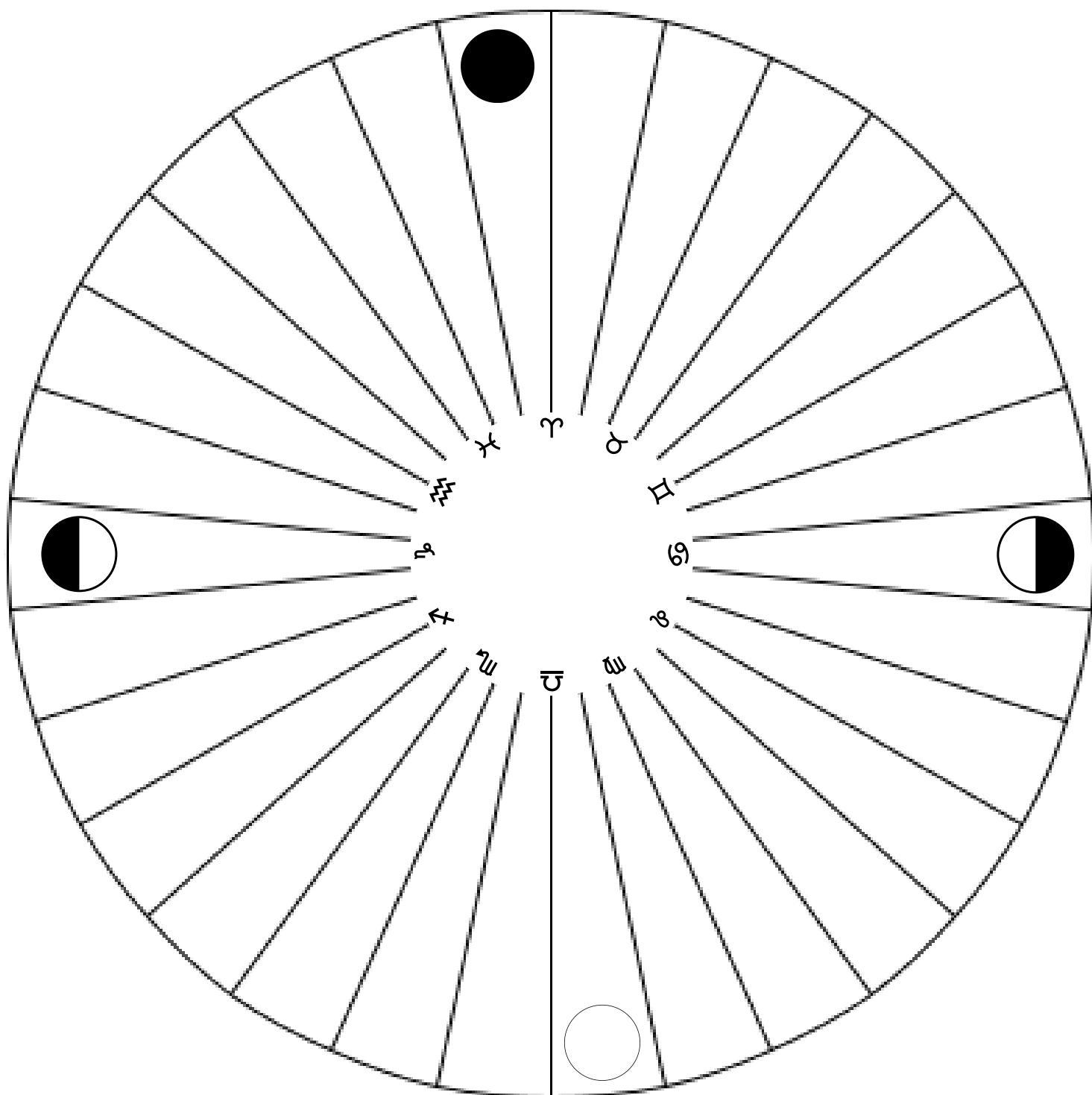




Pełnia:

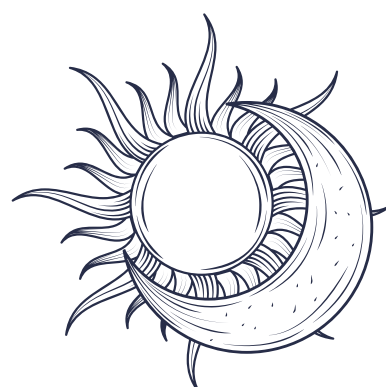
Nów:

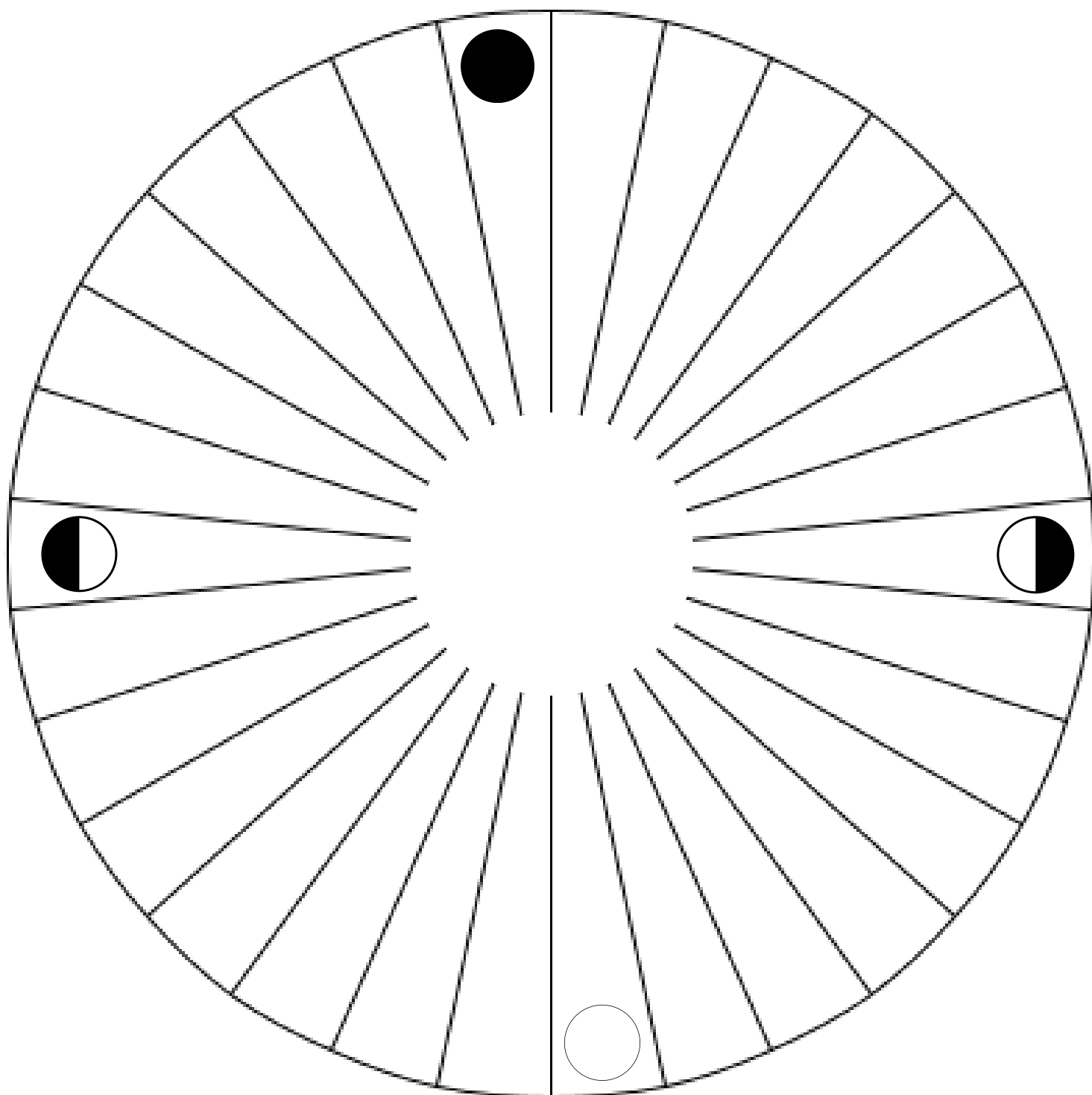




Pełnia:

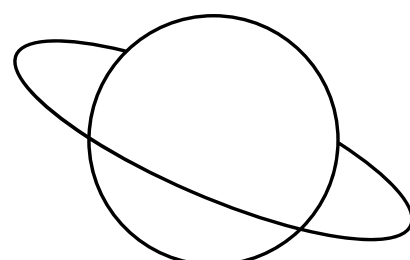
Nów:

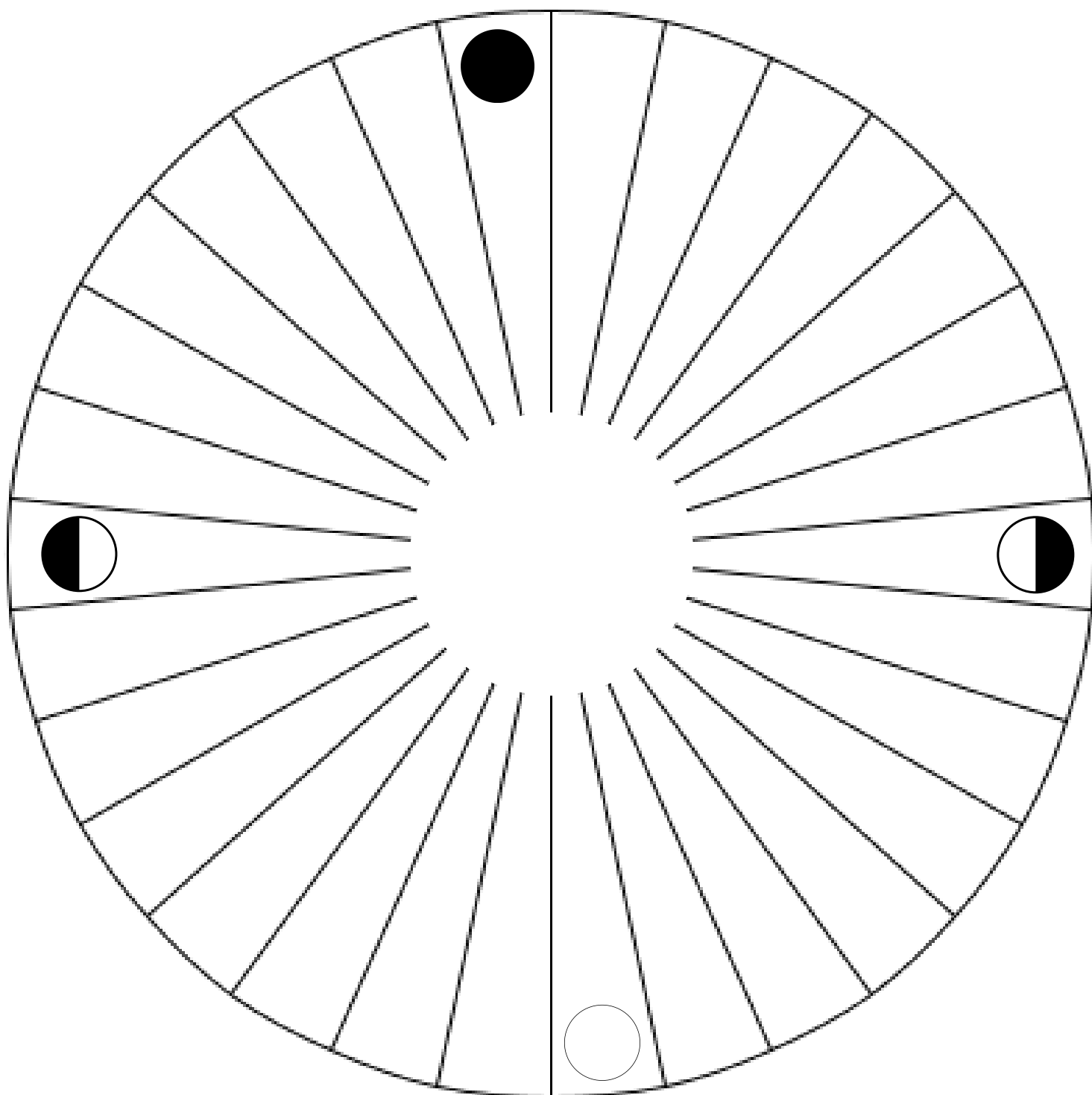




Pełnia:

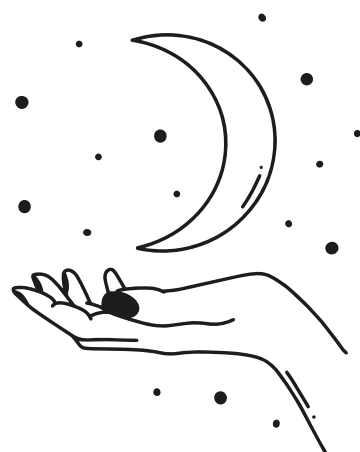
Nów:

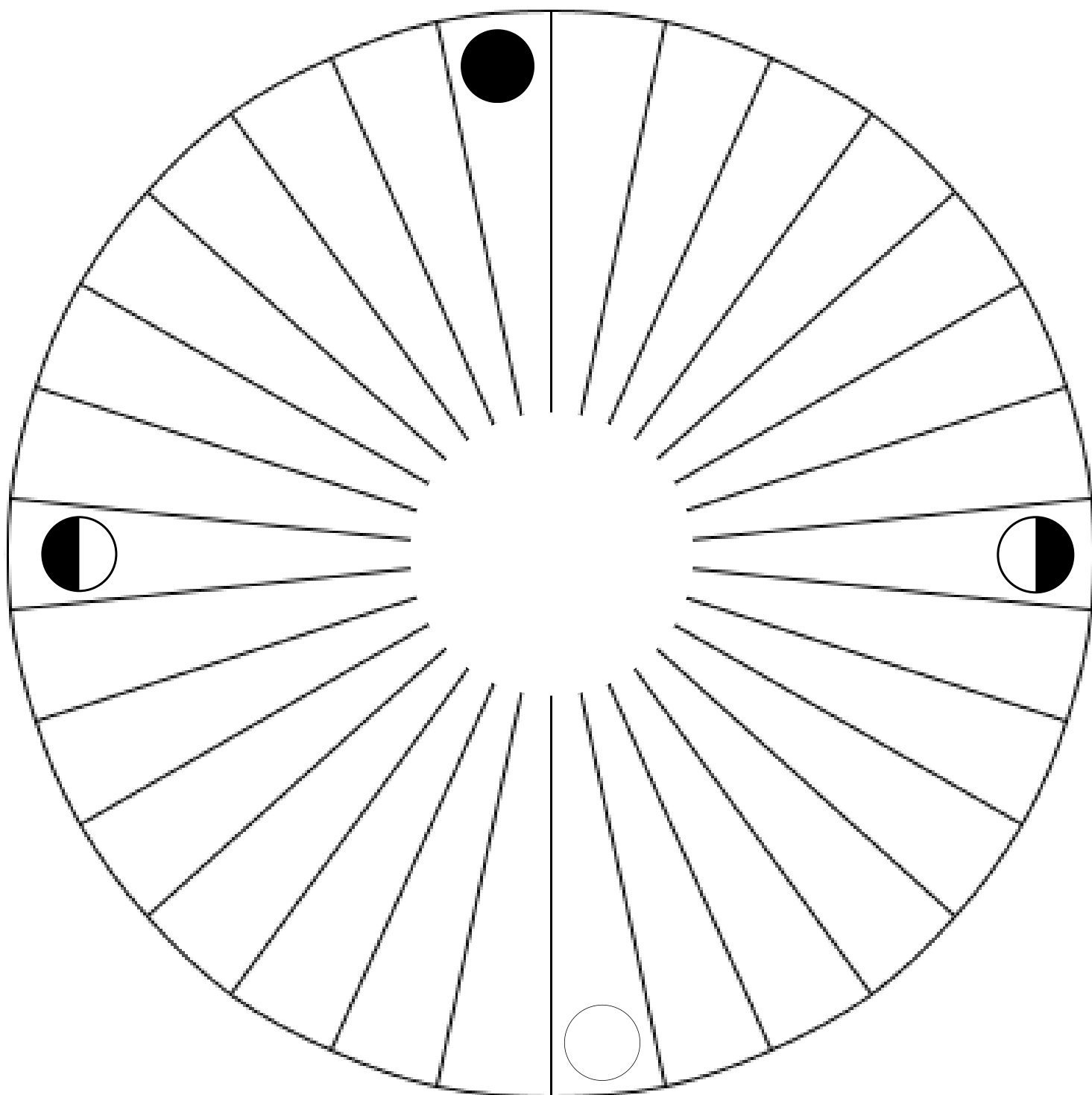




Pełnia:

Nów:

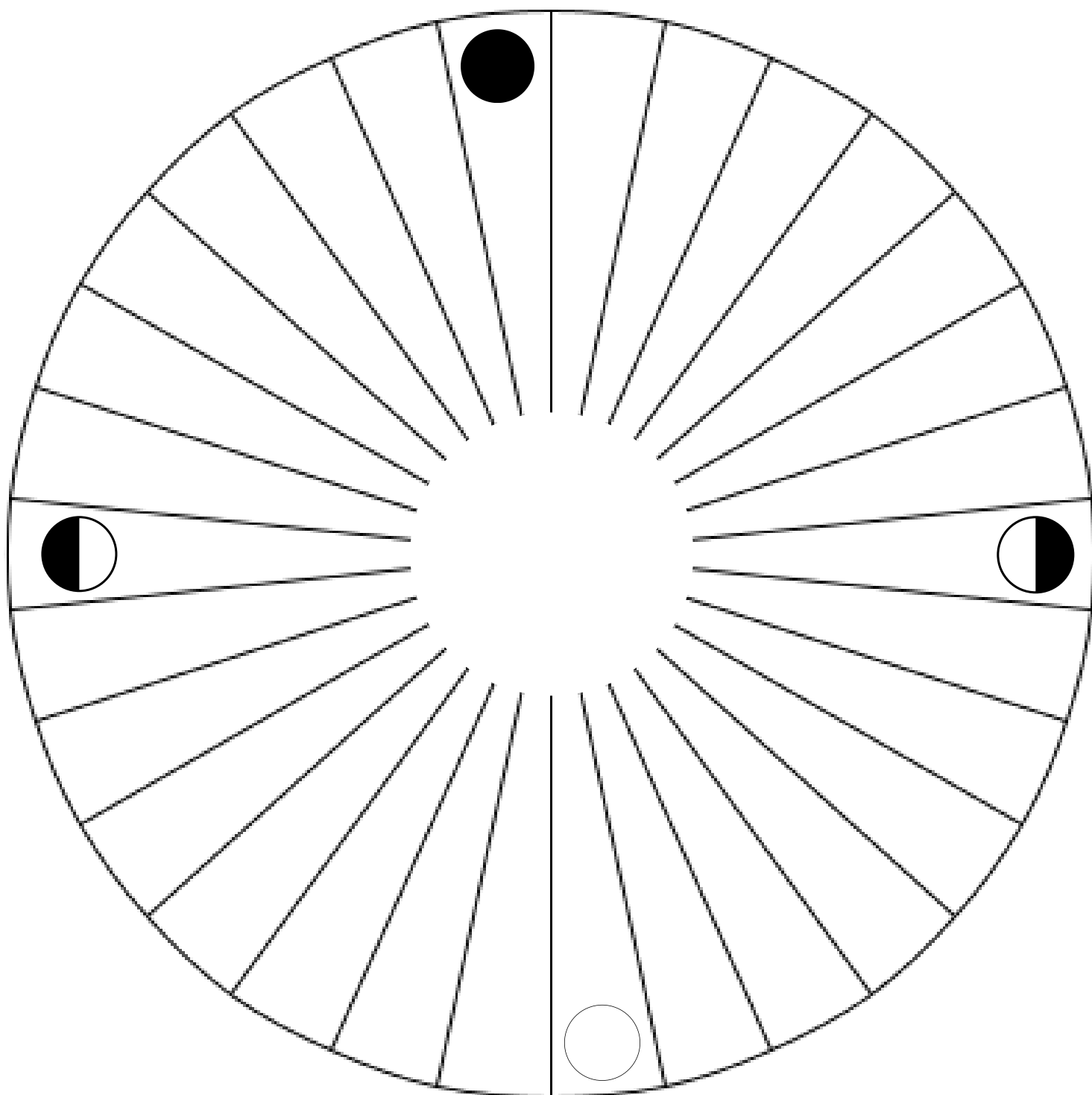




Pełnia:

Nów:





Pełnia:

Nów:

