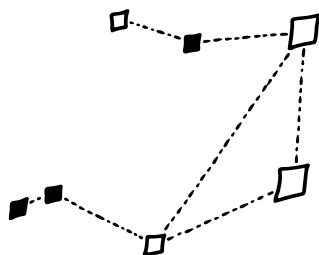
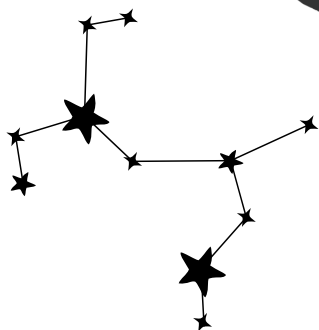
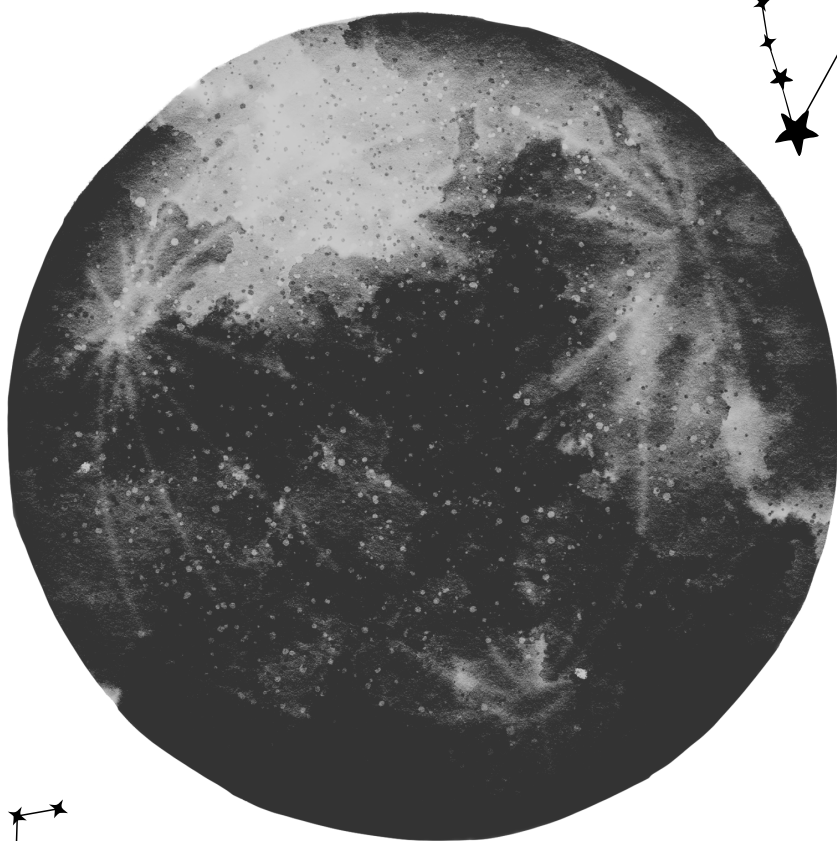


Moon Mandala

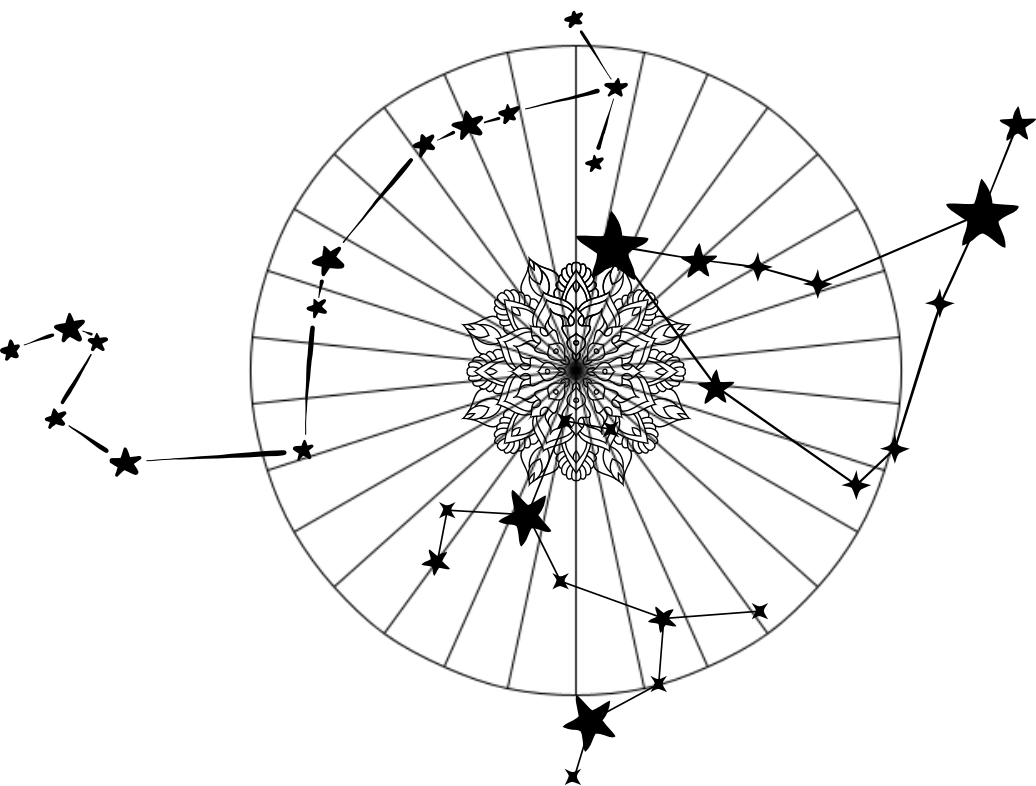
zeszyt do pracy



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?

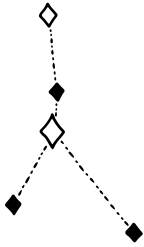
CZYM JEST MOON MANDALA?

To narzędzie do samoobserwacji w oparciu o naturalny cykl Księżyca.

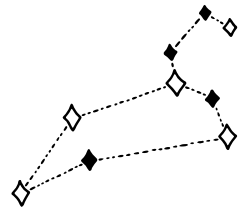
Codziennie notuj w nim w jakiej fazie jest Księżyc.

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.

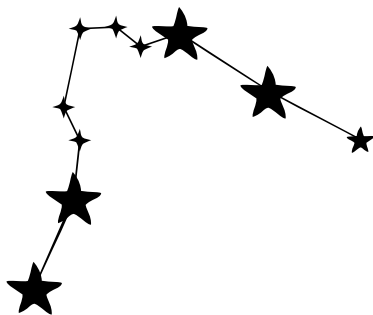
Cykl Księżyca trwa około 28 dni. Liczymy od Nowiu, gdy Księżyc na Niebie nie widać, a kończymy na Pełni, gdy Księżyc jest największy, widać go w całości.

Pomiędzy mamy kwadry.

Cykl menstruacyjny kobiety, w przybliżeniu, trwa 28 dni i zazwyczaj już po 3 miesiącach pracy z Moon Mandala można zobaczyć w jaki sposób nasz jest połączony z cyklem Księżyca.

Miesiączka na Pełnię, może na I kwadrę?

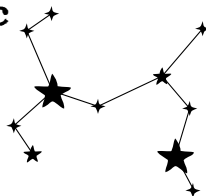
Nie ma ani dobrego ani złego dnia. Niezależnie od tego czy miesiączkujesz czy nie, regularnie czy jak w ruletce, Moon Mandal pokaże Ci Twoje samopoczucie, na przestrzeni miesiący. A to już cenne informacje o sobie. Czy będą ostatecznie jakoś połączone z Twoim cyklem? Sprawdź.



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

Trzecia kwadra

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

*opisy faz Księżyca 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 Księżyca



- 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 KSIĘŻYCA?

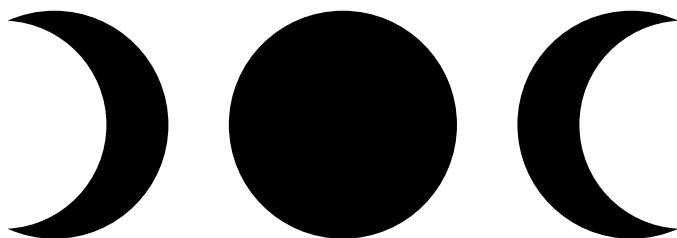
To jest proste! Użyj metody DOC.
Spójrz na niebo, znajdź Księżyca,
jaki ma wygląd? Czy przypomina jedną z liter?

D O C

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

O – Pełnia Księżyca,
Księżyc wygląda jak O

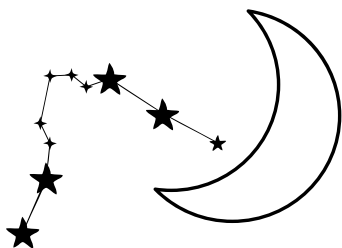
C – Księżyc jest w trzeciej kwadrze, kształt
przypomina literę C >
C jak cienki, idzie do Nowiu



MOŻESZ TEŻ SKORZYSTAĆ Z APLIKACJI NA
TELEFON LUB POPULARNYCH STRON
ASTROLOGICZNYCH.



DOBREGO CZASU ZE SOBĄ CI ŻYCZĘ ORAZ PIĘKNYCH ODKRYĆ!

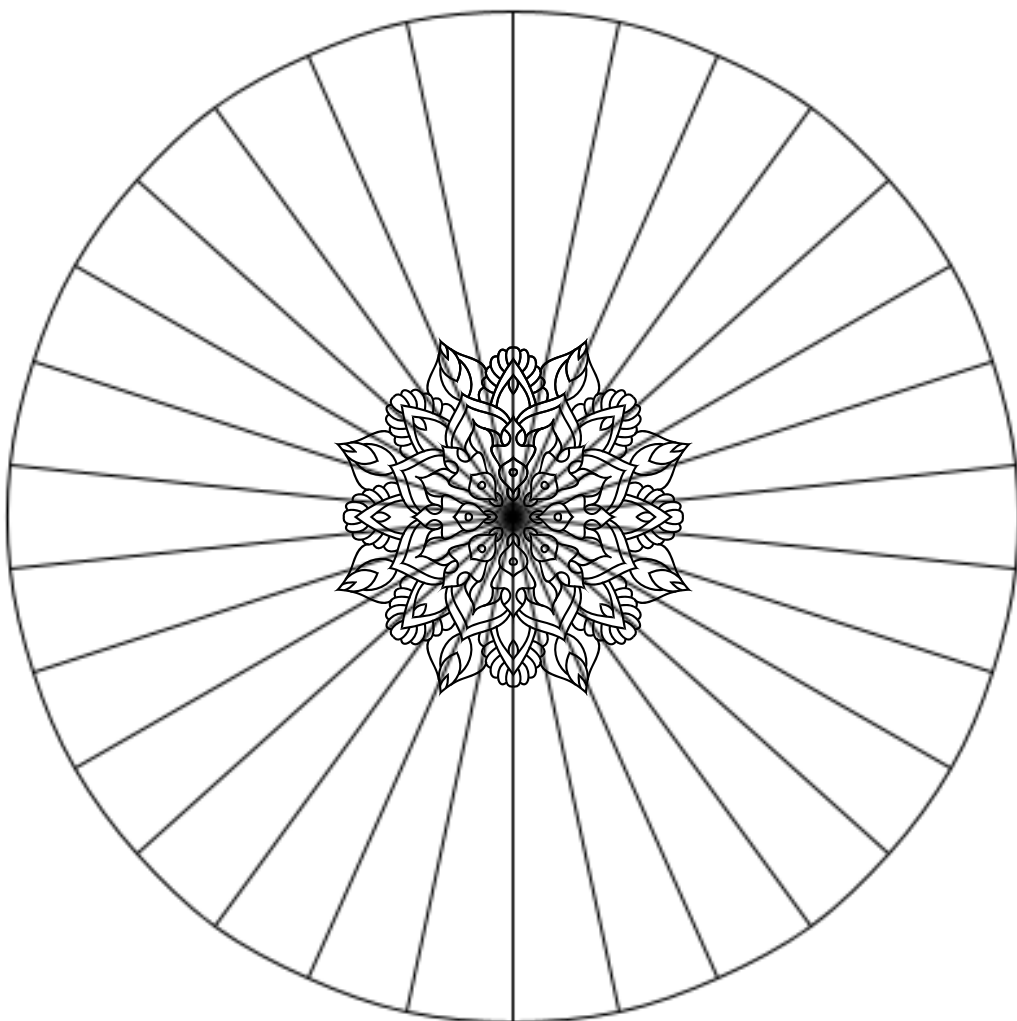


Jeśli interesuje Cię Księżyc i chcesz dowiedzieć się o nim więcej zapraszam do mojego sklepu, znajdziesz tam Poradnik Księżycowy w formie pdf – a

PORADNIK
KSIĘŻYCOWY

A jeśli masz ochotę na to by lepiej siebie poznać, swoje potrzeby, potencjały i możliwości to zapraszam na Astrolizę czyli analizę horoskopu urodzinowego

PER KSENIA
AD ASTRA



Four horizontal dashed lines, providing space for writing or additional notes.

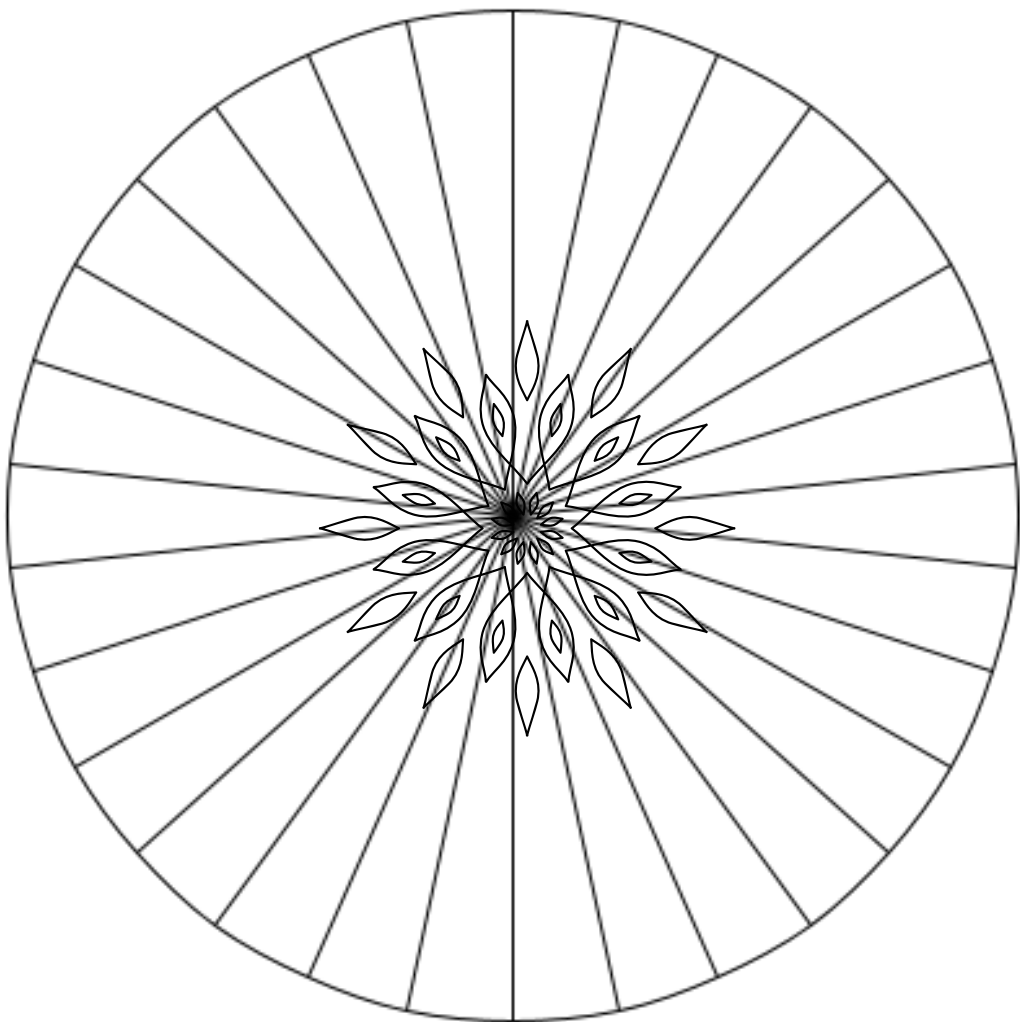












.....

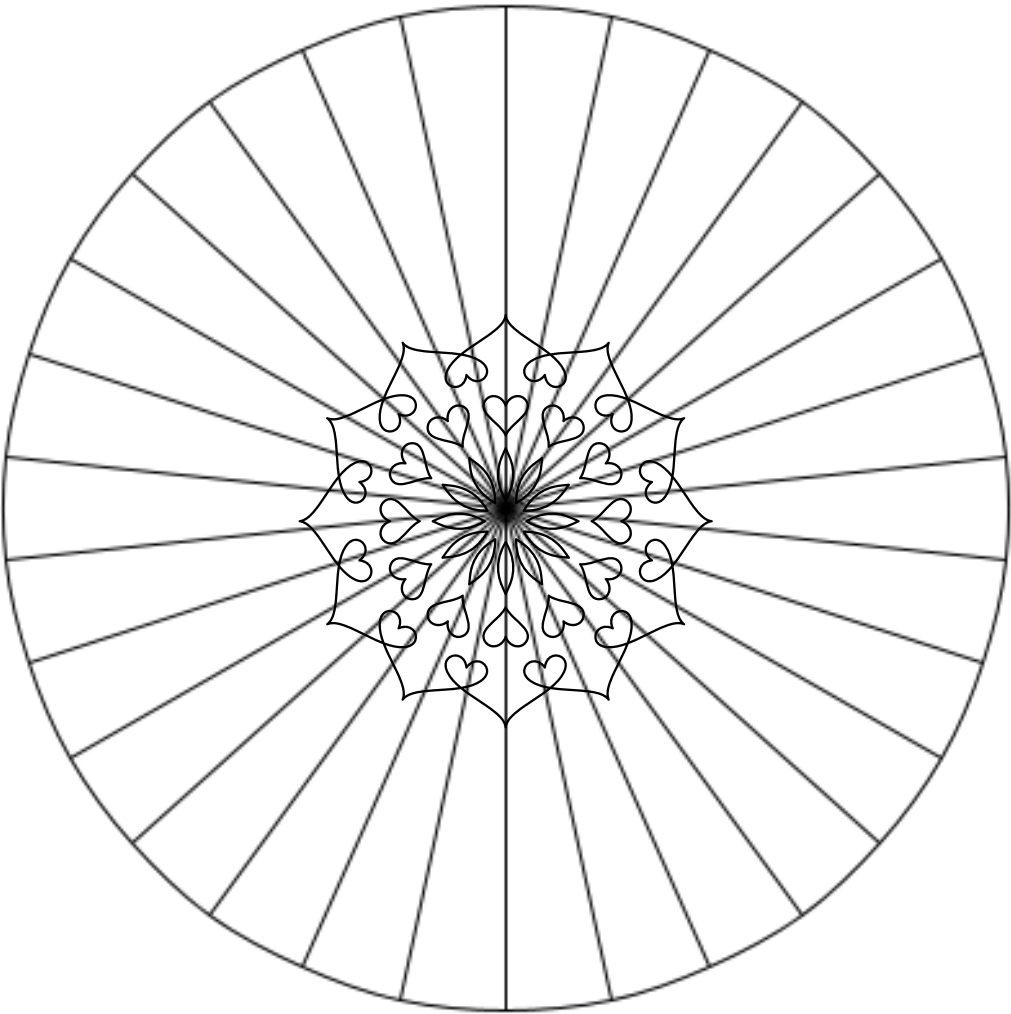
.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

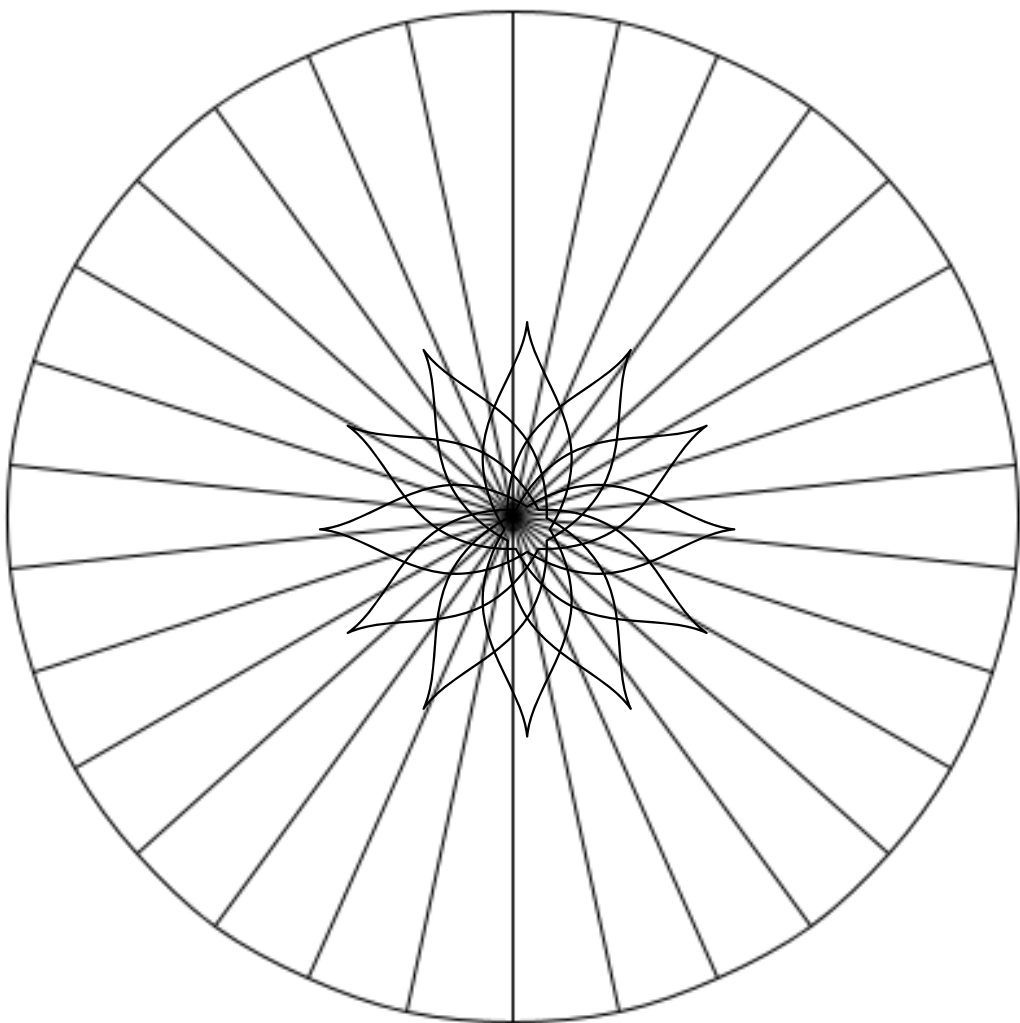
.....

.....









.....

.....

.....

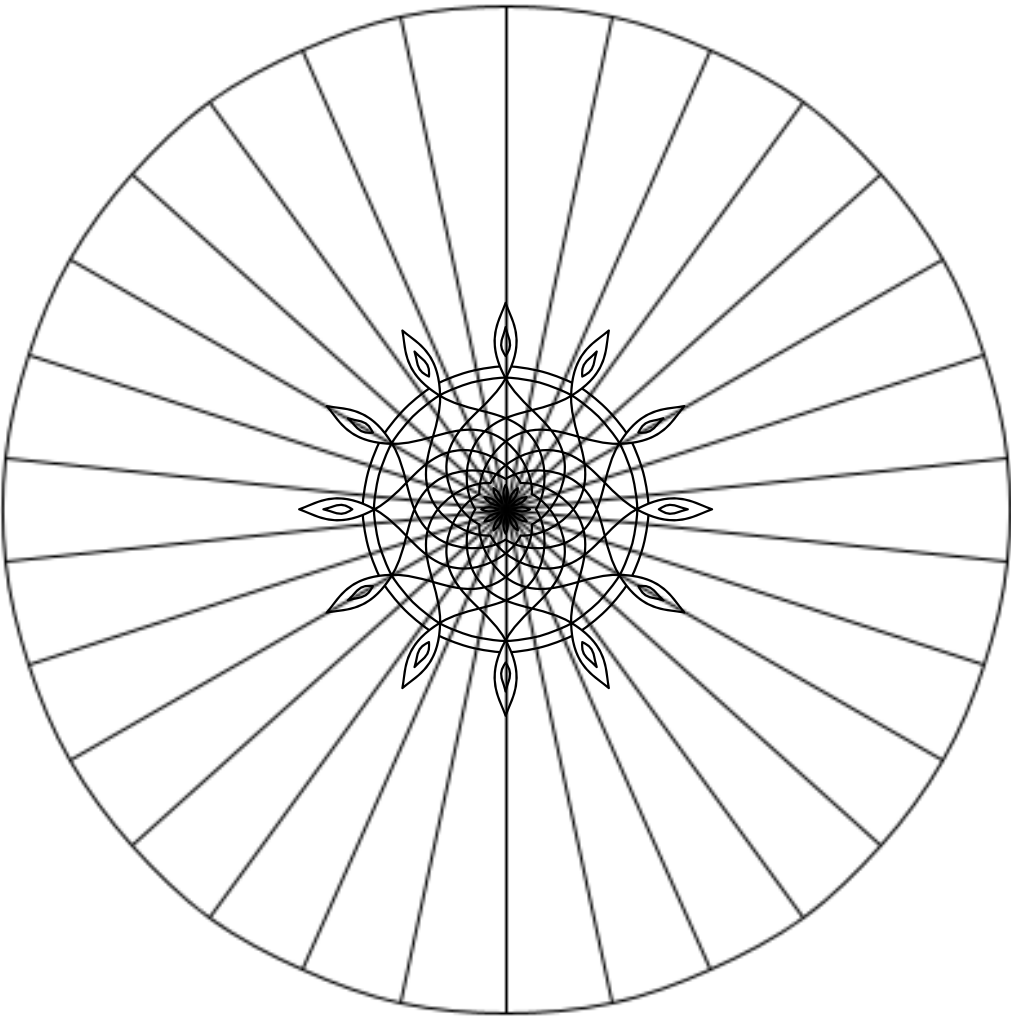
.....

.....



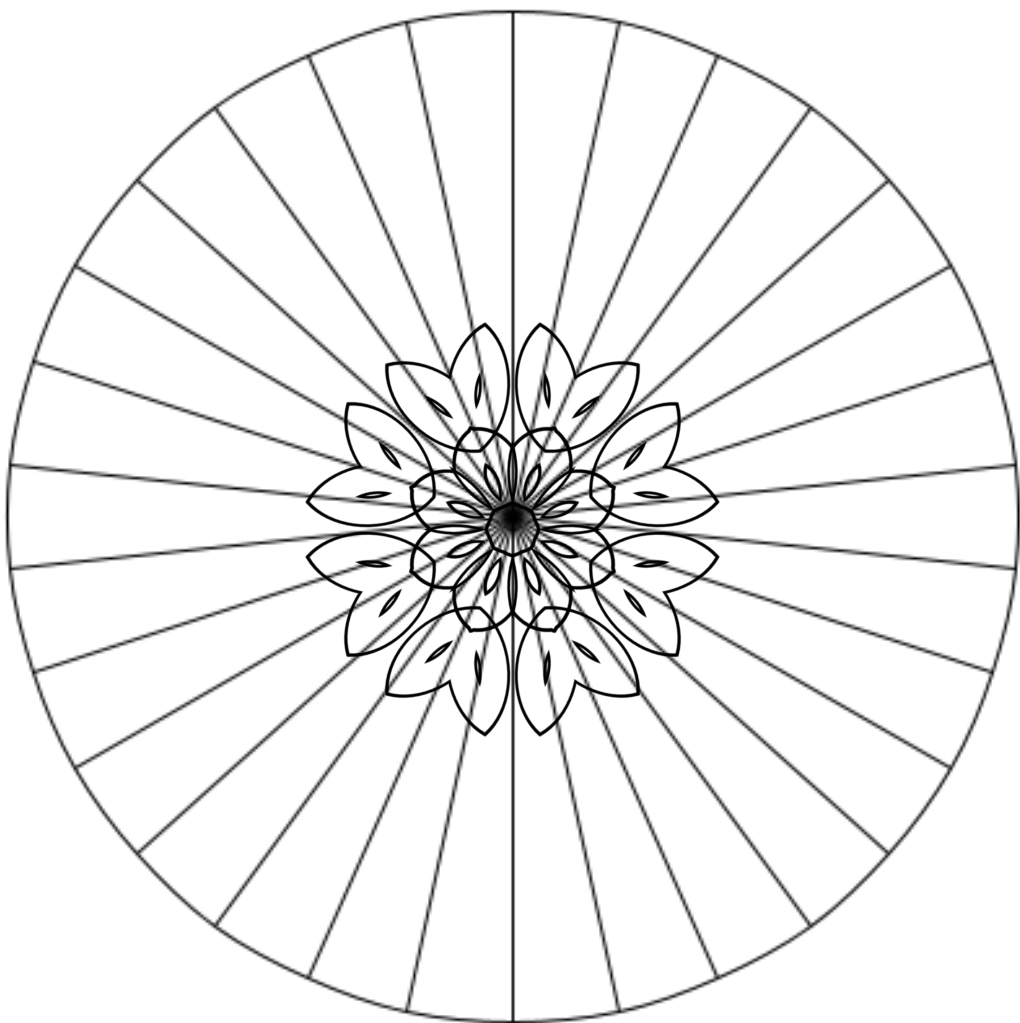






Four horizontal dashed lines, providing space for text or notes.





.....

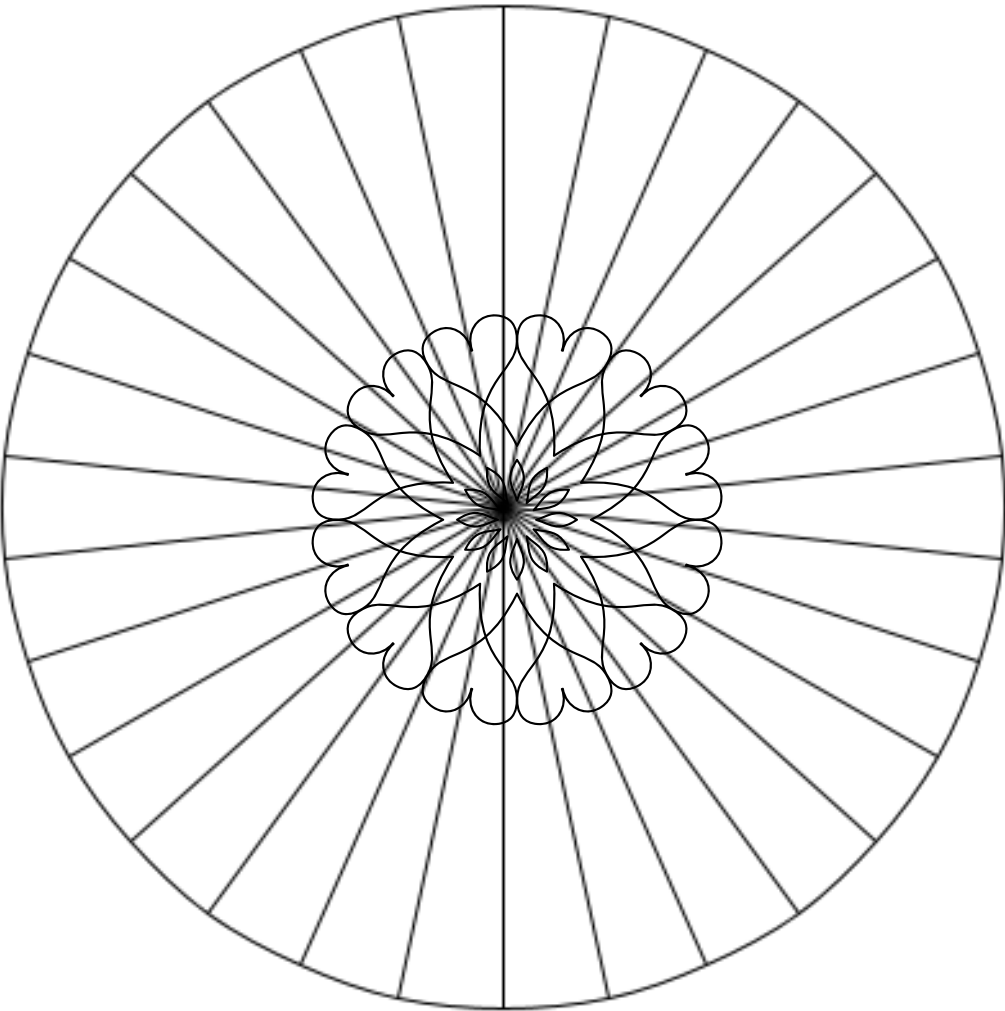
.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....





