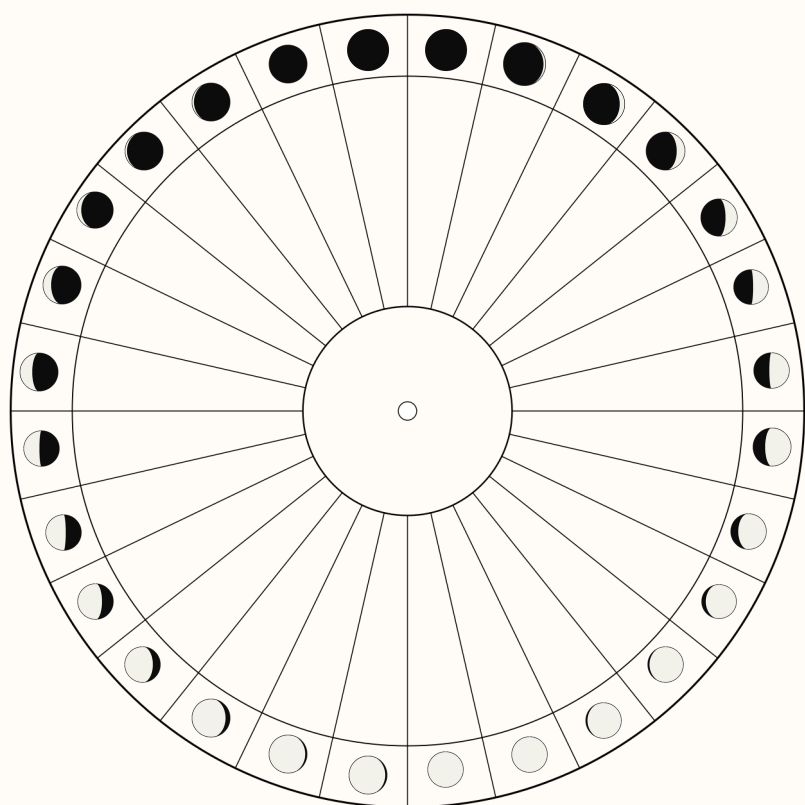


Moon Mandala



Narzędzie do
samoobserwacji
w kontekście faz
Księżycyca

MADE BY: PER KSENIA AD ASTRA

MOON MANDALA

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?

Jak się czujesz?

To narzędzie do samoobserwacji w oparciu o naturalny cykl Księżyca. To rodzaj osobistego pamiętnika, który ma pomóc w lepszym zrozumieniu siebie i swoich uczuć.

Dodatkowo jest to narzędzie zbliżające do natury. Aby prawidłowo z niego korzystać należy zwracać uwagę na fazy Księżyca i jego cykl.

Dzięki temu zaczniesz uważniej obserwować to dzieje się wokół Ciebie i na Niebie.

Co daje korzystanie z Moon Mandali?

- **Głębsze zrozumienie swoich emocji.**

Regularna obserwacja pozwala zauważyć, że Twoje emocje nie są przypadkowe tylko zmieniają się cyklicznie. Zaczynasz rozpoznawać swoje wzorce: kiedy jesteś bardziej wrażliwa, kiedy masz więcej energii, a kiedy potrzebujesz wycofania.)

- **Budowanie kontaktu z intuicją**

Księżyc działa subtelnie, podobnie jak intuicja.

Im częściej zatrzymujesz się, zapisujesz swoje odczucia i refleksje, tym łatwiej zaczynasz „słyszeć” siebie bez nadmiernej analizy.

- **Świadomość własnych cykli i rytmów**
- **Lepsze zarządzanie energią**
- **Większa akceptacja siebie**

Zamiast oceniać swoje stany, zaczynasz je rozumieć. Pojawia się łagodność wobec siebie i swoich emocji.

K O R Z Y Ś C I

Co daje korzystanie z Moon Mandali?

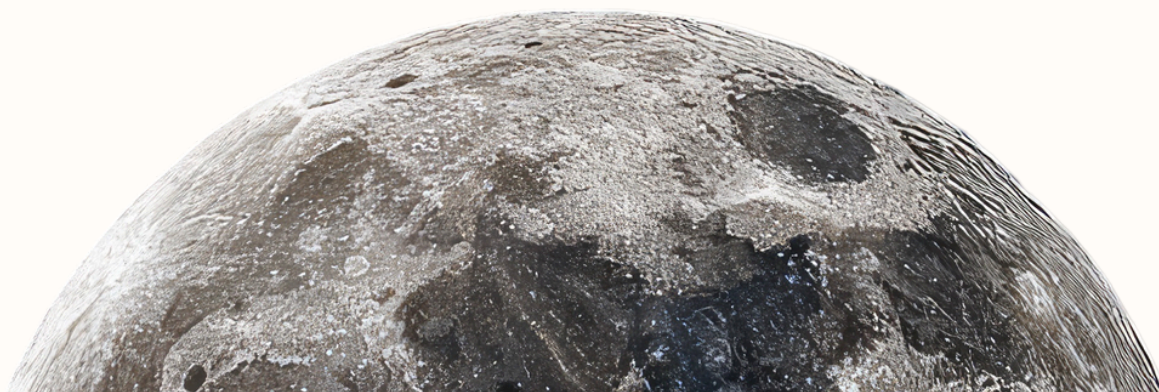
- **Pogłębienie relacji ze sobą**

Moon Mandala staje się przestrzenią spotkania ze sobą. Codziennie, autentycznie, bez oszukiwania. To buduje poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa i oparcia w sobie.

- **Połączenie z naturą**

- **Rozwój samoświadomości i transformacja**

Z czasem zaczynasz widzieć powtarzające się schematy, emocje, reakcje. To pierwszy krok do świadomej zmiany ale nie przez presję, tylko przez zrozumienie.



JAK PRACOWAĆ Z MOON MANDAL?

Praca z Moon Mandalą jest prosta i bardzo satysfakcjonująca. Już po 3 miesiącach zauważysz pewien schemat, a Twoim oczom ukaze się Twój własny cykl!

Daj sobie 5 minut dziennie!

CHWILA UWAŻNOŚCI,
REFLEKSJI I ZATRZYMANIA

JAK PRACOWAĆ Z MOON MANDAL?

1. Wybierz pole od jakiego zaczniesz z odpowiednią ikoną fazy Księżyca na ten dzień *
2. Zanotuj w polu jak się czujesz (może być jedno słowo na początek)
3. Użyj wyobraźni i energii Twórczej i pokoloruj lub narysuj coś w polu Mandali, coś co koresponduje z Twoimi odczuciami dziś
4. Pozwól sobie na chwilę refleksji

*Jeśli nie znasz faz Księżyca zacznij na Pełnię lub w Nów - najłatwiej!

JAK PRACOWAĆ Z
MOON MANDAL?

Pogłębiona praca z Moon Mandala.

Oprócz FAZ KSIĘŻYCA dobrze jest zapisywać sobie w jakim Znaku Zodiaku jest Księżyc.

Nie wiesz w jakim Znaku jest dziś Księżyc? Zajrzyj na mojego Instagrama (codziennie piszę gdzie jest Księżyc) lub na popularny portal [astro](#).



DLA KOBIEC

Księżyc, a cykl menstruacyjny.

Księżyc to kobieca energia płodności i opiekuńczości. Korelacja pomiędzy cyklem Księżycy, 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, PODBNIIE JAK
CYKL KOBIECY.

DLA KOBIEC

Księżyc, a cykl menstruacyjny.

Zacznij obserwoać swój cykl w kontekście cyklu Księżyca. Zauważ kiedy masz miesiączkę: na Nów czy Pełnię, a może na kwadrę?

Gwarantuję Ci, że po paru miesiącach obserwacji zauważysz powtarzający się schemat i z większą łatwością zaczniesz rozpoznawać swoje fazy cyklu.

MOON MANDALA MOŻE BYĆ DOBRYM WSPARCIEM PRZY NATURALNEJ ANTYKONCEPCJI.

DLA KOBIEC

Księżyc, a cykl menstruacyjny.

Jeśli jesteś w ciąży lub nie miesiączkujesz (z różnych powodów) nadal zachęcam do używania Moon Mandali jako narzędzia do pracy z żeńską energią.

Luna obdarza mądrością wszystkie kobiety, ucząc nas naszej zmienności i akceptowania jej.

NIE JESTEŚ SZALONA,
JESTEŚ CYKLICZNA!

KSIĘŻYC

Dlaczego warto pracować z Księżycem?

Księżyc to naturalny satelita Ziemi, który nie świeci własnym światłem, tylko tym odbitym od Słońca. Dlatego praca z nim jest satysfakcjonująca, niczym lustro, odbija i pokazuje nasze emocje, ale też potrzeby i marzenia.

Łatwość obserwacji Księżyca oraz jego prędkość sprawia, że jest wdzięczny w obserwacji i dość łatwo uchwycić jego energię i to jak się zmienia. W każdym Znaku przebywa ponad dwa dni, więc na tle innych Planet* w układzie Słonecznym czy Słońca, jest niezwykle szybki, dynamiczny. Dlatego tak ważna jest jego obserwacja oraz uświadomienie sobie jego czasem mniej, czasem bardziej subtelного działania. Jego zmienny wpływ najszybciej i najłatwiej poczujemy.

SAMO OBSERWACJA W KONTEKŚCIE
ZMIENIAJĄCYCH SIĘ FAZ MOŻE WNIĘŚĆ
DUŻO ZROZUMIENIA DLA SIEBIE I UŁATWIĆ
PLANOWANIE NA PRZESTRZENI MIESIĄCA.

KSIĘŻYC

Jak wykorzystać fazy Księżyca?

Nów

- ustal swoje cele
- wstuchaj się w głos intuicji
- energia w Nowiu jest uśpiona, nie widać Księżyca, zajrzyj w głąb siebie
- wstuchaj 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

K S I Ę Ż Y C

Jak wykorzystać fazy Księżyca?

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, celebryj
- zapal świecę i grzej się w jej ciepłe

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



HAVE FUN!

**Obserwuj.
Zapisuj.
Wyciągaj wnioski.**

**I NIE ZAPOMNIJ DOBRZE SIĘ
PRZY TYM BAWIĆ!**

Moon Mandala to narzędzie dla Ciebie!
Rób w nim co chcesz. Pisz, rysuj, maluj,
naklejaj naklejki lub kwiaty. Niech każdy
miesiąc będzie wyjątkowy!



HAVE FUN!

Moon Mandala do druku

FORMAT: PDF

WIELKOŚĆ: STRONA A4

