

# Instrucciones para recoger datos en el diagrama lunar Mujer Consciente

El día que comiences a recoger tus datos, fíjate en los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales. Así podrás apuntar cómo te sientes en cada uno de estos ámbitos, de manera diaria. Al recoger datos durante un mes podrás ver tu ciclicidad representada por los cambios que experimentas en estas áreas. Te recomiendo que lo hagas, al menos, durante 3 meses. Este diagrama te permitirá conocerte y reconocerte, lo que te ayudará a gestionar lo que te suceda, desde un lugar de mayor comprensión, tranquilidad, consciencia...

Si te apetece compartirme como te ha ido, escíbeme a [carmenrosety@mujerconsciente.org](mailto:carmenrosety@mujerconsciente.org)

Para comenzar fíjate en que fase se encuentra la luna y comienza a añadir el día del mes en el exterior del círculo, en sentido horario. Como el espacio es limitado, he creado unos símbolos que te ayudarán a recoger los temas físicos (están al pie de la primera página). A continuación, puedes recoger los aspectos emocionales, luego los mentales y para finalizar los espirituales.

## *A nivel físico puedes fijarte en:*

- Menstruación y Ovulación: ¿Flujo abundante? ¿Cólico o dolor? ¿Síndrome pre-menstrual?
- Alimentación: ¿Estás comiendo más o menos?, ¿Te apetece dulce o salado?
- Energía: ¿Estás cansada o energética? ¿Necesitas dormir más horas o menos?
- Flujo vaginal: ¿Tienes poco flujo, mucho, denso, líquido...?
- Sexualidad: ¿Estás cariñosa, sensual, erótica, agresiva, no estás sexual...?

## *A nivel emocional:*

- Sociabilidad: ¿Estás sociable o te apetece estar más retirada...?
- Corazón: ¿Estás atenta a cuidar de los otros o a cuidar de ti?, ¿Maternal, compasiva...?
- Sensibilidad: ¿Sientes que te afecta todo, estás hipersensible a lo que te cuentan...?
- Autoestima: ¿Te gustas, estás a disgusto contigo, te estás juzgando, te aceptas...?
- ¿Triste, contenta, enfadada, con miedo...?

## *A nivel Mental:*

- Capacidad de programar: ¿Puedes planificar o te cuesta mucho?
- Concentración: ¿Te sientes dispersa o puedes poner el foco en lo que te interesa?
- Ideas: ¿Puedes pensar con claridad, tienes un diálogo repetitivo, estás creativa...?
- Hablar: ¿Puedes expresarte con facilidad, te cuesta mucho...?

## *A nivel espiritual:*

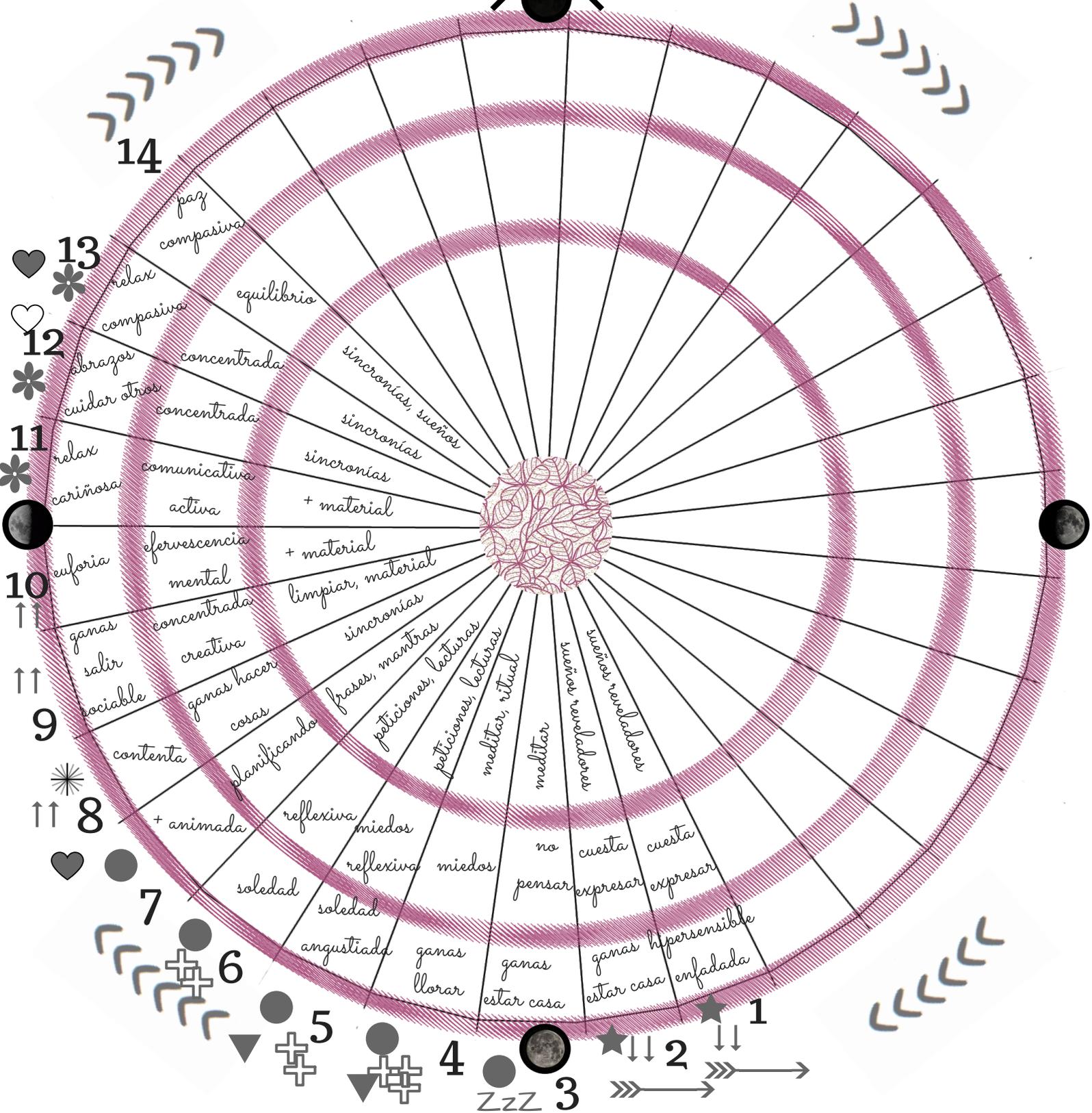
- ¿Te sientes conectada a algo más trascendental o estás más en asuntos materiales y cotidianos?
- ¿Tienes la capacidad de observar cómo te sientes o te sientes más poseída por las emociones o por la lista de tareas que tienes pendientes?
- ¿Tienes percepciones, ves sincronías a tu alrededor, te "llegan mensajes" ...?
- ¿Sientes ganas de meditar, hacer rituales, decir frases sanadoras...?
- ¿Tienes sueños reveladores, recurrentes...?

Puedes ver un ejemplo en la página siguiente >>>>>

# Diagrama Lunar Ejemplo



mujerconsciente.org  
Noviembre



- Menstruación
- ★ Síndrome Premenstrual
- ♥ Deseo sexual
- ✨ Ovulación
- ✨ Hambre
- ♥ Relaciones sexuales
- ▼ Dolor / Cólico
- ↑↑ Energética
- >>>→ Agresiva / Arisca
- ++ Flujo Abundante
- ↓↓ Cansada
- ZZZ Sueño