

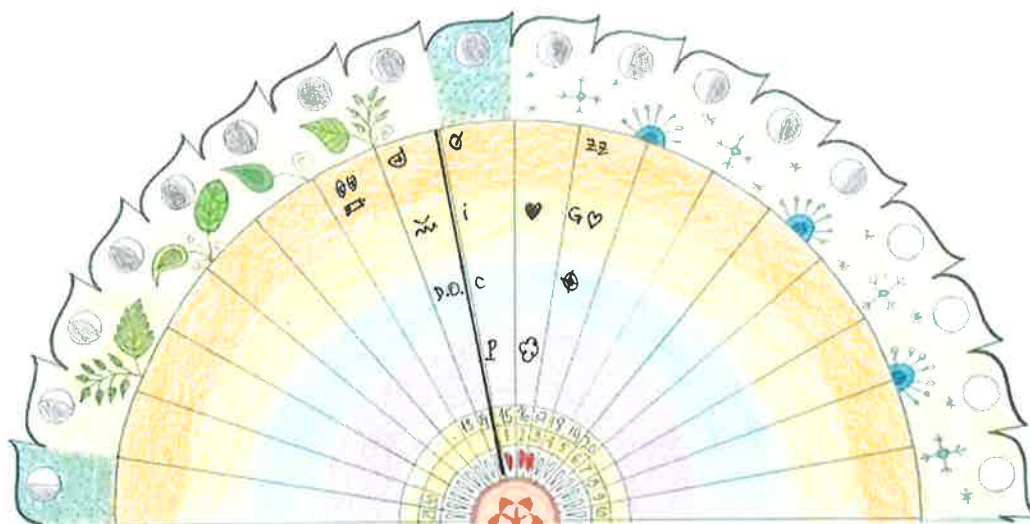


COMO USAR SUA MANDALA LUNAR

- O primeiro dia de sua menstruação é seu número 1. Localize (1) em sua mandala. Pinte a gota de sangue conforme a intensidade do fluxo. Coloque a data na terceira linha a partir do centro. Registre a fase da lua na sua mandala.
- Escreva uma (ou mais) palavra-chave que descreva como você se sente neste dia.
Você pode refletir como está se sentindo fisicamente, mentalmente e/ou emocionalmente (disposta, feliz, amorosa, vulnerável, criativa, focada, etc...).
- Você pode usar cores e símbolos para representar estes sentimentos como sugerido na legenda abaixo.
- Faça seus registros diariamente.
- Ao final de três ou quatro meses você poderá analisar as mandalas preenchidas, obtendo um gráfico sobre si mesma.
- Lembre-se que este registro é somente SEU. Você pode acrescentar ou modificar as legendas como for mais verdadeiro para VOCÊ.

SUGESTÃO DE LEGENDA

Físico	cólicas mudanças físicas	inchaço (())	qualidade do sono	nível de energia	desejo p/comida	exercícios	tensa/ relaxada
	jeito de vestir des/arrumada	dor *					
Emocional	tranquila/ ansiosa	equilibrada	irada irritada	introspectiva i extrovertida E	amorosa maternal	generosa G	confiança C
	autoestima	comparação competição	facilidade de expressão				
Mental	criatividade	clareza/ confusão/ raciocínio	esquecimento	inquietaude	(des) organizada	clareza na comunicação	foco
espiritual	conexão completude	intuição	presença	magia	premonição	sonhos	meditação



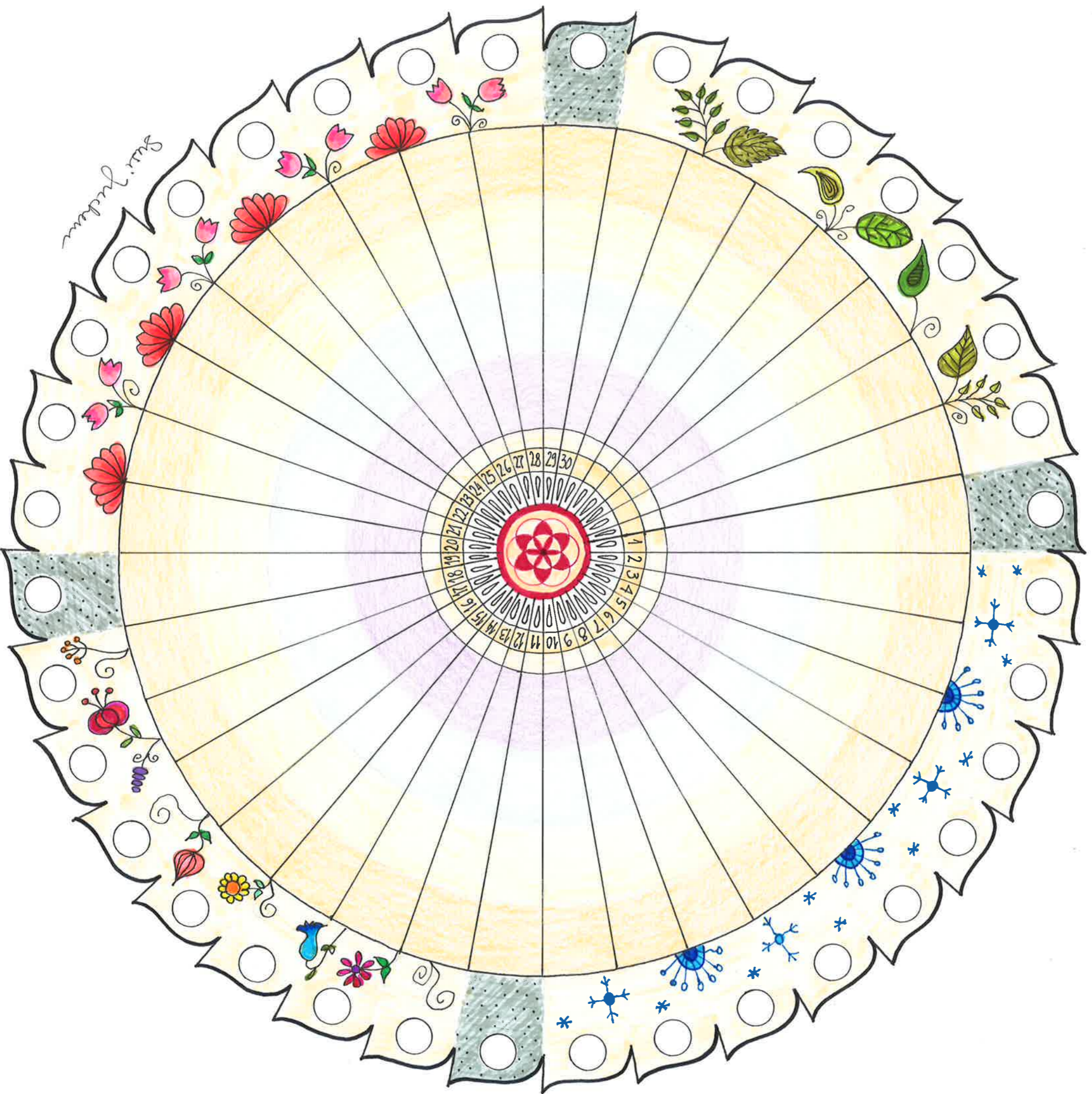
MÊS: Jan/21



Susi Juchem



MANDALA LUNAR



MÊS: _____