

Consigli per i Giorni di Luna Piena

✨ Prima di vivere l'energia di questa Luna Piena, dedica a te stessa momenti di cura e ascolto:

💧 **Idratati profondamente** – la Luna influenza i fluidi, proprio come muove le maree. Durante la Luna Piena, l'acqua nel corpo è più “attiva”, favorendo processi di pulizia e rilascio. Bevi molta acqua pura e tisane leggere per sostenere questo movimento naturale e aiutare il corpo a liberarsi di ciò che non serve.

🌿 **Stai in natura** – cammina a piedi nudi sull'erba o respira accanto a un albero, lasciando che la terra ti radichi e riporti equilibrio.

🕊️ **Lascia andare i pensieri che creano stress** – scrivi su un foglio ciò che non ti serve più e brucialo simbolicamente. Questo gesto, semplice e potente, libera spazio interiore.

🌸 **Connettiti a te stessa** – dedica qualche minuto a respirare con consapevolezza, portando attenzione al cuore e al grembo. Lascia che ogni respiro fluisca come un'onda, sciogliendo tensioni.

🕯️ **Crea un piccolo rituale di luce** – accendi una candela bianca e afferma: “Mi apro alla mia libertà, risplendo nella mia verità.”

🌀 *Con questi gesti accompagni i naturali movimenti dei fluidi nel tuo corpo, preparandoti a ricevere l'energia trasformativa della Luna.*



Esercizio di Inquiry per Trasformarti

Rispondi direttamente qui sotto, o su un quaderno dedicato, durante un momento di introspezione:

Quale paura, giudizio o convinzione blocca il mio corpo e il mio agire?

Scrivi qui la tua riflessione...

Cosa farei ora se il mio corpo fosse guidato dal coraggio del Leone?

Lasciati guidare dall'istinto e scrivi...

Celebra un'azione che hai compiuto in passato in cui ti sei sentita libera.

Rivivi quel momento e descrivi le sensazioni...

Scrivi su un foglio nero, con il colore oro:

“Mi permetto di brillare”

Porta questa frase a livello simbolico nel cuore e nel grembo, sentine l'energia e lascia che ti guidi.



Grazie a queste pratiche naturali io – e tante altre donne – abbiamo ritrovato libertà e piacere nel corpo.

Il viaggio continua...

Ogni donna incarna archetipi unici. Scopri quale Dea risuona in te in questo momento.

FAI IL TEST E SCOPRI CHE DEA SEI