



Mandala Lunar

A Mandala Lunar tem, entre seus pilares, o valor da acessibilidade – o desejo e a missão de que o autoconhecimento seja para todas. Por isso, a cada ano, oferecemos os diagramas das lunações gratuitamente para download e impressão.

Nas páginas a seguir, você encontrará 13 diagramas, um para cada lunação de 2024, iniciando dia 11 de janeiro, quando temos a primeira lua nova do ano. Também trazemos instruções de uso e exemplos de temas de estudo para você se inspirar e escolher os seus.

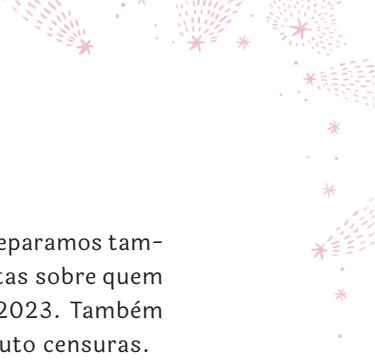
Para expandir a compreensão de nossa proposta e conhecer mais temas que se relacionam com o uso do diagrama lunar, recomendamos que visite nosso blog e frequente nossas redes sociais. Nesses espaços, você encontrará textos e reflexões de apoio para sua jornada de autodescobertas.

A Mandala Lunar está em sua nona edição e somos muito gratas e honradas por tudo que sonhamos e realizamos juntas, com nossas imensas colaboradoras e usuárias. Desde 2015, mobilizamos e fomos mobilizadas por uma potente e amorosa comunidade de mulheres que busca se conhecer e trocar experiências.

Por experiência própria, acreditamos que observar nossos ciclos e respeitar nossos ritmos é uma prática que nos liberta de estigmas e amarras socioculturais sobre quem deveríamos ser. Mais do que isso: o autocuidado nos permite criar nossas vidas a partir de quem realmente somos.

Desejamos que você usufrua desse material, espalhe-o para suas amigas e que a gente siga de mãos dadas abrindo espaço para a autonomia e o empoderamento, espalhando benefícios e compartilhando impactos positivos pelo mundo.





Além dos diagramas das lunações do ano, preparamos também algumas perguntinhas para refletirmos juntas sobre quem fomos, o que fizemos e o que aprendemos em 2023. Também com espaço para imaginar e desejar 2024 sem auto censuras.

Nas páginas a seguir, tudo é possibilidade de criar e ressignificar. Este não é um espaço em que precisamos caber. Todos nossos descabimentos são bem-vindos neste exercício. Não queremos apenas o factível, o ponderado e o financeiramente viável. Queremos você inteira, plena, ousada e presente.

A vida é mutante como nós. E lembre: tudo que há de bonito no mundo e foi criado por alguém, um dia também já foi sonhado por essa pessoa. Ou seja, sonhar é fundamental. Não se deixe enganar pelas asperezas e pequenices, a utopia é nossa amiga.

Nosso convite é para que você saia do automático e faça uma pausa para apreciar a paisagem emocional do que passou, além de acessar suas profundas intenções para o ano que começa.

Sugerimos que você imprima este material ou acompanhe as perguntas e escreva em seu bloquinho pessoal.

Vamos juntas?

Com amor

leve, Naíla e Nanda

www.mandalalunar.com.br

Conheça nosso blog: www.mandalalunar.com.br/blog

Instagram: @mandalalunar



Ritualize

Antes de começarmos, recomendamos alongar o corpo, silenciar, acender uma vela e respirar profundo. Prepare o ambiente do jeito que fizer mais sentido para você. Deixe-se ficar confortável. Sugerimos que você tenha papel, caneta, lápis de cor e água fresca a seu alcance.

Revisite

Organize também tudo que ajude a acender suas memórias sobre 2023: cadernos, a Mandala Lunar, álbum de fotos, celular. Pare por um momento e conecte-se com suas experiências e suas memórias. Se quiser, anote livremente, sem filtro, tudo o que lembrar.



As perguntinhas a seguir também vão muito bem com nossas playlists. Acesse nosso Spotify Code e escolha a que combinar mais com seu momento.



1. Quem eu fui em 2023?

A large white rectangular area with rounded corners, containing a grid of small dots for writing.

2. Entre os papéis que desempenhei este ano, em quais me saí melhor e quais foram os mais desafiadores?

A large white rectangular area with rounded corners, containing a grid of small dots for writing.

3. Minha verdadeira essência esteve em cena enquanto realizei o que era necessário?

A large rectangular area with a light green background and a grid of small dots, intended for writing the answer to question 3.

4. Como me cuidei este ano?

A large rectangular area with a light green background and a grid of small dots, intended for writing the answer to question 4.

5. Que aspectos de mim mesma negligenciei?

A large white rectangular area with a light gray dot grid pattern, intended for writing the answer to question 5.

6. Nas minhas relações íntimas, quais foram as pessoas das quais eu me afastei e me aproximei em 2023? Preciso fazer algum resgate?

A large white rectangular area with a light gray dot grid pattern, intended for writing the answer to question 6.

7. Quais foram as situações mais bonitas e radiantes que vivenciei?

Qual a imagem mais marcante?

Quais sensações estavam vivas nesses momentos?

Como me senti?

Que outras coisas eu faço ou posso fazer que me trazem essas mesmas sensações?

Quem estava a meu lado nesses momentos?


A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows of dots, providing a space for the user to answer the questions above.

8. Quais foram as situações mais difíceis e exigentes que vivenciei?

Quais recursos tive para vivenciar esses momentos?

Quais aprendizados tirei dessas experiências?

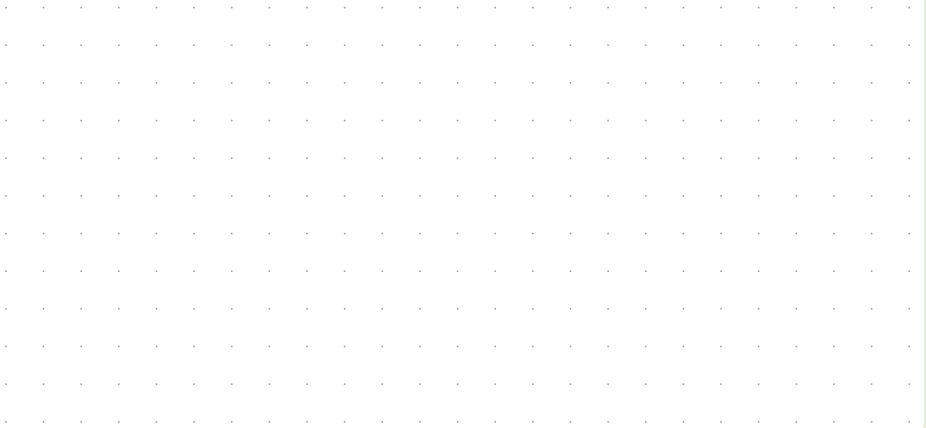
Quem foram as pessoas que me apoiaram nesses momentos?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows of dots, providing a space for the user to answer the questions above.

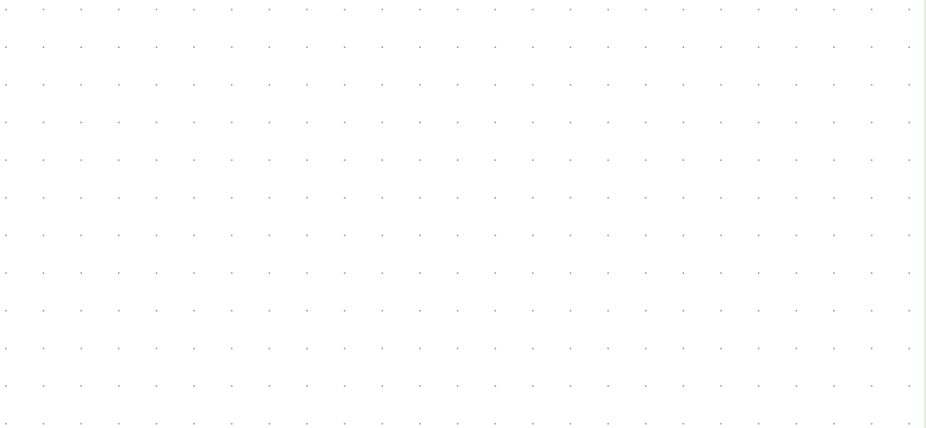
9. Se eu fizesse um organograma de minhas relações, como seria? Haveria muita hierarquia? Qual lugar eu ocuparia nessa representação visual de minha vida afetiva? Que tal desenhar e descobrir?

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for drawing or writing an organizational chart or a visual representation of relationships.

10. Se nada me impedissem, em 2024, eu gostaria de... (Liste pelo menos 5 coisas. Tente não pensar muito para não despertar seu censor interno e escreva as primeiras ações que vierem à cabeça, por mais malucas que pareçam).



11. Revise a lista do item 10 e escreva qual seria o primeiro passo a dar para realizar cada um dos desejos listados. Perceba como você se sente ao se imaginar colocando essas coisas em prática.



12. No campo profissional, que talentos eu gostaria de colocar a serviço de meu trabalho em 2024?



13. Será que é o momento de eu tirar aquele projeto da gaveta? Como me sinto a respeito disso?



16. Chego a este final de 2023 querendo agradecer a quais pessoas e por quê?

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of small, evenly spaced dots on a white background.

Encontre maneiras de expressar sua gratidão!

Algumas ideias: dançar, escrever uma carta, acender uma vela, fazer uma coisa que essa pessoa ama em homenagem a ela, cozinhar uma comida gostosa para ela ou comer uma comida gostosa em sua homenagem, oferecer uma bênção a distância ou pessoalmente, chamá-la para tomar um drink e conversar.

17. Quais foram meus grandes aprendizados em 2023 e como posso colocá-los em prática em 2024?

A large grid of small dots arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or answers.

18. Que compromissos comigo mesma desejo assumir em 2024?

A large white rectangular area with rounded corners, containing a grid of small dots for writing.

19. Nomear é um bom jeito de dar nascimento.

Que aspectos de meu ser eu desejo florescer em 2024?

A large white rectangular area with rounded corners, containing a grid of small dots for writing.



Agradecemos por ter chegado até aqui conosco. Imagine que somos milhares de mulheres que nos debruçamos sobre essas reflexões em diferentes momentos nesta e nas próximas semanas. É muito potente saber que estamos juntas, né?

Se você se sentir confortável, dê-nos a oportunidade de um feedback. Vamos adorar saber como você se sentiu com essas perguntinhas e o que elas moveram aí em você!

Seguimos juntas!

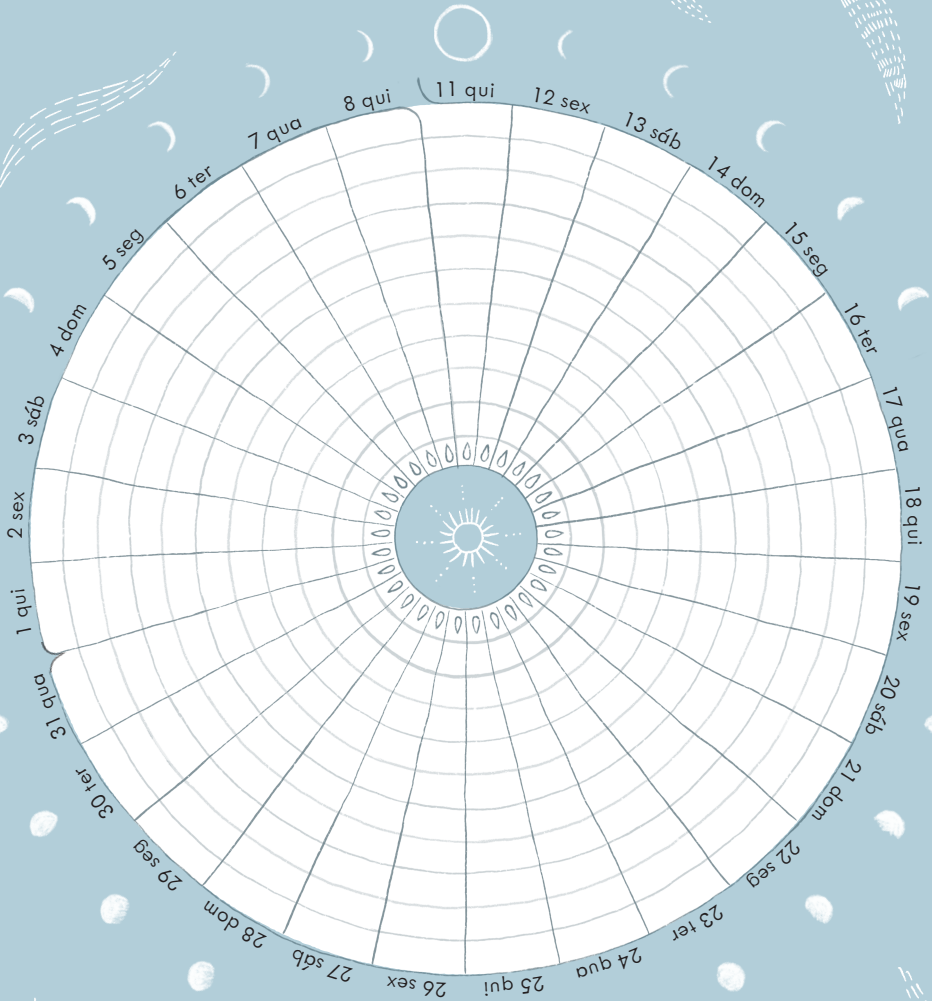
Se você nunca usou os diagramas lunares
acesse aqui para ler as instruções:

mandalalunar.com.br/como-usar/



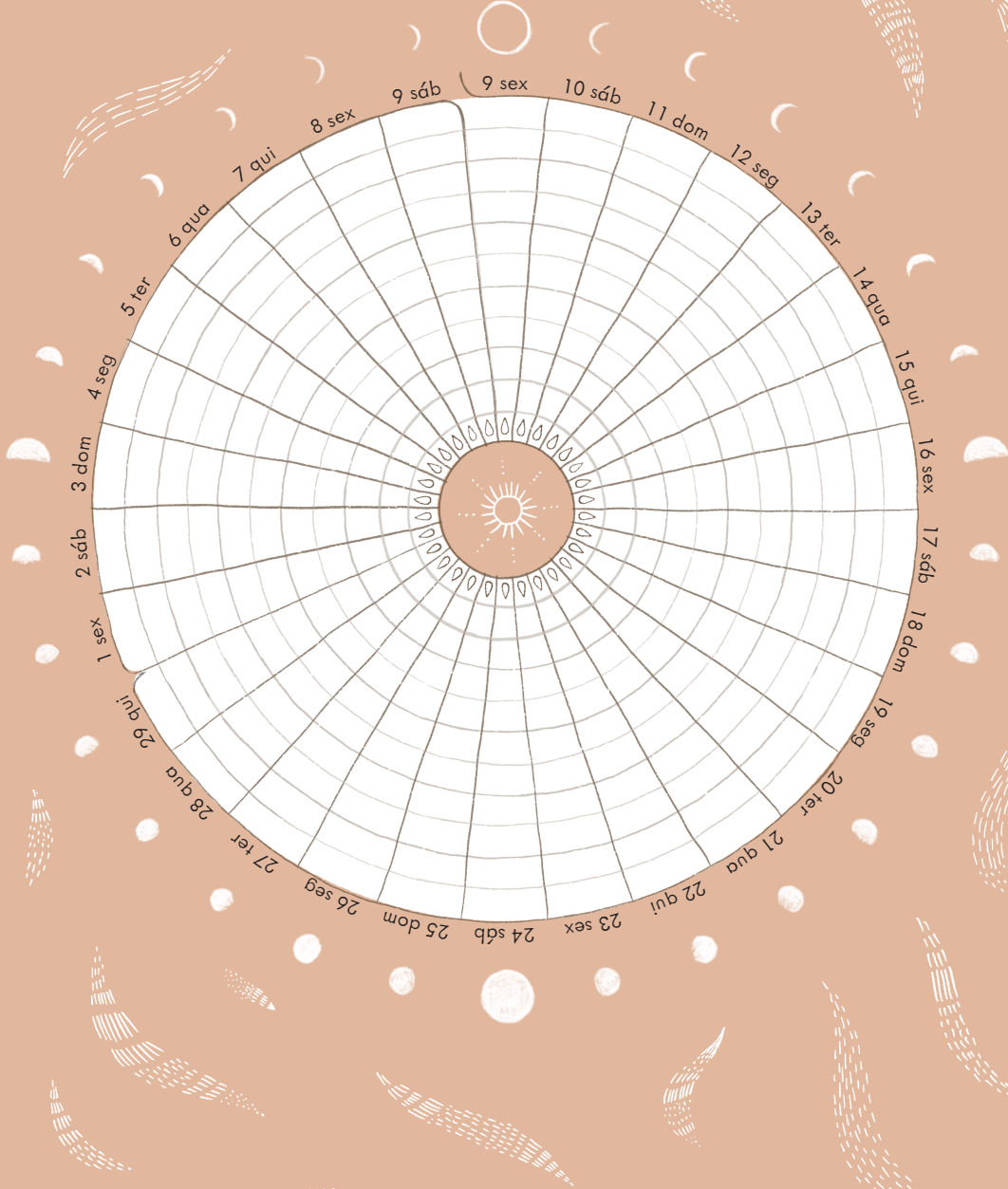
LUNAÇÃO 1

11 DE JANEIRO A 8 DE FEVEREIRO



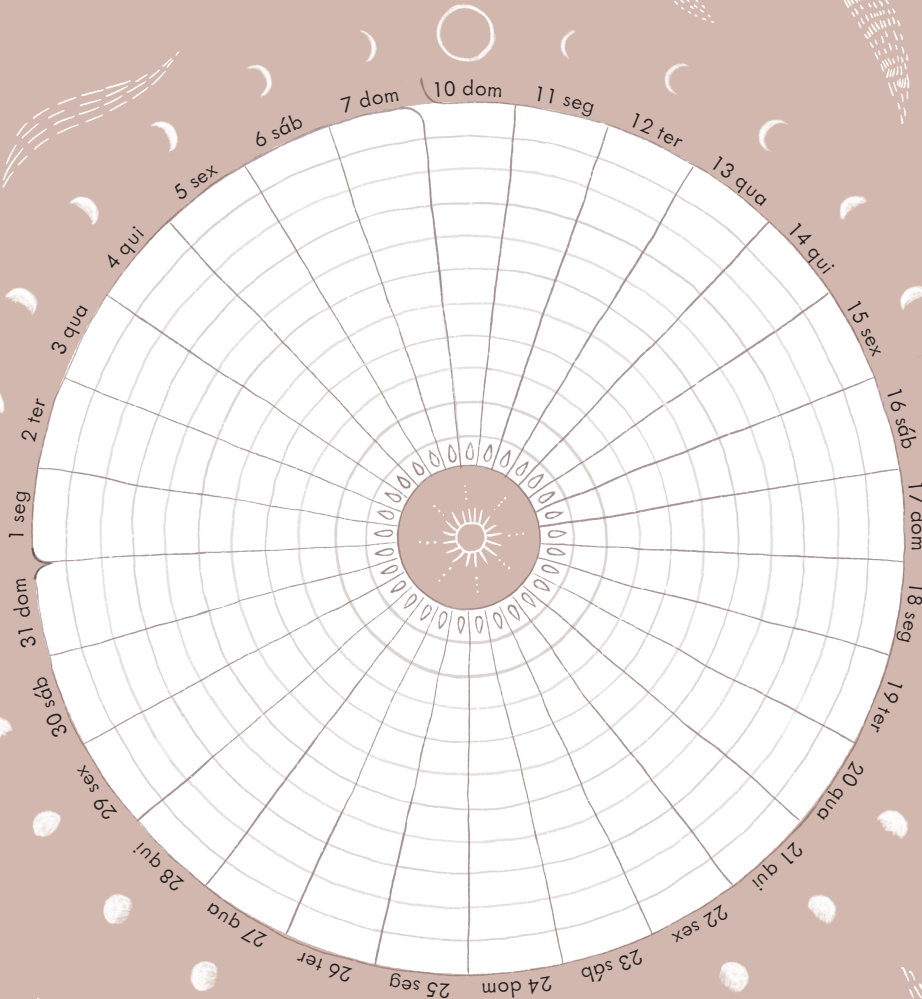
LUNAÇÃO 2

9 DE FEVEREIRO A 9 DE MARÇO



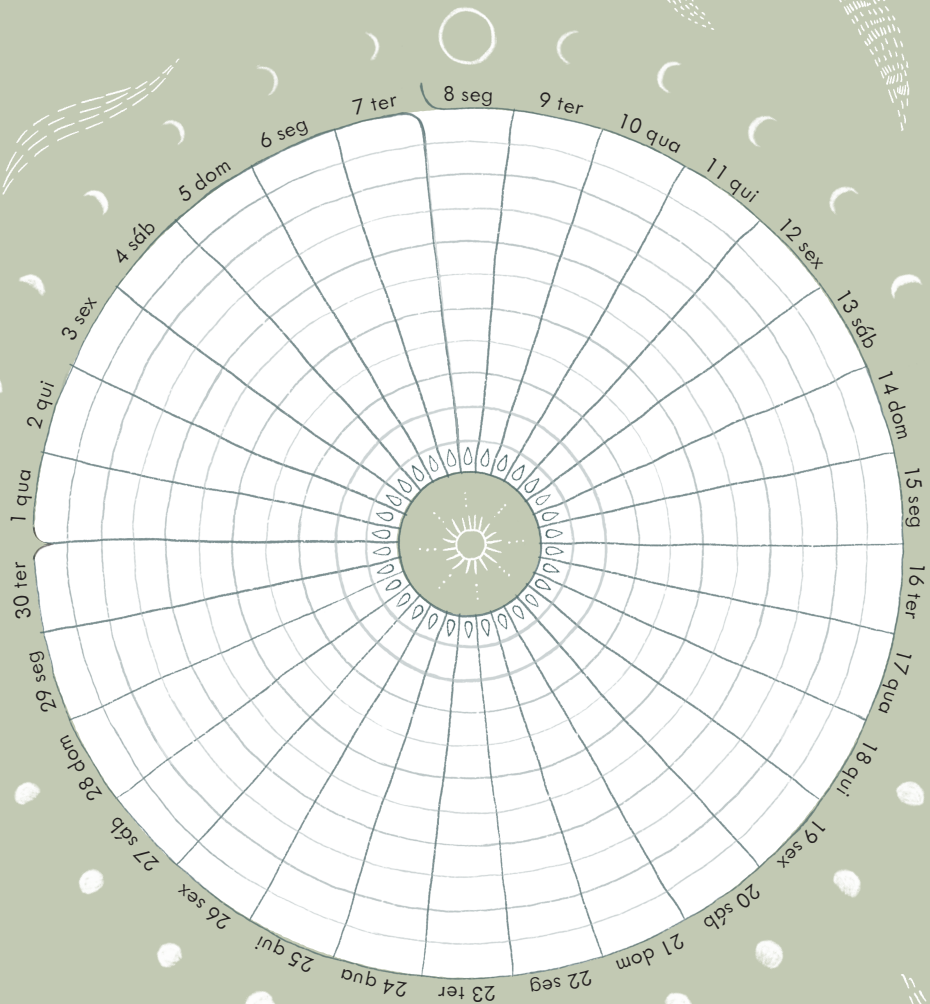
LUNAÇÃO 3

10 DE MARÇO A 7 DE ABRIL



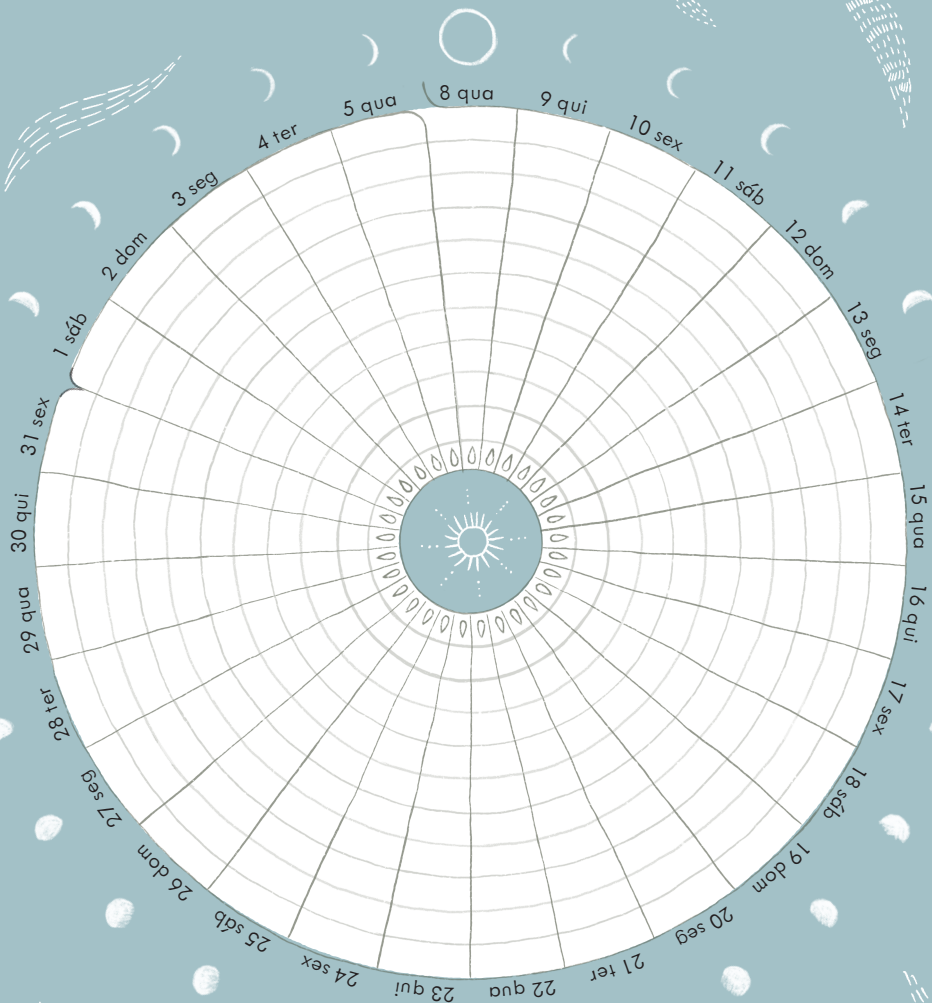
LUNAÇÃO 4

8 DE ABRIL A 7 DE MAIO



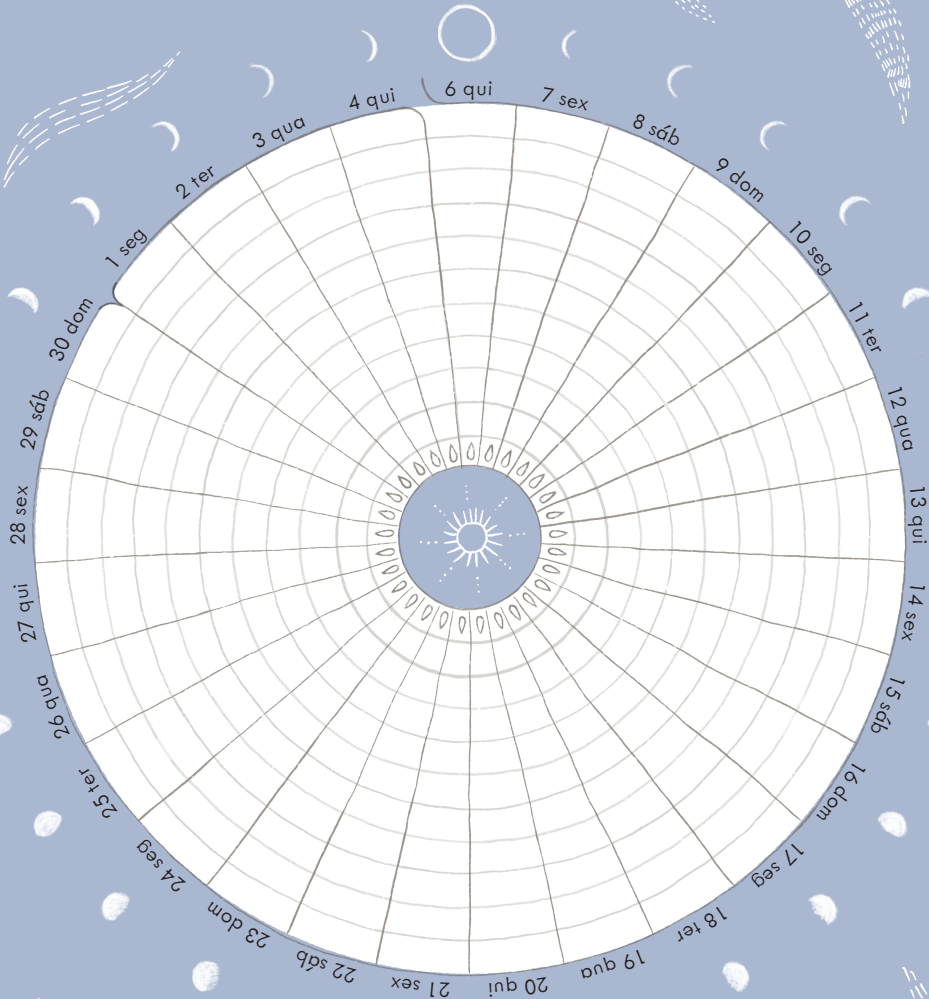
LUNAÇÃO 5

8 DE MAIO A 5 DE JUNHO



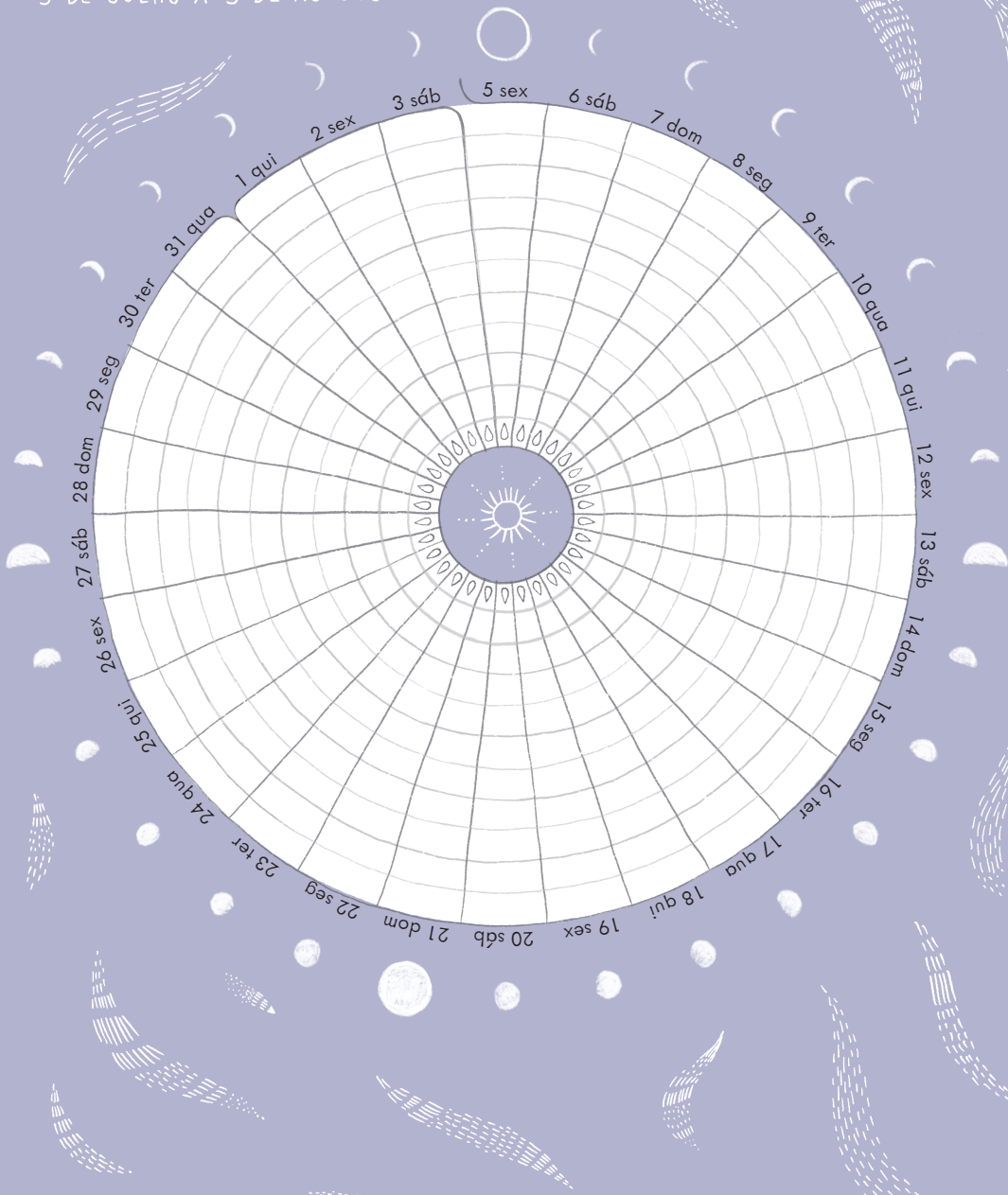
LUNAÇÃO 6

6 DE JUNHO A 4 DE JULHO



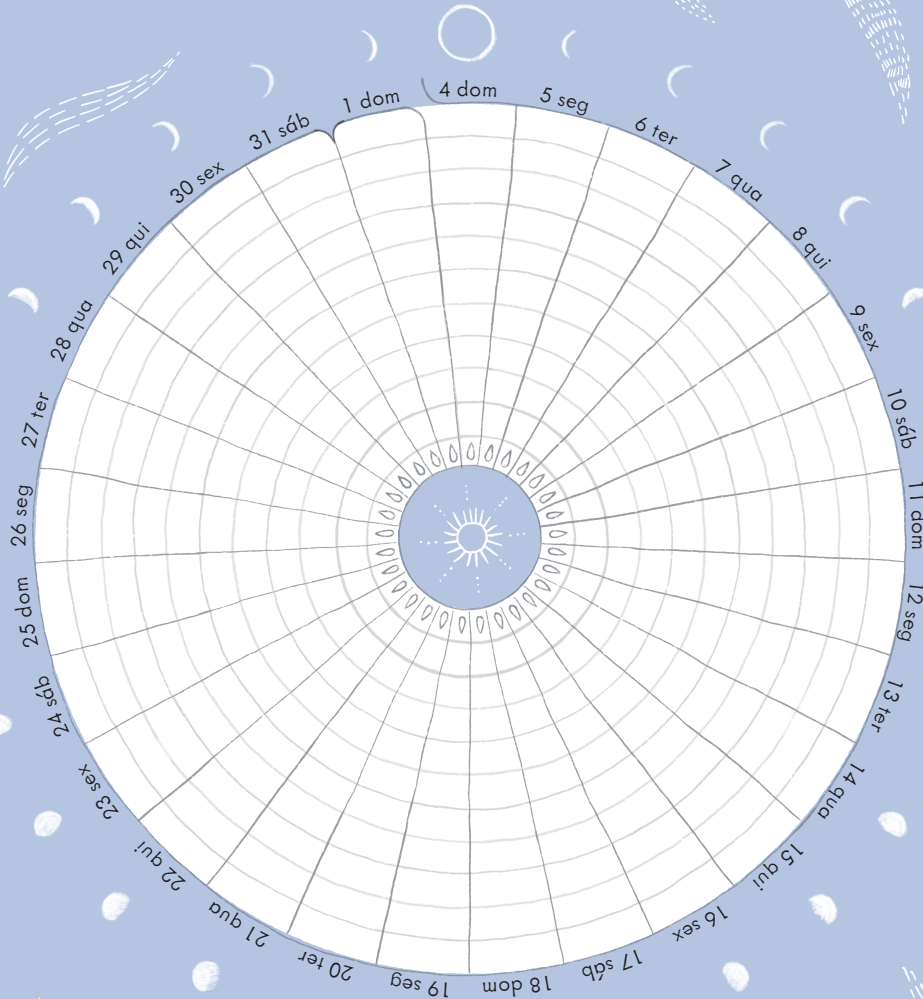
LUNAÇÃO 7

5 DE JULHO A 3 DE AGOSTO



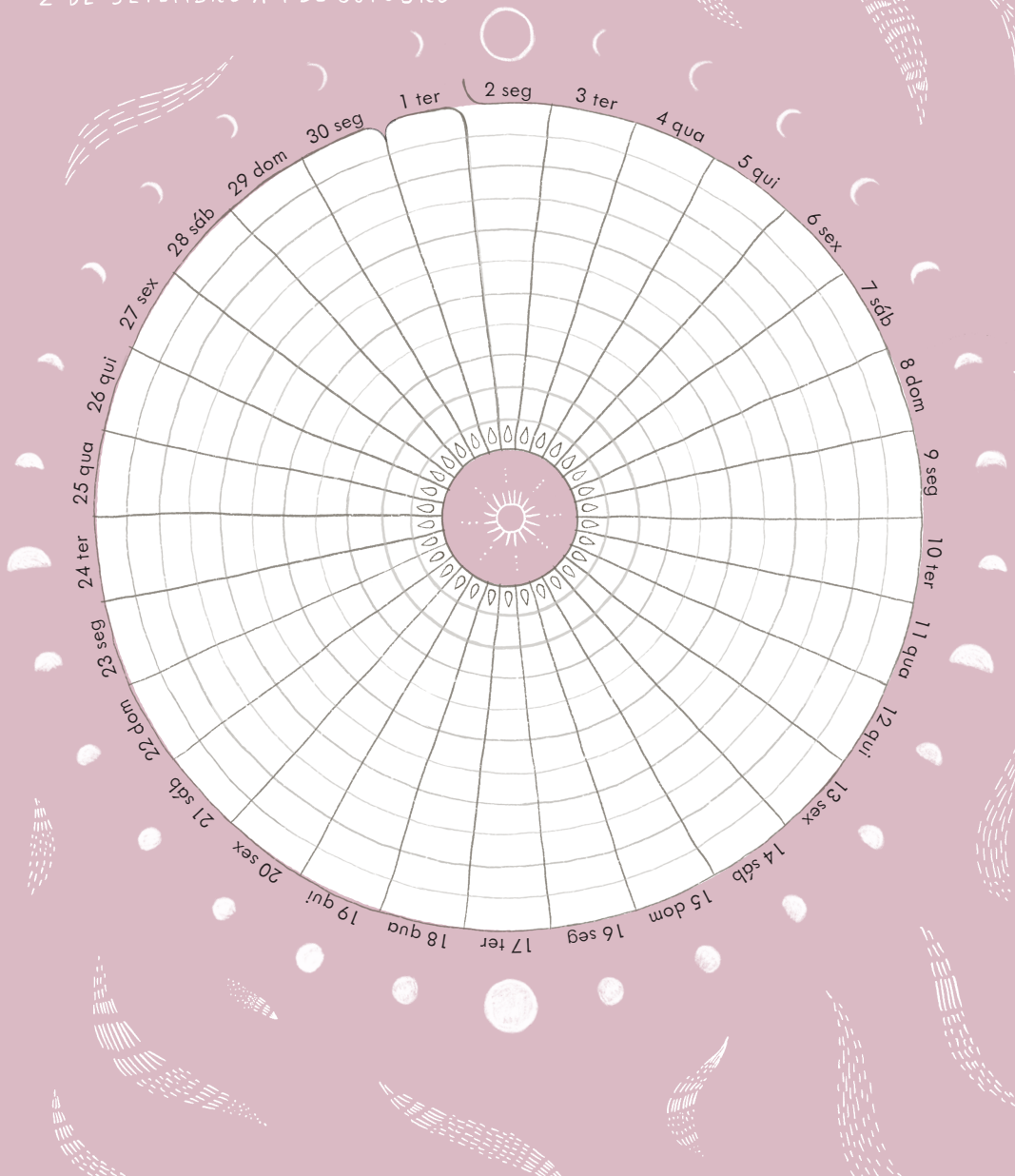
LUNAÇÃO 8

4 DE AGOSTO A 1 DE SETEMBRO



LUNAÇÃO 9

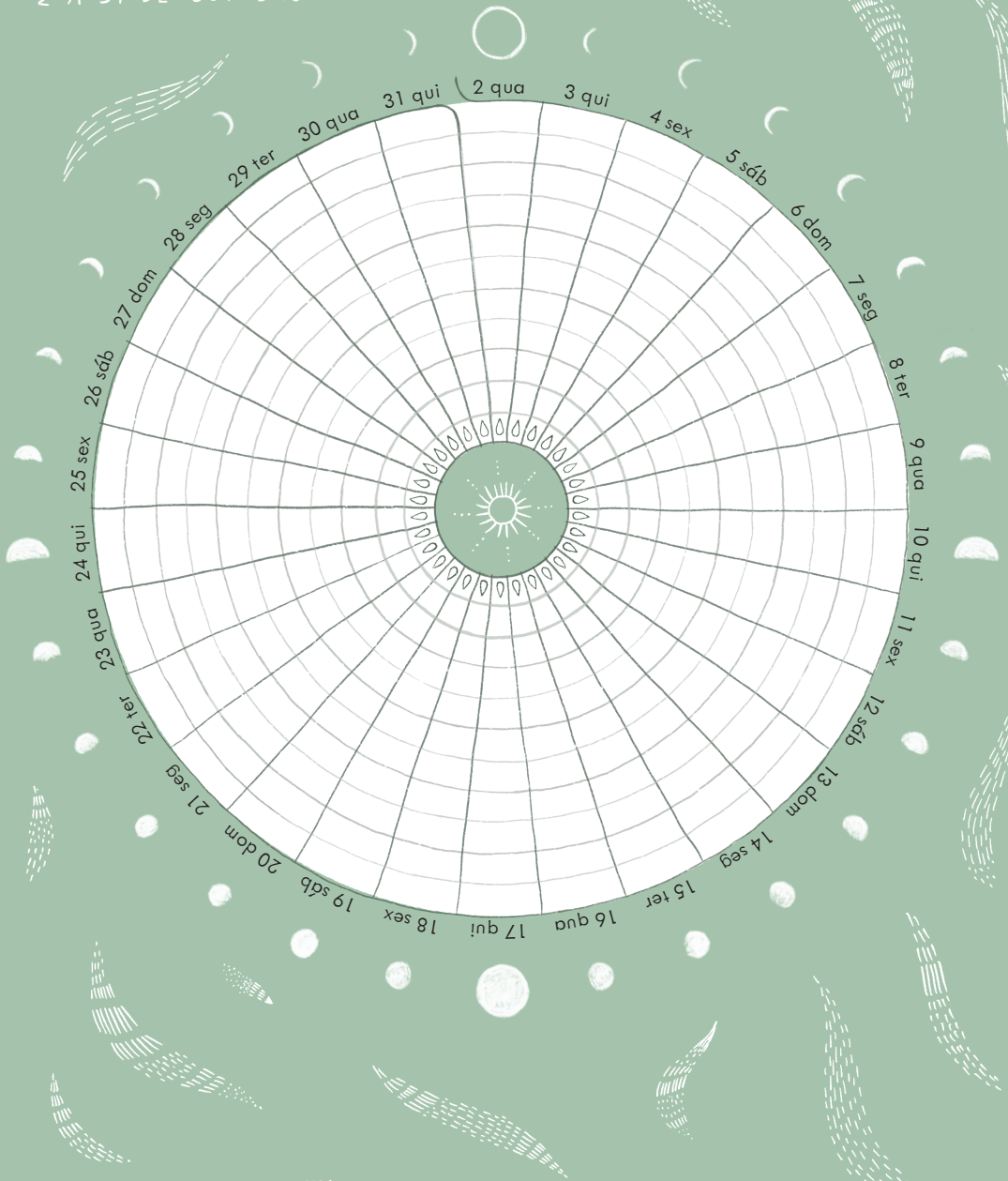
2 DE SETEMBRO A 1 DE OUTUBRO



1 ter 2 seg 3 ter 4 qua 5 qui 6 sex 7 sáb 8 dom 9 seg 10 ter 11 qua 12 qui 13 sex 14 sáb 15 dom 16 seg 17 ter 18 qua 19 qui 20 sex 21 sáb 22 dom 23 seg 24 ter 25 qua 26 qui 27 sex 28 sáb 29 dom 30 seg

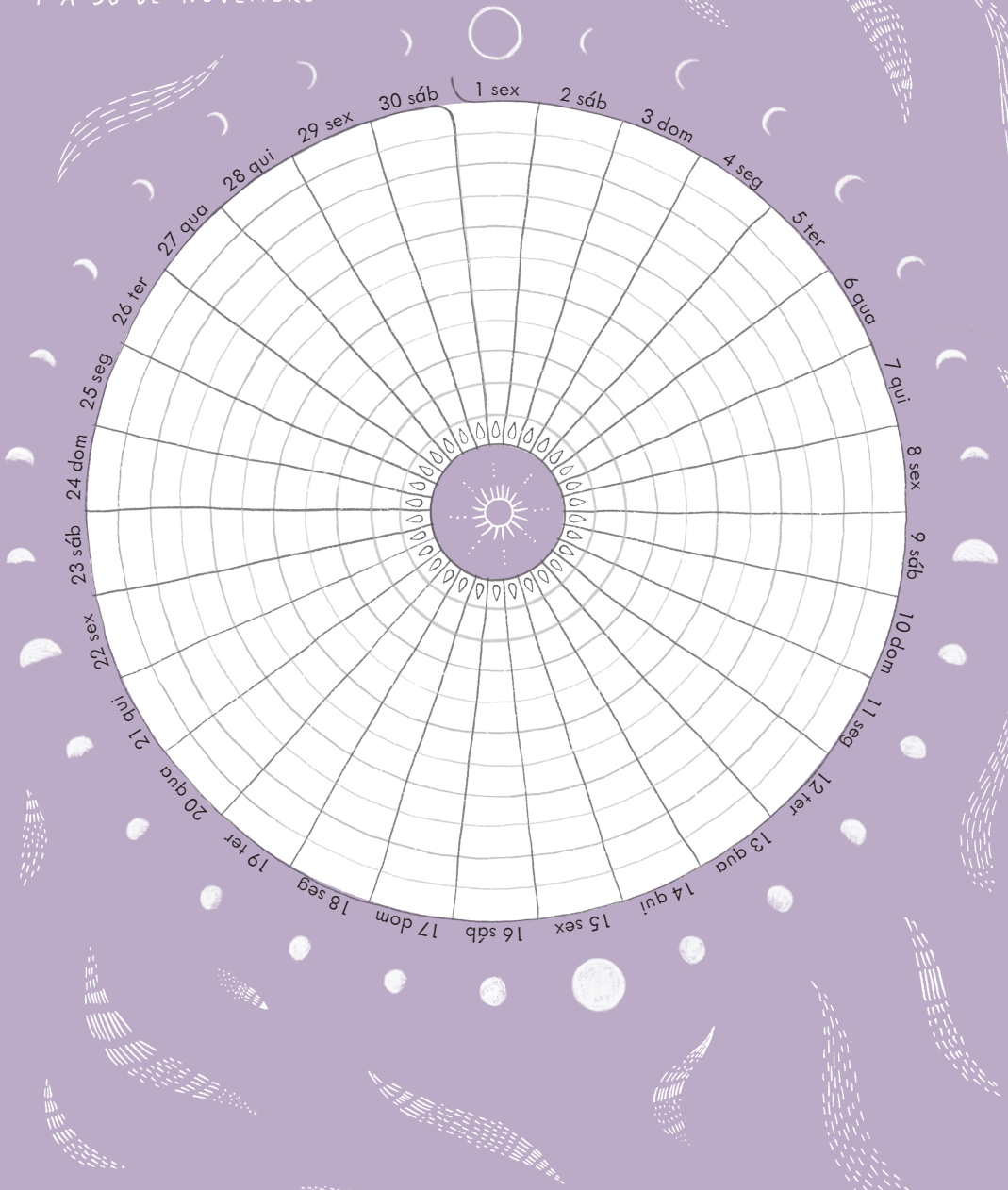
LUNAÇÃO 10

2 A 31 DE OUTUBRO



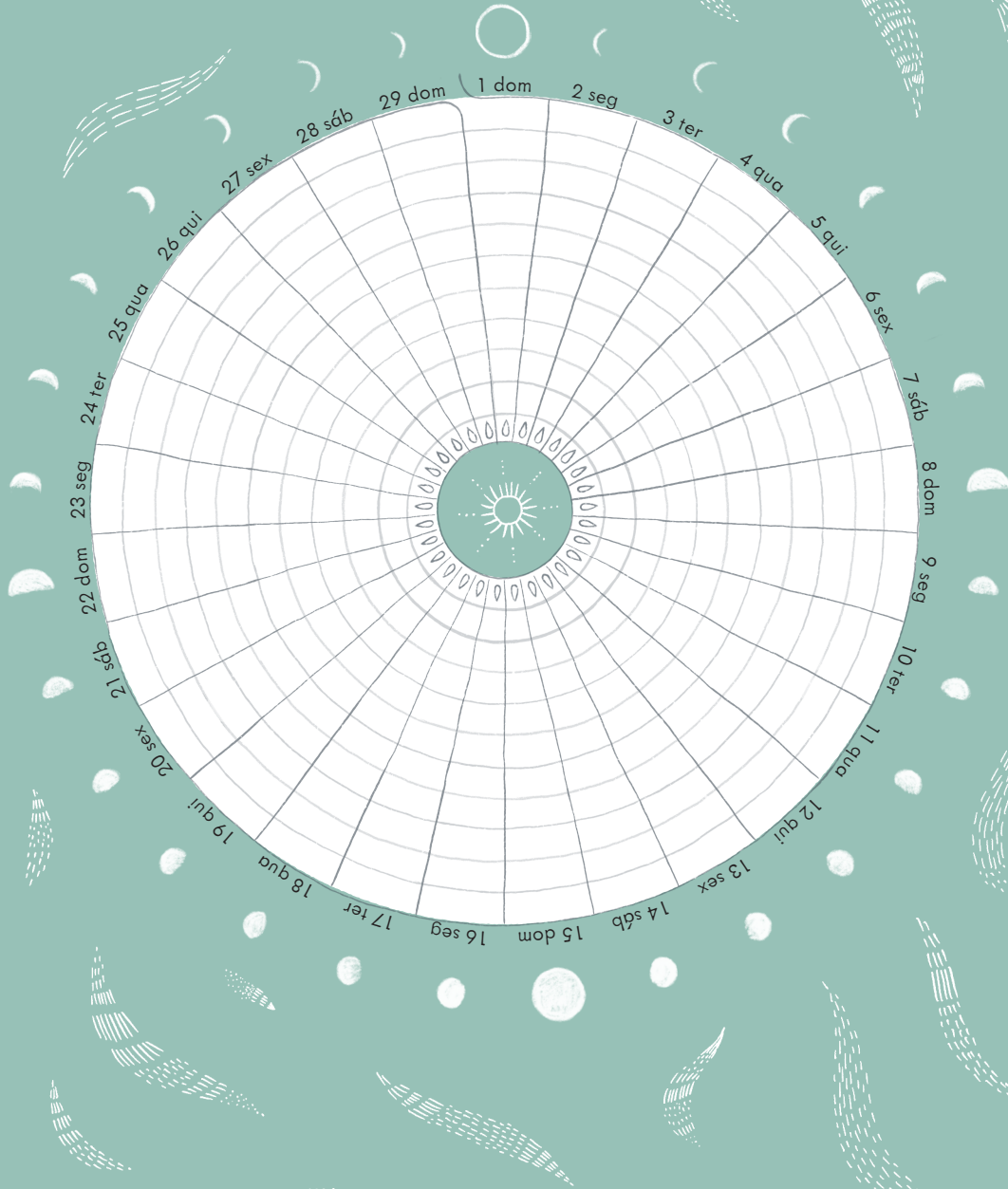
LUNAÇÃO 11

1 A 30 DE NOVEMBRO



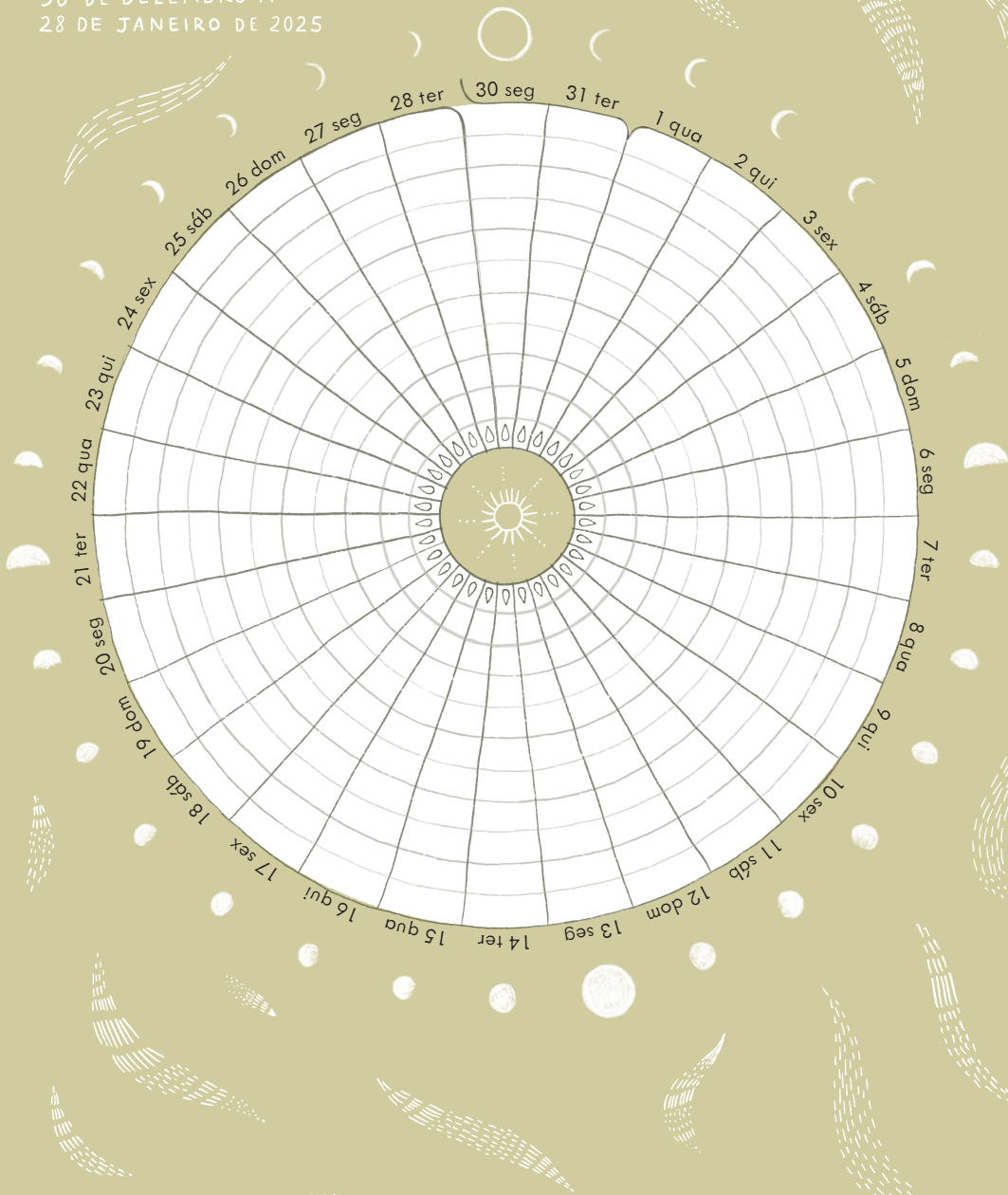
LUNAÇÃO 12

1 A 29 DE DEZEMBRO



LUNAÇÃO 13

30 DE DEZEMBRO A
28 DE JANEIRO DE 2025



Mandala Lunar é
Ive Holthausen • Náila Andrade

Conceito geral e diagrama lunar
Ive Holthausen • Náila Andrade • Victoria Campello

Você pode imprimir e oferecer esse material para
outras pessoas, desde que seja de forma gratuita
e sem fazer quaisquer alterações no arquivo.

Ilustrações:
Julia Vargas

Textos:
Nanda Barreto, Ive Holthausen,
Náila Andrade e Renata Stein

Revisão: Aline Duvoisin

:: Mandala Lunar ::
oi@mandalalunar.com.br
www.mandalalunar.com.br

Baixe o marca-páginas em:
mandalalunar.com.br/mp



