

Lunações 2022



Mandala Lunar

Oi linda,
Preparamos um presente pra você! :)

Estamos nos despedindo de 2021 e abrindo espaço para 2022 entrar. O período entre o solstício de verão (21 de dezembro) e a primeira lua nova do ano (2 de janeiro) é um momento propício para pausar, agradecer pelo ano que passou, celebrar nossas colheitas, olhar com apreciação para nossa caminhada até aqui e assim semear nossas intenções para o ano que virá.

Nesse arquivo, deixamos algumas sugestões de perguntas para apoiar essa prática de pausa com gratidão e intenção. Desejamos que isso facilite seu processo de ritualizar e celebrar neste momento tão especial de fechamento de um ciclo e início de um novo.

Aqui também disponibilizamos os Diagramas Lunares da Mandala Lunar 2022. São diagramas com o ciclo de cada uma das lunações de 2022. Te convidamos a fazer pausas a cada lua nova para olhar com apreciação para o ciclo que passou e semear as intenções para a nova lunação que começa.

No nosso blog mandalalunar.com.br/blog você encontra conteúdos que podem te auxiliar nesse caminho de autoconhecimento.

Estamos juntas.
Um abraço afetuoso,
leve e Naíla

Gratidão e Colheita 2021

Antes de começar, prepare-se para esse momento. Traga uma caneta, seu celular, seu diário e tudo o que você precisa para se conectar com seu ano.

Prepare seu espaço ritual. Acenda uma vela, um incenso ou o que ajuda a se sentir calma e conectada. Cuide do seu corpo. Antes de começar, certifique-se de estar alimentada e descansada. Após essa preparação, escreva nos espaços abaixo conforme as sugestões.

Momentos importantes de 2021

A quem ou a que sou grata?
Quais são os meus motivos para agradecer?

Quais foram os desafios do meu ano?

Quais foram os aprendizados desse ano?

O que me propus fazer mas não consegui?

Das coisas que não consegui realizar ou priorizar,
a quais ainda quero me dedicar no próximo ano?

2022 - intenções e sonhos

Após revisitar 2021, podemos colocar nossas intenções para o novo ano que chega.

Onde quero colocar meu tempo e energia neste ano?

Quais são os meus valores-guia?

Quais são os meus desejos e sonhos?

De que relações quero cuidar?

Como posso cuidar melhor de mim mesma?

Como posso semear um bom futuro ao longo deste ano?

A partir do que escreveu aqui, você pode usar o Diagrama Lunar para se apoiar e sustentar seus sonhos e desejos ao longo do novo ano.

Como usar o diagrama lunar

O QUE É ?

É um espaço para registro diário e sintético daquilo que vivemos e sentimos. Seu preenchimento regular forma um infográfico colorido que permite a rápida visualização de aspectos de nossas vidas em cada ciclo. Com isso, é possível ver o todo, perceber padrões e relações entre o que fizemos e o que sentimos e nos mantermos conectadas ao que é importante a cada momento. Pessoas que menstruam podem observar seu ciclo menstrual e perceber seus padrões e potencialidades.

cada fatia
é um dia

2 sex



É POR LUNAÇÃO

Uma lunação é um ciclo completo da Lua, iniciando na lua nova e passando por todas suas fases até um dia antes da próxima lua nova. Uma lunação tem 29 ou 30 dias, mas os ciclos da Lua não são sincrônicos com os meses do calendário gregoriano, por isso uma lunação geralmente inicia em um mês e termina em outro. Cada diagrama é uma lunação do ano de 2022.

PARA QUEM MENSTRUA

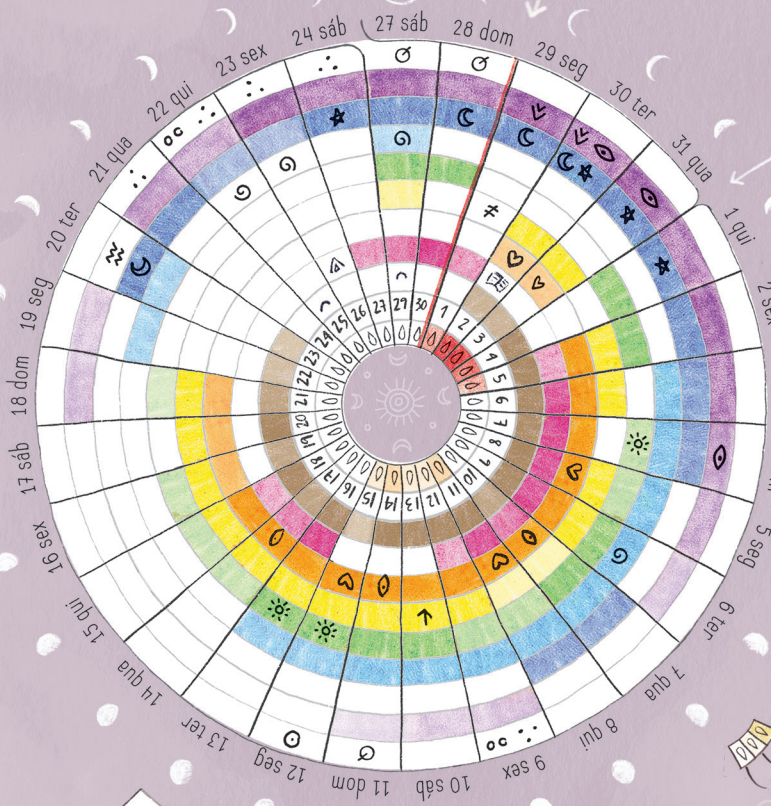
Registre a contagem do seu ciclo menstrual. Ele inicia no primeiro dia de sangramento (vermelho vivo) e segue até o início da próxima menstruação, quando começa uma nova contagem. O ciclo menstrual dura quase o mesmo tempo que uma lunação mas muito raramente os dois ciclos começam no mesmo dia. Por isso, seu ciclo ficará quase sempre dividido em dois diagramas. Risque uma linha vermelha entre dois ciclos para marcar cada novo ciclo.



A contagem do ciclo menstrual inicia no primeiro dia de sangramento e segue até o início da próxima menstruação, quando começa uma nova contagem. Risque uma linha vermelha entre dois ciclos.

Escolha uma caneta de ponta fina para usar no diagrama

o diagrama inicia no dia da Lua Nova



aqui muda o mês

apatia ou raiva

bom nível de empatia e de carinho

intensamente grata e doadora de amor e atenção

desatenta, atrapalhada e confusa

buscando a presença

atenta e conectada com meu eu superior

muito muco
algun muco
nenhum muco

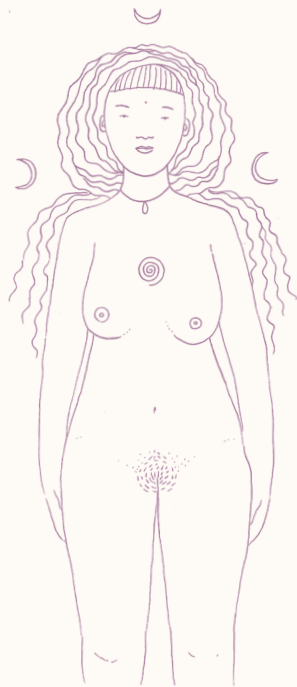
fluxo alto
fluxo baixo
nenhum fluxo

Temas de autoestudo

Os diagramas são espaços para nutrir a pesquisa sobre você mesma ao longo de cada luação. As legendas que você vai criar em seu marca-página nascem dessa pesquisa sobre o que você realmente quer observar em você mesma — com coragem, curiosidade e compaixão. Que perguntas ajudam a mapear sua jornada de autoconhecimento? Quais são os pontos da sua vida, personalidade, hábitos e relações que você gostaria de iluminar e ver melhor durante cada nova luação? Você pode usar o caminho que desejar para criar suas legendas. Vamos oferecer uma sugestão com alguns exemplos abaixo.

Crie listas honestas sobre:

- Aspectos físicos que você gostaria de monitorar no seu corpo (menstruação, dor de cabeça, apetite, calorões, cansaço, insônia)
- Hábitos que estão atrapalhando seu processo ou intenções (ficar muito tempo nas redes sociais, usar telas até tarde da noite, pegar o telefone assim que desperta)
- Suas verdadeiras motivações e interesses
- Seus principais desafios emocionais e mentais (mágoa, agressividade, medo, ansiedade, procrastinação)
- Hábitos que ajudam a relaxar, nutrir e suavizar (fazer exercícios, ler, dançar, expressar carinho)
- Qualidades ou valores que você quer nutrir na sua vida (amorosidade, criatividade, autoestima, presença)



A partir das suas listas, selecione os aspectos que você considera mais importantes de serem estudados ao longo desse ano ou por alguns ciclos. Observe quais aspectos são pontuais e quais variam de intensidade. Crie a legenda de cores e ícones em seu marca-páginas para os aspectos que você escolher estudar sobre si mesma em sua Mandala Lunar seguindo as próximas orientações.

CORES E ÍCONES DO MARCA-PÁGINA

CORES

Para sensações e sentimentos que variam em intensidade (amorosidade, criatividade, intuição, calma, diversão, extroversão). O marca-página será seu guia: defina uma cor para cada sensação, pinte o espaço correspondente e escreva o significado dessa cor. Manter as mesmas cores ao longo do ano torna mais fácil a comparação dos seus diagramas em uma leitura posterior.

ÍCONES

Para marcar ações eventuais, hábitos ou rotinas (meditação, caminhada, estudo, dança), uso eventual de substância aditiva (café, açúcar, álcool ou tabaco), questões físicas (resfriado, dor de cabeça), emoções e sensações (felicidade, tristeza, fúria, ansiedade, criatividade), ações ou acontecimentos (conflito interpessoais, contato com natureza, relação sexual, sonhos importantes). Para quem menstrua, anotações sobre o ciclo menstrual (ovulação, cólicas, dor nos seios). Sua biblioteca de ícones vai sendo construída ao longo do ano.

REGISTRAR

Diariamente pegue seu marca-página e vá até a página da luação atual. Encontre o dia em que você está, encoste o marca-página ao lado, alinhando os anéis e a legenda. Pergunte-se sobre a presença de cada um desses aspectos que você escolheu observar em você e pinte com mais ou menos intensidade cada anel e/ou desenhe os ícones correspondentes.

percepções físicas
presença no aqui agora
intuição
extroversão e expressividade
amorosidade
autoconfiança e autoestima
energia sexual
força de ação
energia vital
~ dia do ciclo
sangue ~ muco fértil

Δ rinite ∞ dor nos seios
⊙ cólicas ○ ovulação
∴ espinhas * dor de cabeça
(1) inchaço

∇ foco ∞ ansiedade
👁️ meditação ✱ confusão

☾ sonho importante
🌿 contato c/ natureza
✱ inspiração

☺ criatividade ~ fluxo

☀️ intensa felicidade
• carência
✿ muita gratidão
◇ coragem

≠ vergonha
xx conflito com pessoas
↓ tarefa difícil vencida
~ fúria
~ tristeza

♥️ relação sexual
👁️ masturbação

Δ estudos ∞ dança
📖 leitura 🗑️ louca da faxina

☁️ sonolência
- preguiça

Revisitar e colher informações de seus diagramas

Há diversas formas de interpretar seus diagramas já preenchidos. De um modo simples, você pode observar:

- Correlações: entre como me senti, os ciclos da natureza e o que eu fiz.
- Padrões cíclicos: ocorrências que se repetem ao longo de um determinado período de tempo
- Minha história: enxergar o que estava mais vivo para mim em cada momento.

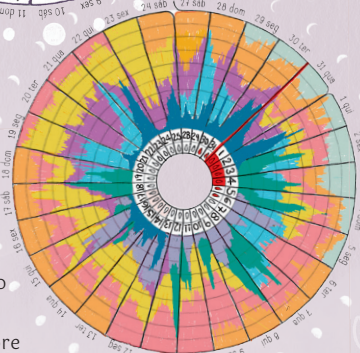
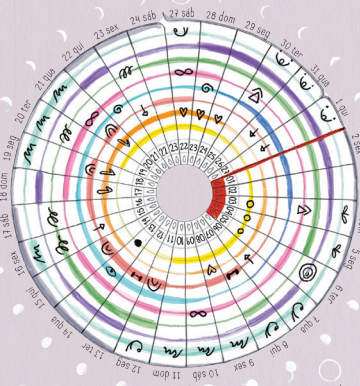
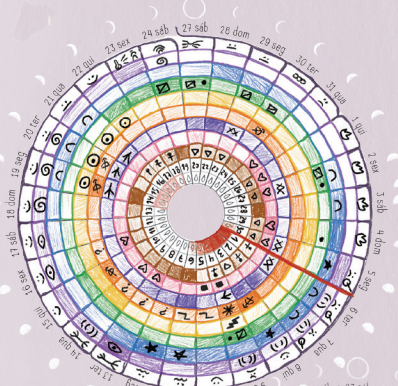
Olhar para as anotações de um dia permite perceber correlações entre os temas. Como estou me sentindo pode estar relacionado ao que eu fiz hoje ou nos dias anteriores. A análise de um diagrama permite perceber correlações entre os temas do meu estudo, as fases da Lua, do ciclo menstrual* e as oscilações que podem ocorrer, sejam sutis ou intensas. Comparar alguns diagramas permite a percepção de padrões cíclicos, assim como observar quais sensações, predisposições e ações (ou a ausência delas) se repetem em cada fase lunar, mês, estação, período do ciclo menstrual* ou outro ciclo que você vivencie.



* para pessoas que menstruam

Faça como quiser

A Mandala é um espaço em branco customizável para as suas necessidades. Assim como cada pessoa, cada Mandala é única e não existe um jeito certo de fazer. Você pode usar cada um dos espaços disponíveis no marca-páginas ou somente alguns deles; monitorar a cada dia aspectos físicos, emocionais e mentais (ou somente um deles); trocar o tema do seu autoestudo sempre que sentir necessidade, por exemplo: avaliar a sua organização (horários, ritmos, alimentação, sono), acompanhar sua fertilidade, sua vida profissional, sua saúde física, sua relação com a natureza etc. Se quiser, crie um rascunho do seu marca-páginas antes de escrever direto nele ou escreva primeiro a lápis.

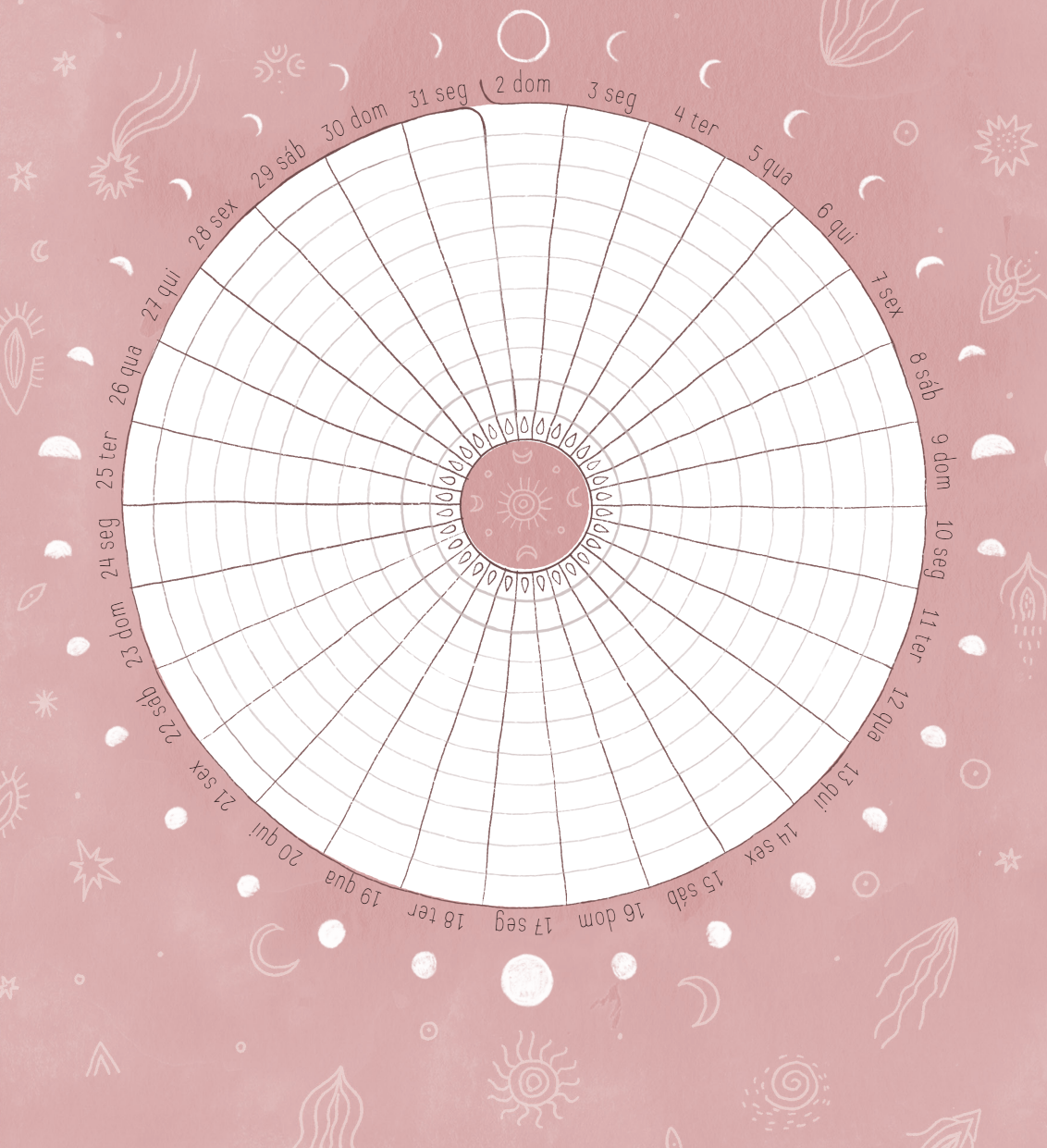


A Mandala Lunar é uma ferramenta para ser usada quando você sentir necessidade. Se o momento da sua vida não está pedindo por ela, tudo bem!

A gente fala mais sobre como usar o diagrama aqui: mandalalunar.com.br/como-usar

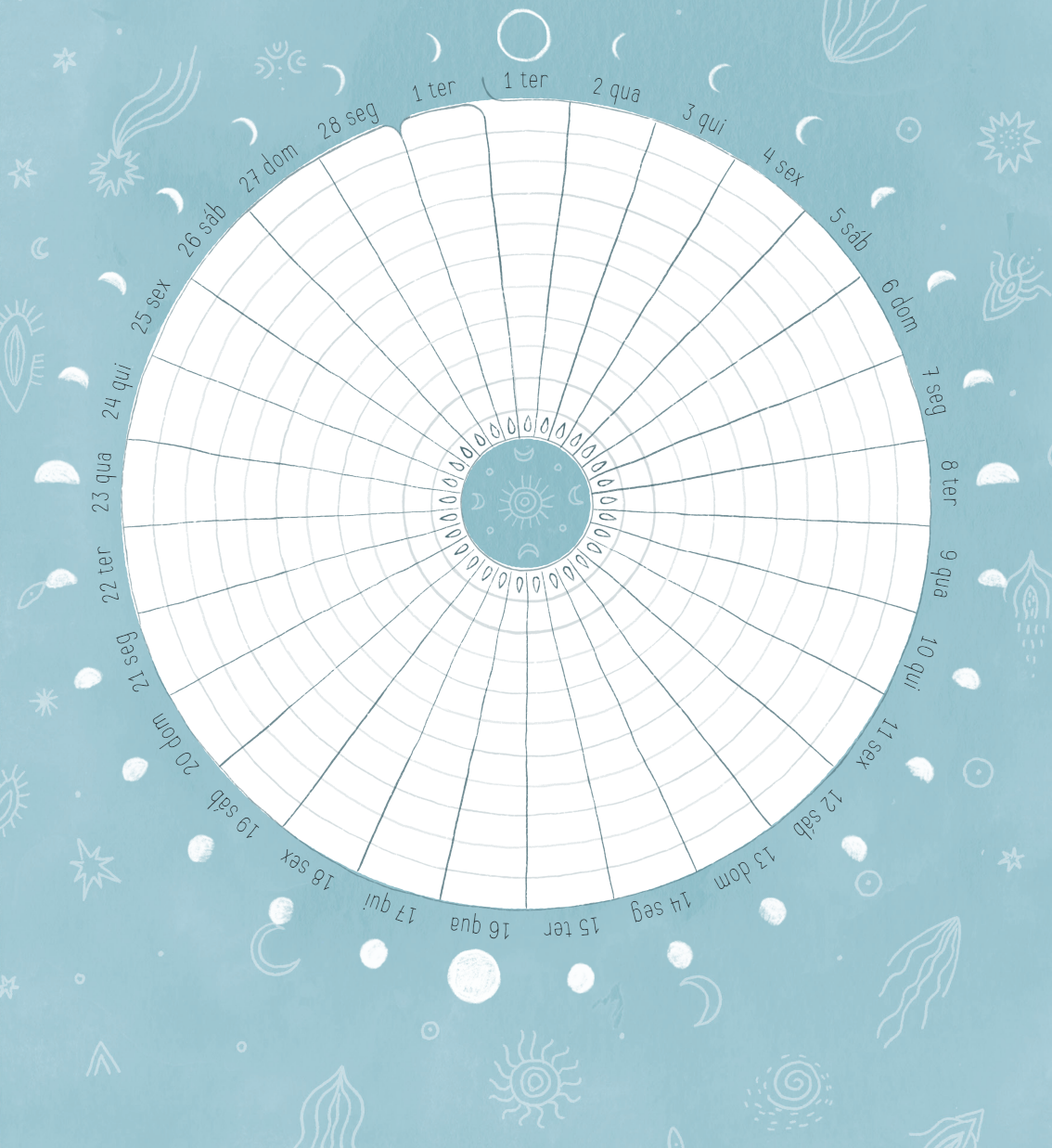
lunação 1

2 a 31 de janeiro



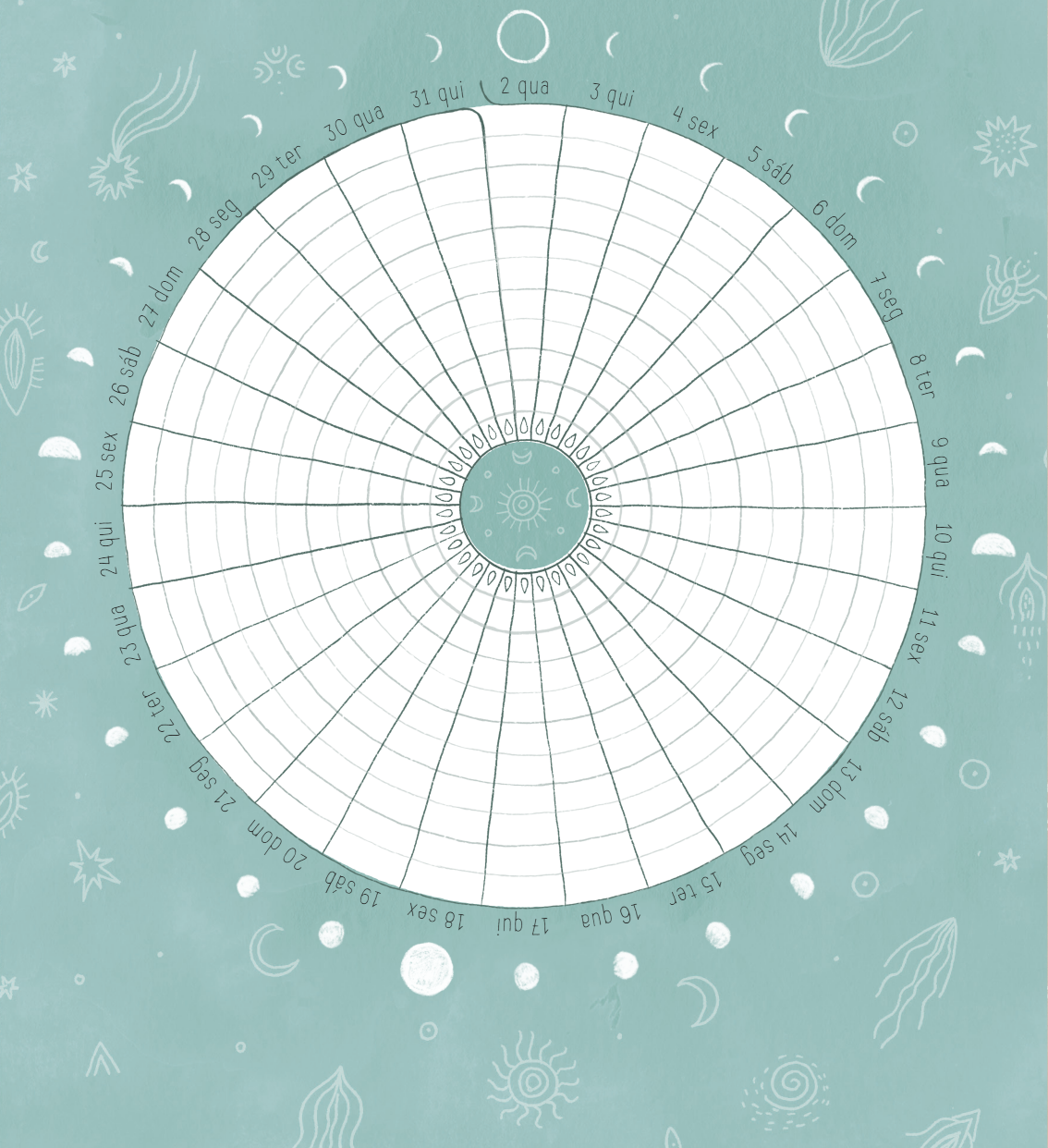
lunação 2

1º de fevereiro a 1º de março



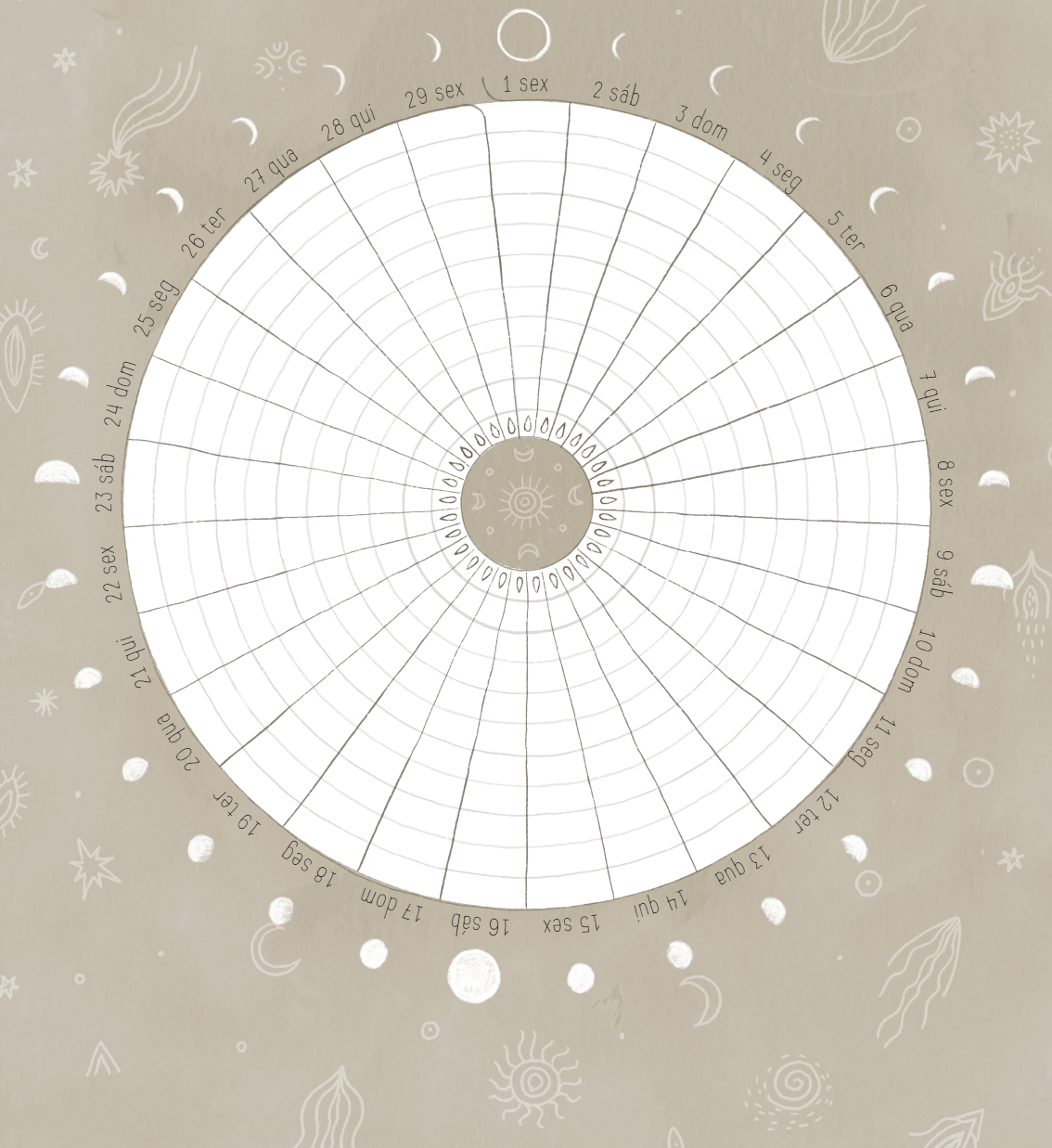
lunação 3

2 a 31 de março



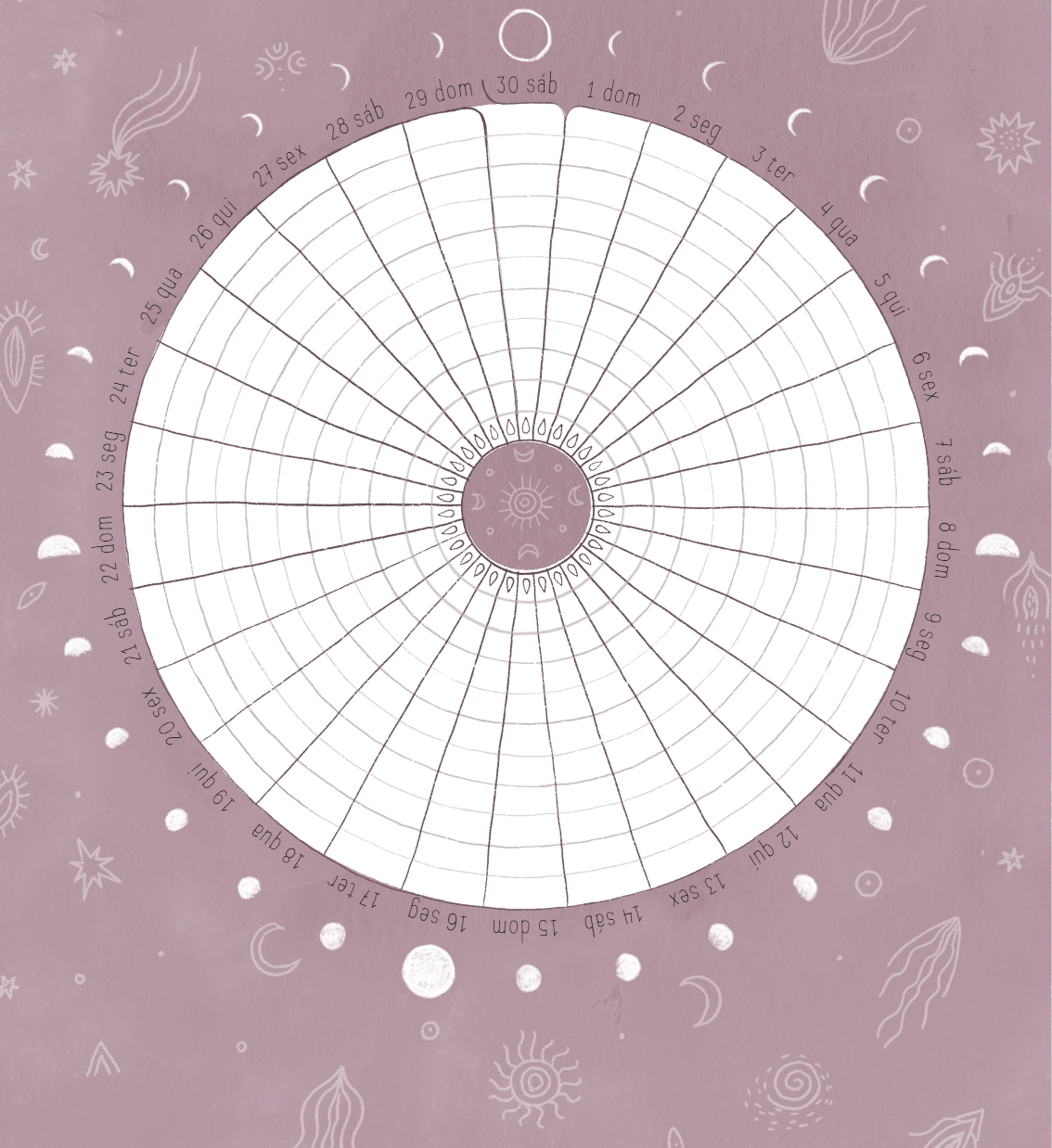
lunação 4

1a 29 de abril



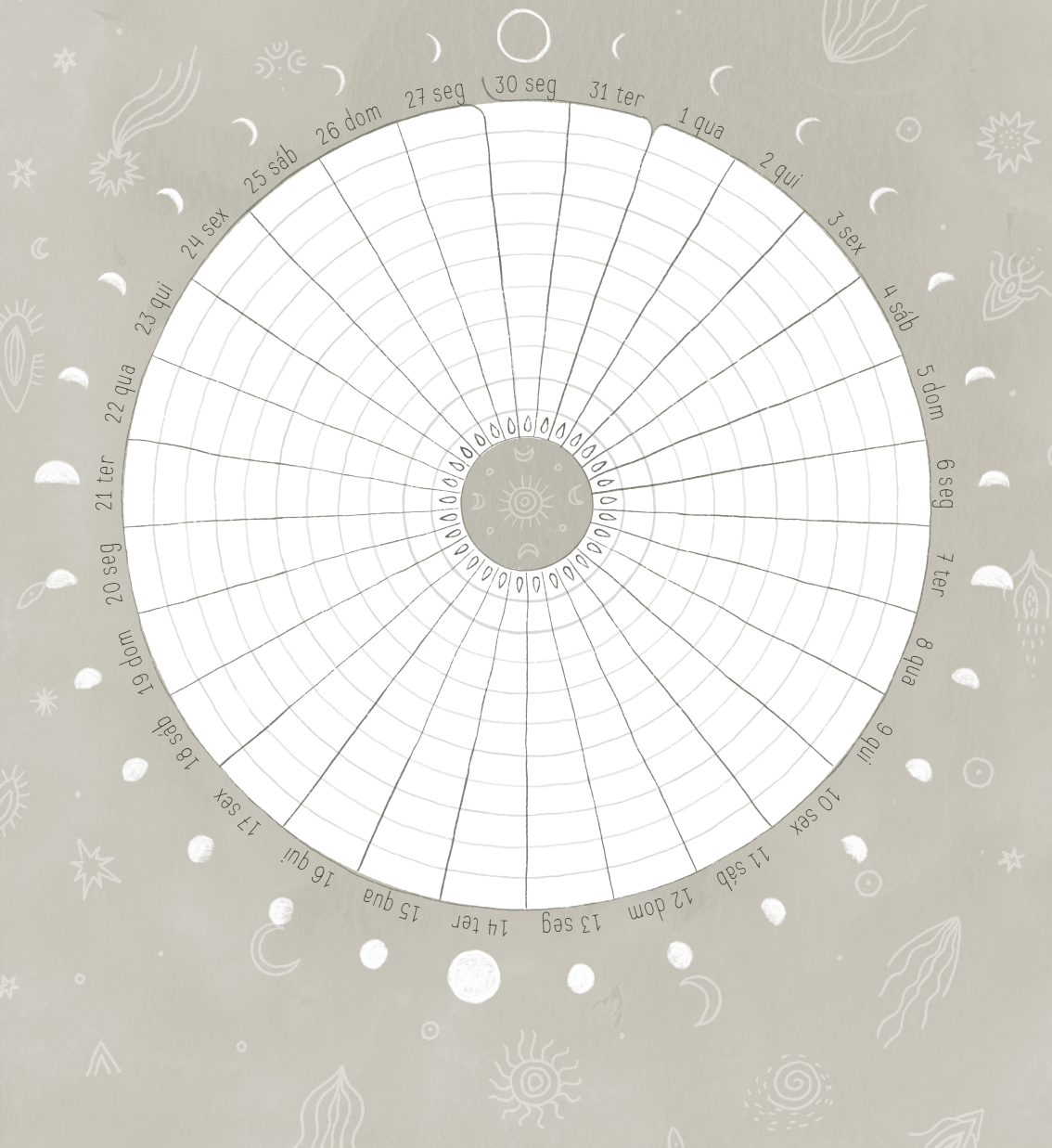
lunação 5

30 de abril a 29 de maio



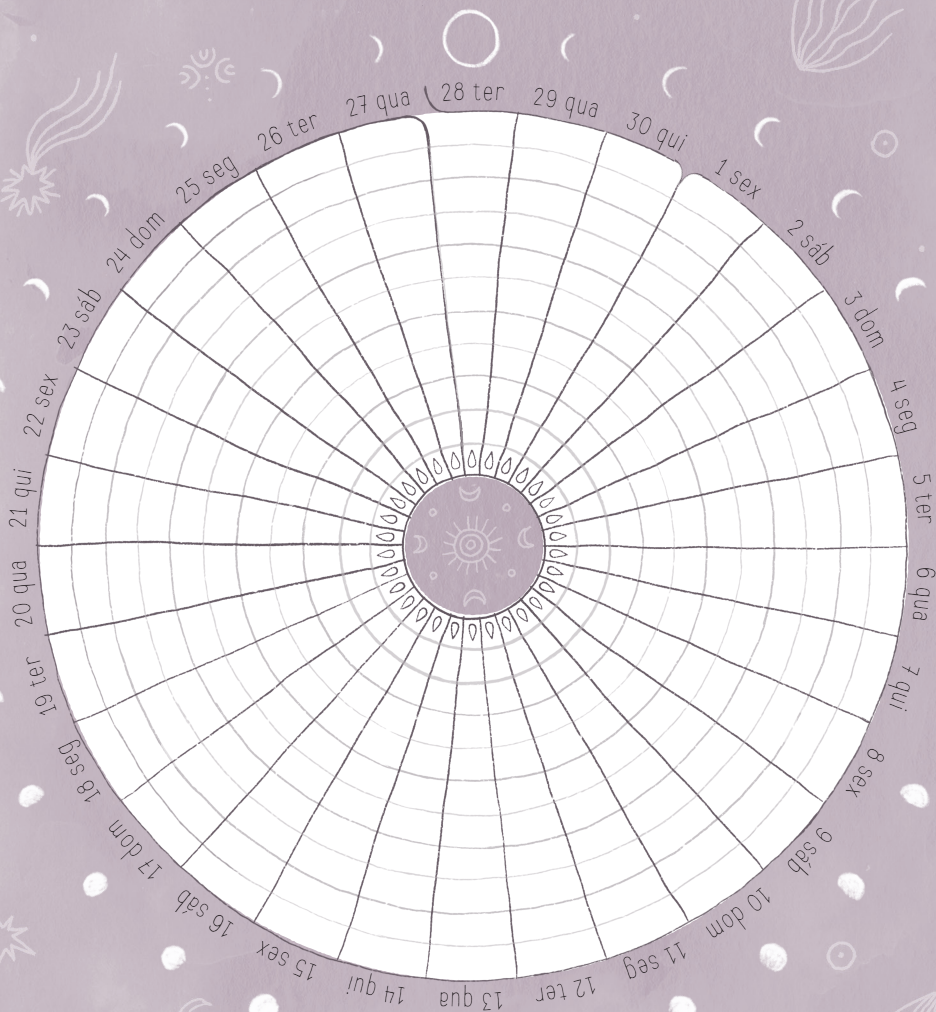
lunação 6

30 de maio a 27 de junho



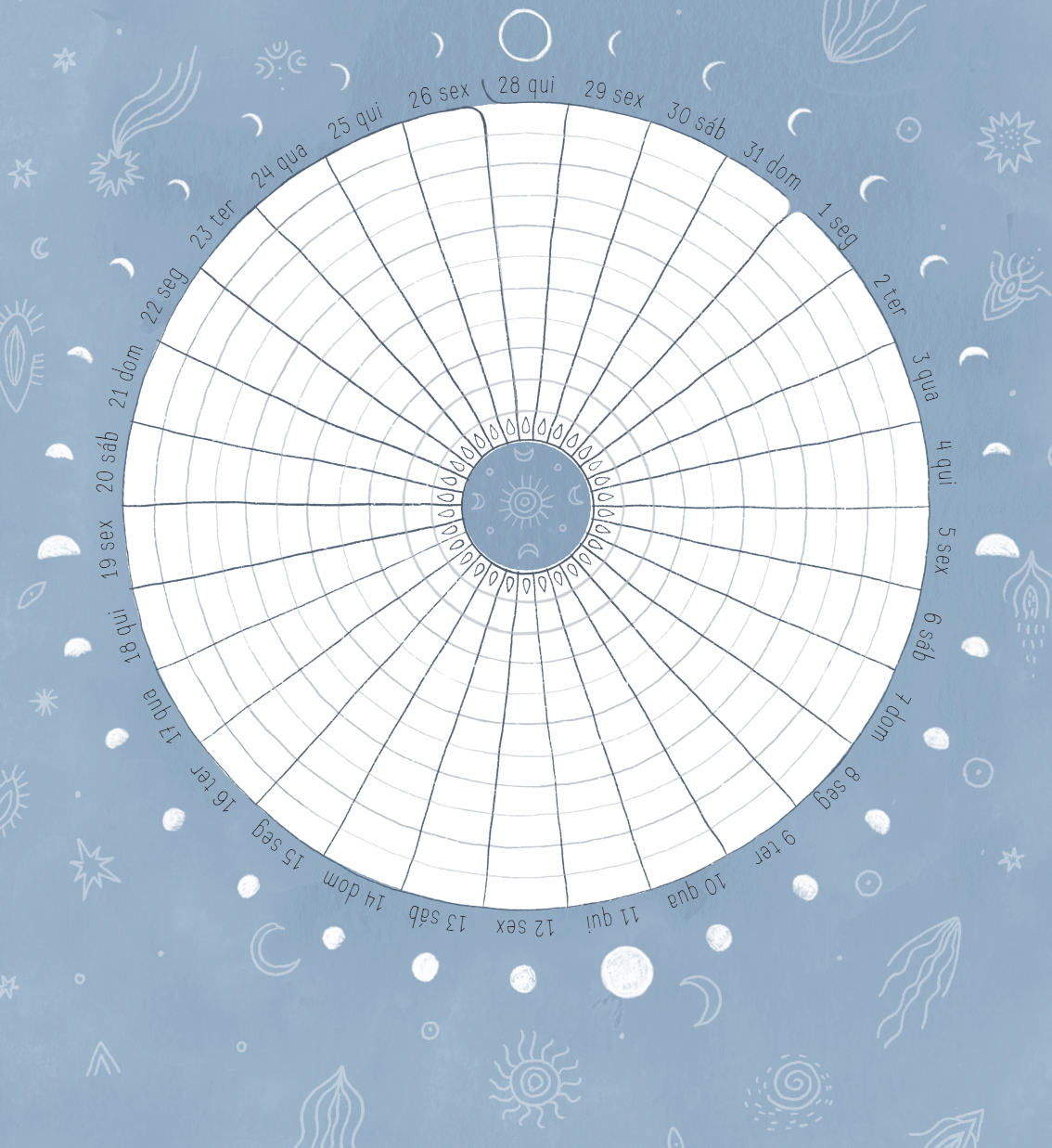
lunação 7

28 de junho a 27 de julho



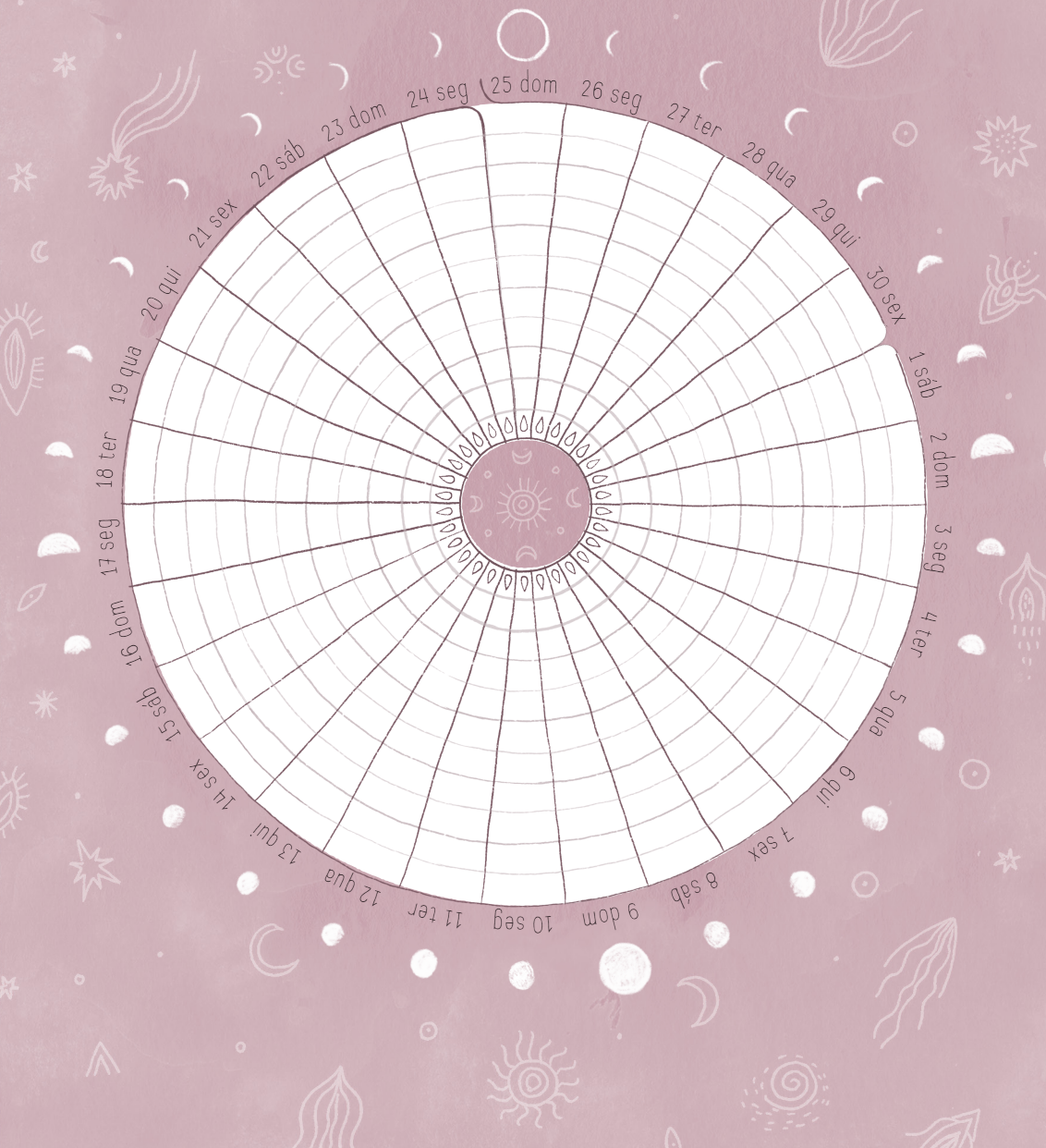
lunação 8

28 de julho a 26 de agosto



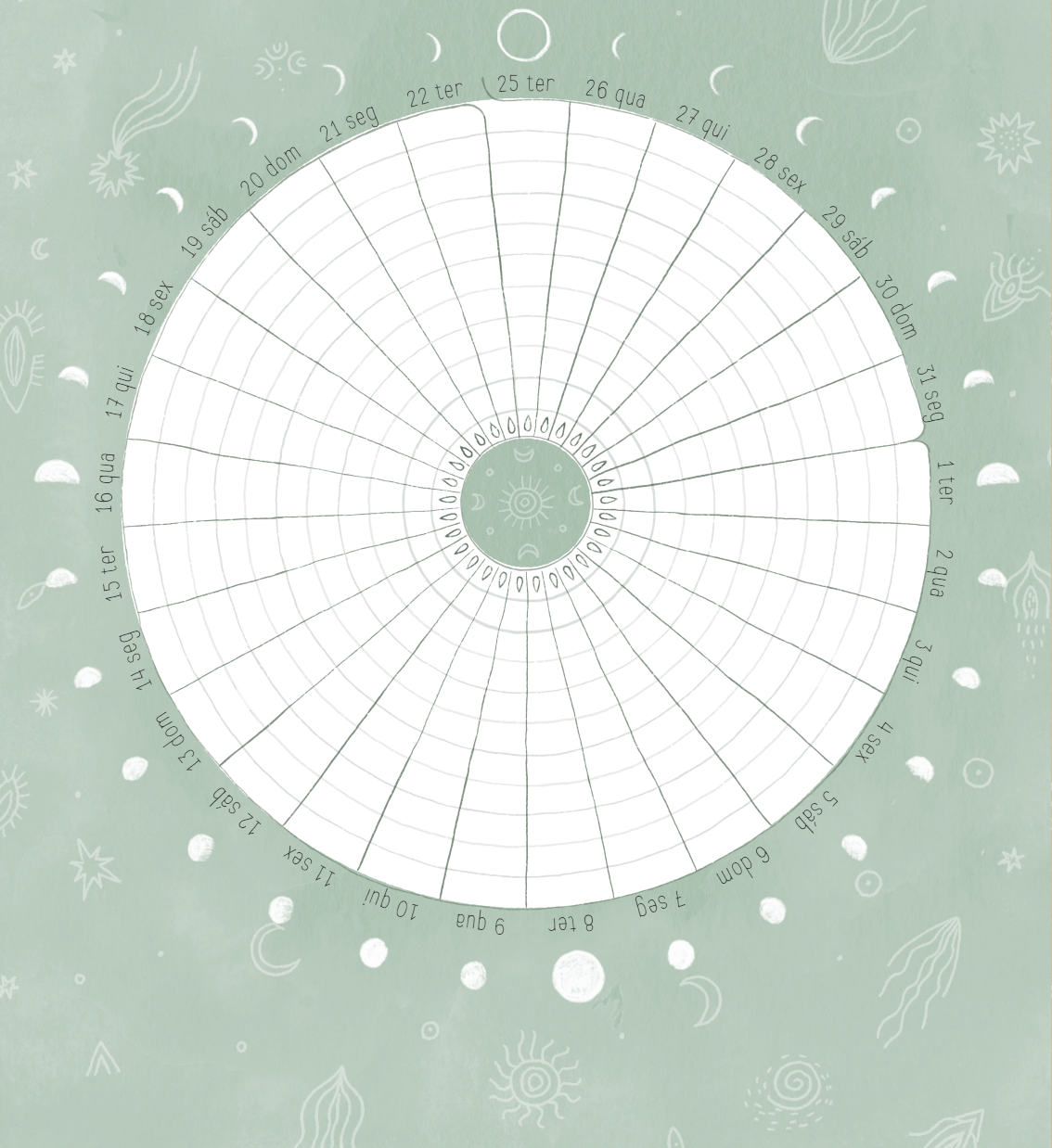
lunação 10

25 de setembro a 24 de outubro



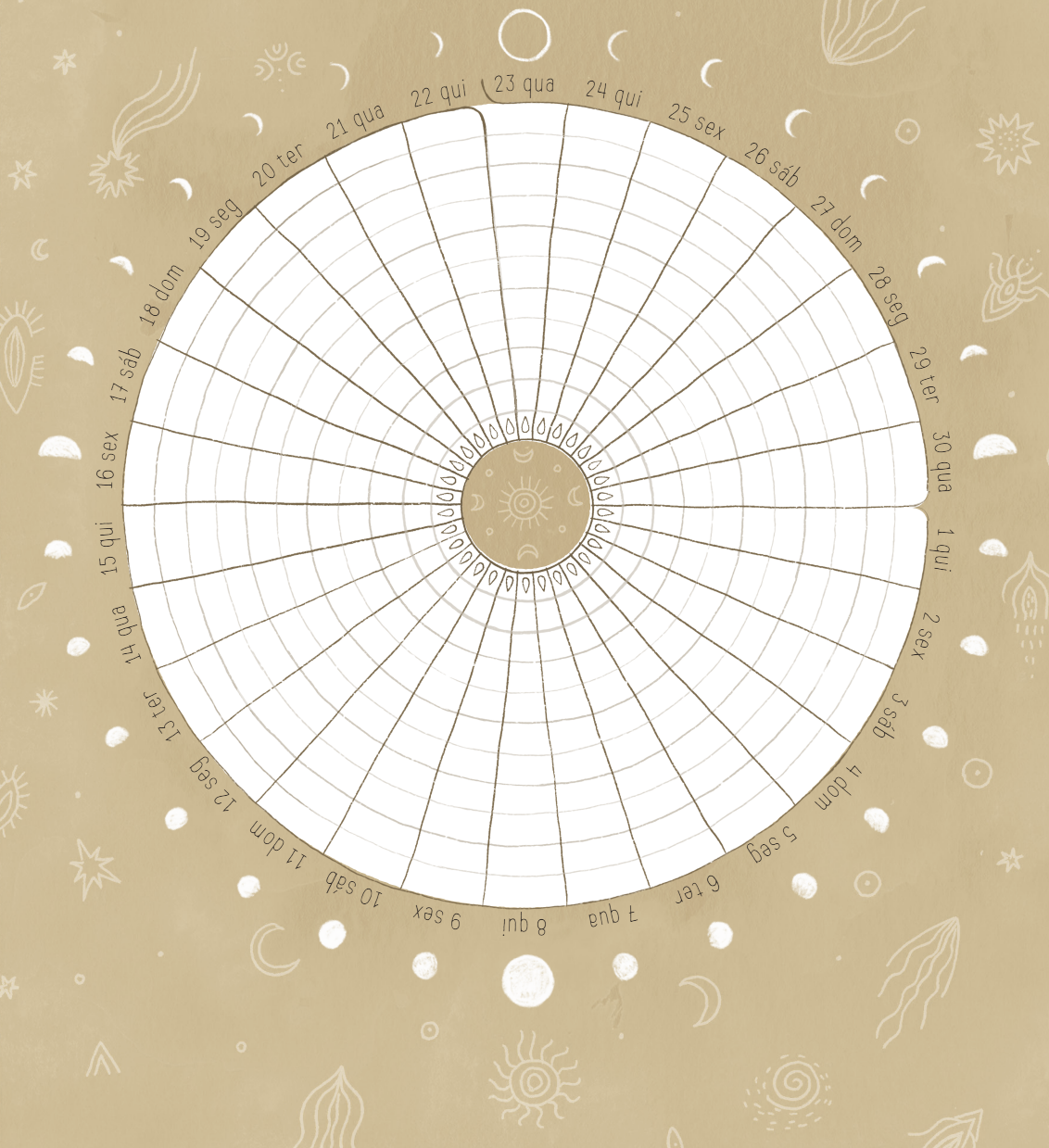
lunação 11

25 de outubro a 22 de novembro



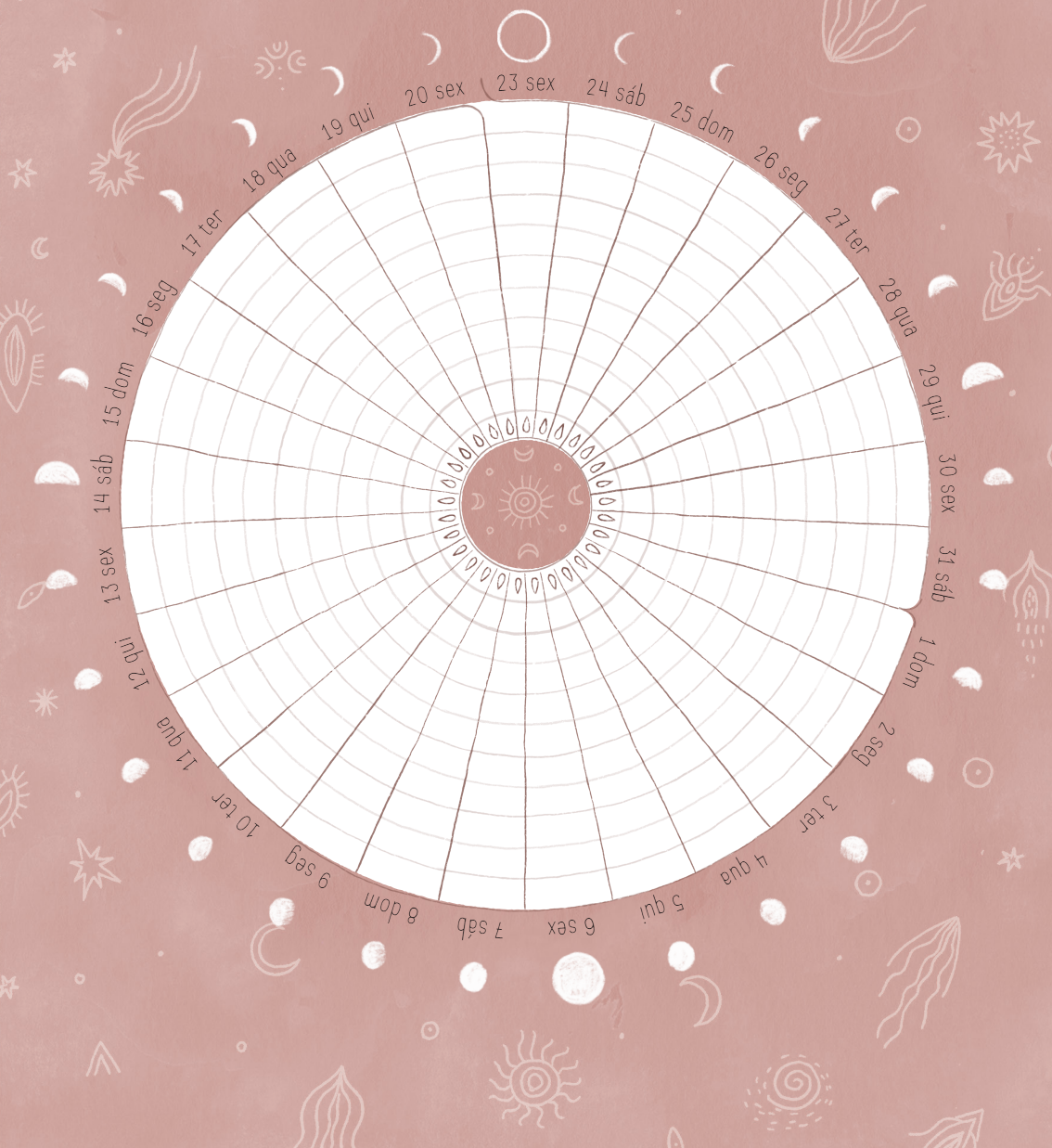
lunação 12

23 de novembro a 22 de dezembro



lunação 13

23 de dezembro de 2022 a 20 de janeiro de 2023



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.

Ilustração em “Revisitar e colher informações de seus diagramas”:
Natália Gregorini

Demais ilustrações:
Julia Vargas

Textos:
Ive Holthausen e Náila Andrade
para Mandala Lunar 2021 e 2022

Revisão: Anelise De Carli

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

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

