



# TRABAJA EN TI

## EJERCICIOS

T.01 EP.10

### CONÓCETE A TRAVÉS DE LA LUNA

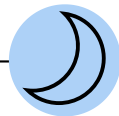
Bienvenid@ al nuevo ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- **TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.**
- **PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.**
- **UN CALENDARIO LUNAR.**
- **10 MINUTOS DE TU TIEMPO, DIARIO DURANTE MÍNIMO UN MES.**



**NOTA: SE RECOMIENDAN TRES MESES PARA SER MUY ACERTADO, PERO CON UN MES BASTA PARA QUE EMPIECE A FUNCIONAR.**

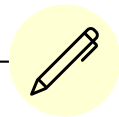
## EJERCICIO PARA CONOCERTE A TRAVÉS DE LA LUNA



Cualquier día del mes funciona para empezar ya que lo importante son las fases de la luna. catastróficos o la intolerancia a las emociones.

### PASO 1

**OBSERVA LA LUNA**



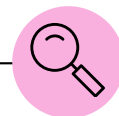
Todos los días durante mínimo un mes. Cada noche, antes de irte a dormir, escribe el principal sentimiento, emoción, hábito, pensamiento del día. Así encontrarás tu patrón o indicador lunar.

Ejemplos:

- “Hoy me sentí cansad@”.
- “Hoy me sentí feliz”.
- “Hoy me sentí triste”.

### PASO 2

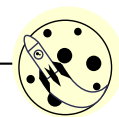
**REGISTRA TUS SENTIMIENTOS, EMOCIONES, HÁBITOS O PENSAMIENTOS**



De esta forma puedes descubrir cuáles son tus patrones comunes y en qué fecha ocurren para restarles poder y controlarlos. Nunca olvides que si le damos el dominio a la emoción, esta te gana o toma el control de tu vida.

### PASO 3

**ANALIZA TU RADIOGRAFÍA LUNAR DE EMOCIONES O PENSAMIENTOS**



Esto es lo que yo he aprendido de ellas.

**Luna nueva:** En esta etapa es posible que te sientas con ganas de emprender nuevas actividades, de estudiar, o de empezar algún proyecto.

**Cuarto creciente:** Durante esta fase lunar somos más creativos por lo que podemos resolver problemas y lograr nuestros objetivos.

**Cuarto menguante:** Es el momento perfecto para terminar con conflictos. Es una época de paz, reflexión y sabiduría.

**Luna llena:** Es cuando más he sentido inestabilidad. Es posible que te sientas más alterad@ de lo normal. La buena noticia es que puedes usar esa inquietud para generar nuevas cosas.

### PASO 4

**IDENTIFICA LO POSITIVO DE CADA FASE LUNAR**



Cualquier día del mes funciona para empezar ya que lo importante son las fases de la luna. catastróficos o la intolerancia a las emociones

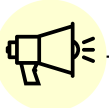
Esto con la finalidad de transformar eso que sientes en positivo, crecer y dejar de quejarte.

Ejemplos:

Si tienes estrés, busca tomar un taller de respiración.  
 Si te sientes enojad@, dibuja un mandala.  
 Si estas preocupad@ medita.  
 Si sientes ansiedad, haz ejercicio.

**PASO 5**

**BUSCA ACTIVIDADES QUE EQUILIBREN EL EFECTO DE LA LUNA**



Enciérrate en tu cuarto, toma una almohada y azótala sobre la cama para sacar tus emociones o pensamientos negativos. Nunca te desquites con los demás.

**EXTRA TIP**

**USA LA MEDICINA DEL ENOJO PARA SER MEJOR**

Te comparto el calendario lunar para que puedas hacer el ejercicio:

