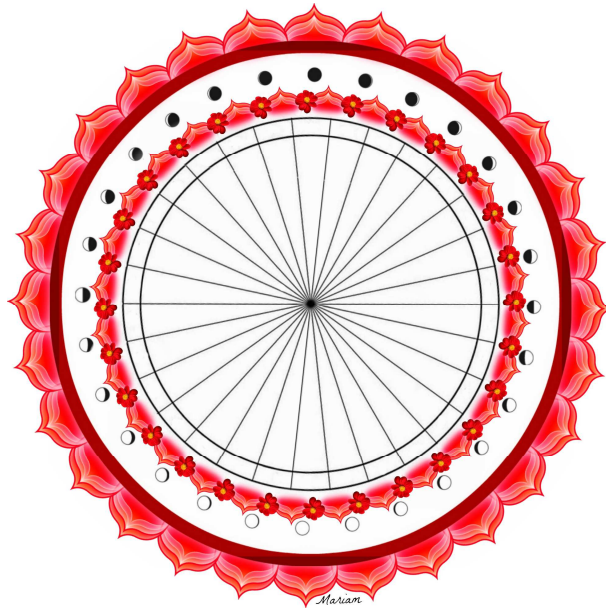


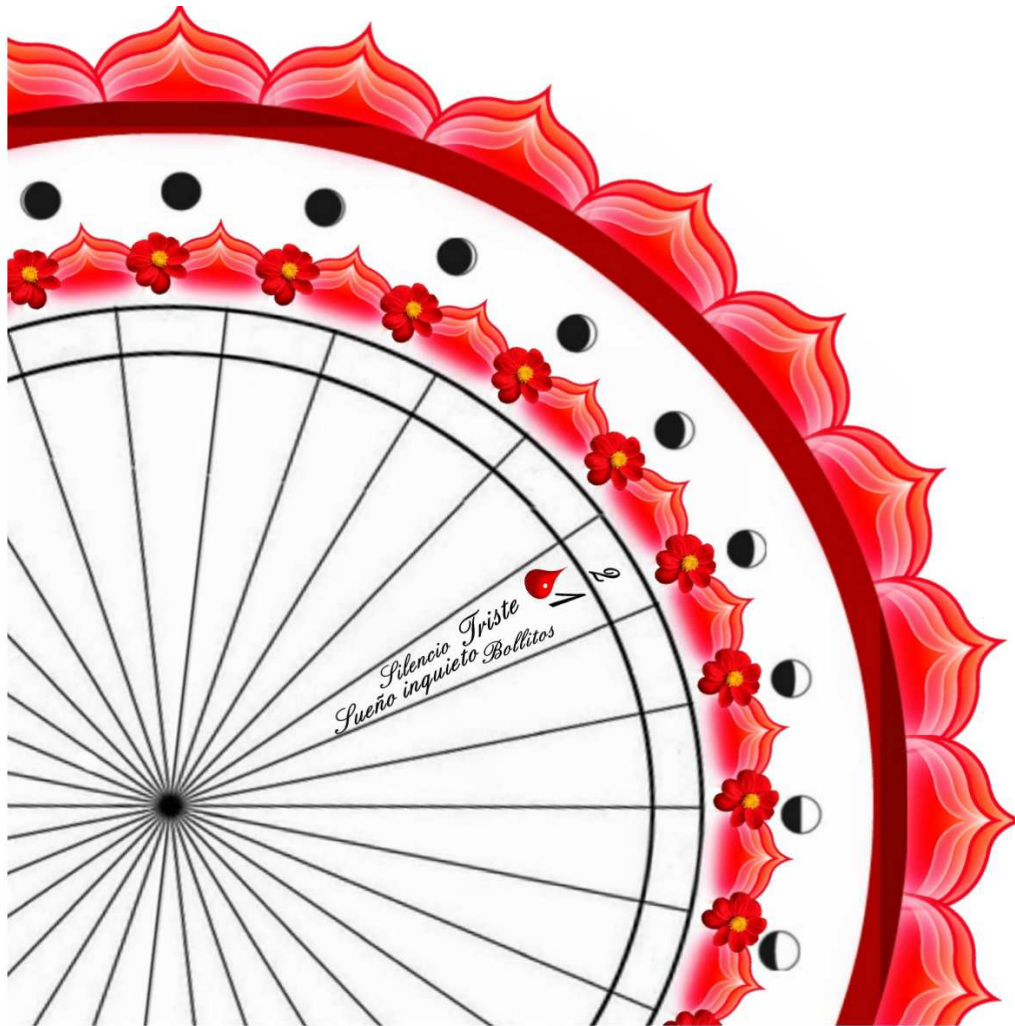


USANDO UN DIAGRAMA MENSTRUAL



Usar un diagrama lunar no es difícil. En la parte exterior marca las fechas y en el interior un número que indique el día del ciclo en que te encuentras, el diagrama viene en blanco con respecto a la fecha porque así miras tu qué día es y en qué fase lunar nos encontramos por ejemplo, suponemos que yo empiezo el día 2 de junio que es el quinto día de la luna creciente, lo busco en el diagrama y lo anoto. Como no se dispone de mucho espacio para poner todo un testamento en el diagrama por muy grande que lo queramos imprimir yo suelo usar mucho símbolo del que ya tengo claro el significado, por ejemplo, los días de sangrado los marco con gotas rojas, corazones rojos, o un círculo rojo simbolizando mi luna roja





Ejemplo

Tómate un tiempito al día, con tres minutos a veces es suficiente para saber con te sientes, a nivel energético, emocional, a nivel físico, sexual, como son tus sueños, y como te encuentras con respecto al mundo exterior

Dejo aquí una lista de conceptos para que os hagáis una idea

Síntomas físicos: acné, dolor abdominal, dolor de espalda, dolor de cabeza, dolor de cuello, pies hinchados, ardor de estómago, calambres, cólico, diarrea, pecho dolorido o hinchado, estreñimiento, escalofríos, insomnio, somnolencia, mareos... (Aquí puedes incluir cualquier síntoma físico que tengas)

Estado de ánimo: triste, alegre, enfadada, contenta, deprimida, cansada, nerviosa, irritable, sensible, tranquila... (y cualquier otro estado anímico que identifiques en ti)

Manifestación externa: creativa, organizativa, concentrada, segura, retraída, tímida, sociable... (aquí puedes registrar como te sientes tú con respecto al mundo exterior, hay en fases del ciclo menstrual que cocinamos como si tuviéramos 100 comensales y en otras que sólo nos apetece aislarnos del mundo)

Sueños: dependiendo de la fase menstrual nuestros sueños se acentúan o incrementan en intensidad, aparte de que puedas llevar un diario de sueños, escribe en el mandala menstrual las palabras claves del sueño que hayas tenido ese día

Conforme pase el tiempo y releas tus registros, tomarás conciencia de hay cosas que son cíclicas, que siempre tienen la misma pauta, y aunque no lo creas te servirán para sacarte partido, si ya sabes que dentro de una semana menstruarás y sólo querrás estar recogida, por ejemplo, deja las cosas importantes e inmediatas hechas de antemano (si puedes) y sincronízate todo lo que puedas con ese momento, o si por ejemplo, tras la menstruación (que entramos en la fase de la Doncella Cazadora) cocinas mucho, aprovecha esos momentos para cocinar y congelar, justo para esos otros días del ciclo donde no te apetecerá hacer nada

El ciclo menstrual es una bendición dentro de una bendición, no es el proceso horroroso y sucio que nos venden por televisión y que hay que esconder casi que por decoro o por miedo a que nos excluyan. El ciclo menstrual está lleno de regalos maravillosos de empoderamiento, pero como cualquier idioma que no conocemos, tenemos que familiarizarnos con él, así que como si te fueras de inmersión lingüística a Irlanda, escucha y dialoga...con tu cuerpo...todos los meses...unos minutos cada día

Mariam Cárcel
www.naiterra.es

PD: Si no tienes el diagrama menstrual y lo quieres escríbeme a mariam@naiterra.es y te lo enviaré encantada