

Guía de rituales lunares

Cuatro prácticas sencillas, una para cada fase



La Luna tarda unos 29,5 días en recorrer todas sus fases. Durante siglos se ha usado ese ritmo como calendario para organizar el año: un momento para empezar, otro para actuar, otro para celebrar y otro para soltar. Estos rituales no prometen resultados mágicos; sirven para detenerte, poner en palabras lo que quieres y darle un orden.

Antes de empezar: si usas velas, nunca las dejes sin supervisión y no las pongas cerca de telas o papeles. No ingieras ingredientes. Estas prácticas no sustituyen la ayuda de un profesional de la salud.

○ Luna nueva: Sembrar intenciones

Necesitas: Una hoja, un lápiz y una vela blanca (opcional)

1. Siéntate en silencio un minuto y respira con calma.
2. Escribe tres intenciones claras, en positivo y con un primer paso concreto.
3. Léelas en voz alta y guarda la hoja hasta la luna llena.

● Luna creciente: Pasar a la acción

Necesitas: Una agenda o una nota en tu celular

1. Mira tus intenciones de la luna nueva.
2. Elige la más importante y define una acción pequeña para hoy.
3. Hazla antes de que termine el día y anótala como cumplida.

Guía de rituales lunares

Continuación



● Luna llena: Agradecer y celebrar

Necesitas: Papel, lápiz y una bebida caliente

1. Escribe diez cosas que agradeces de este mes.
2. Lee tu hoja de intenciones y marca lo que avanzaste.
3. Brinda en silencio contigo mismo por ese avance.

● Luna menguante: Soltar y ordenar

Necesitas: Una bolsa y un recipiente seguro (para quemar el papel, si lo haces)

1. Elige un rincón de tu casa y ordénalo.
2. Escribe en un papel lo que quieres dejar atrás.
3. Rómpelo o, con precaución y sin dejar nunca fuego solo, quémalo en un recipiente seguro.

Consejos para que funcione mejor

- Hazlo siempre a la misma hora y en el mismo lugar, para que se vuelva un hábito.
- Escribe con tu propia letra: ayuda a recordar lo que decidiste.
- Revisa tus notas una vez al mes y celebra lo avanzado, por pequeño que sea.

Consulta la fase de hoy y el calendario del mes gratis en elportalmistico.com (Brújula Lunar).