


DIARIO DE LA LUNA LENA



Nuestras
Ciclas

NOMBRE _____

Diseño y Copyright®

Natalie Benhayon

Coordinación y elaboración

Rachel Andras

Eduardo Feldman Sapir

Adaptación edición española

Eva Anguera Viladot

Traducción y revisión

Julia Manglano Bosch

Eduardo Feldman Sapir

Elena Vera Gimeno



Calle Hospital 53, 2º

08001 Barcelona

España +34 933 488 814

fundación@fundacionindera.org

www.fundacionindera.org

 **@fundacionindera**

Presentación y
Agradecimientos

¡Vivir con bienestar e integridad corporal!

La Fundación INDERA trabaja junto a asociaciones, escuelas e institutos en la creación de conciencia sobre el cuidado personal como fundamento para la construcción de una vida plena.

En el trabajo que llevamos a cabo,

- facilitamos a la juventud un trabajo de reflexión sobre quiénes somos verdaderamente más allá de los estereotipos y roles establecidos por la sociedad y los medios de comunicación;

- reflexionamos sobre cómo las dinámicas familiares, sociales y escolares llevan a que desconectemos de nuestros cuerpos;
- informamos y sensibilizamos sobre las consecuencias de la desconexión de nuestros cuerpos. En esta línea, trabajamos el tema de la normalización de la violencia en la vida diaria y cómo ésta lleva al auto-abuso, al descuido y a la construcción de comportamientos violentos;
- exploramos de forma práctica el cuidado personal como herramienta clave para reconectar con nosotras mismas y para cambiar la forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los y las demás.

“Nuestros ciclos - el Diario de la Luna Llena”

que les presentamos aquí es una herramienta fantástica para chicos y hombres. Es un Diario fácil de usar que les brinda un inestimable apoyo para avanzar en la senda del autocuidado y el bienestar.

“Nuestros ciclos - el Diario de la Luna Llena”

no está pensado para mejorar, salvar o recomponer la salud, el bienestar o el estilo de vida de sus usuarios. Es una herramienta moderna para tomar plena conciencia de que los cambios en la vida dependen de uno mismo.

“El cambio verdadero comienza contigo, comienza conmigo y comienza con nosotros...” si estamos abiertos a hacer(nos) preguntas que puedan inspirar un cambio, si estamos dispuestos a explorar cómo nuestro estilo de vida afecta nuestra salud y nuestro verdadero bienestar.

Éste Diario fue creado en base al App *“Our Cycles Period and Full Moon Diary”* (www.ourcyclesapp.com) ideado y elaborado por **Natalie Benhayon**. Natalie trabaja a nivel internacional en el área de la Salud Complementaria y es la directora y fundadora de Esoteric Women’s Health (www.esotericwomenhealth.com). Natalie nos ha ofrecido dichos materiales de forma generosa para elaborar esta edición castellana del Diario y le estamos profundamente agradecidas por ello.

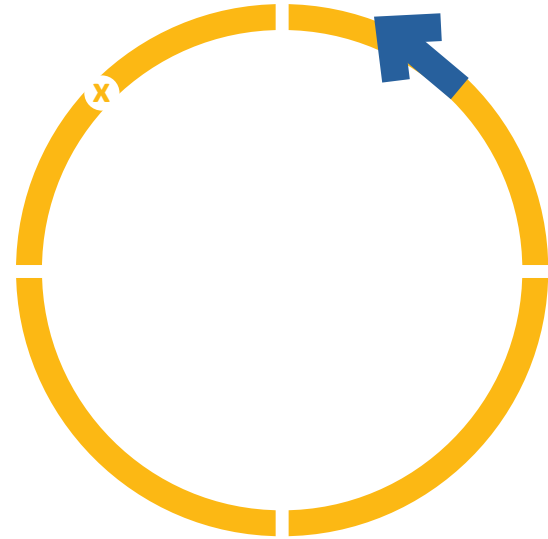
También estamos muy agradecidas a **Sara Harris** (www.livingstillness.com.au) que en el marco del **“The Girl to Woman Project”** (<http://www.girltowoman.com.au>) ha desarrollado un Diario del periodo para mujeres jóvenes (*“My Period Diary”*) que nos ha servido enormemente para adaptar *“Nuestros ciclos - el Diario de la Luna Llena”* a un *público joven*.

Fundación INDERA

Pensar la vida en ciclos

En las grandes civilizaciones del mundo la vida fue pensada en términos de ciclos. Esto se deriva del hecho de vivir en un planeta que gira permanentemente sobre sí mismo (rotación) y que gira además alrededor del sol (traslación). El movimiento de rotación produce lo que conocemos como el día solar que dura 24 horas (el tiempo que necesita la tierra para rotar sobre sí misma en dirección de oeste a este, o sea en sentido anti-horario). Estos dos movimientos generan las regularidades en base a las cuales los seres humanos han estructurado sus vidas desde los tiempos de los tiempos (el día y la noche y las estaciones del año).

Podemos representar gráficamente un ciclo mediante un círculo. En un círculo no hay principio ni fin. Hay movimiento constante en una determinada dirección. Si avanzamos en un círculo, y elegimos cualquier punto arbitrariamente (X) veremos que de forma regular y cada tanto tiempo pasaremos por el mismo punto una y otra vez.



El hecho de pasar una y otra vez por un punto nos da un punto de referencia importante. Este permite hacernos preguntas sobre nosotros y realizar comparaciones. Por ejemplo, cada día a la hora de levantarnos o de acostarnos o cuando sea nos podemos preguntar cómo estamos ahora comparado con el mismo momento del día anterior. Al observarnos periódicamente y hacernos más conscientes sobre cómo estamos podemos preguntarnos que nos ha llevado a tal o cual resultado y así aprendemos. Pensar en ciclos es fantástico para aprender de nuestra propia experiencia,. Gracias a ello, podemos profundizar la relación con nosotros mismos.



Los Hombres y el Ciclo de la Luna Llena

Todo en la naturaleza tiene su ciclo. Tú también.

El ciclo de los hombres está ligado a la luna llena. Existe abundante evidencia casuística por parte de médicos y trabajadores de la salud del aumento de actividad en los servicios de urgencias durante el periodo de la luna llena. La luna llena afecta a todo el mundo; también a los hombres. La historia registra desde hace tiempo los efectos de la luna sobre los hombres.

¿Por qué nunca se ha explorado en profundidad lo que este ciclo significa para nosotros?

Los hombres sabemos que tenemos un ciclo. Aquellos con los que hemos hablado nos confirmaron que siempre han sido conscientes de que tenían subidas y bajadas regulares en el mes, con cambios evidentes durante el periodo de la luna llena. Muchos afirman sentir en ese momento una “mayor intensidad”, o sentirse descentrados, mientras algunos dijeron que se sentían con más energía. Otros simplemente lo consideraban un momento para revisar el mes anterior y así dejar partir lo que no habían resuelto para poder hacer borrón y cuenta nueva al mes siguiente.

El seguir un ciclo ayuda a la persona a explorar la posibilidad de que la vida no sea una sucesión aleatoria de acontecimientos inconexos, sino una experiencia constante de las decisiones que hemos tomado.

Nuestros ciclos puede ayudarnos a aprender que podemos observar activamente los patrones que repetimos sin darnos cuenta todos los días, y gracias a ello, que podemos cambiarlos aumentando el grado de cuidado de nosotros mismos y de los demás.

Tradicionalmente, no se fomenta mucho que los hombres y los chicos nos tratemos con la ternura y consideración profunda que nos merecemos. Pero, ¿por qué no? Si el cuidado de tu Ser lleva a cambiar patrones que no nos hacen bien y, por tanto, permite construir un mayor bienestar, ¿por qué como sociedad fomentamos el cuidado del Ser para un sexo más que para el otro? Es un buen momento para cambiar nuestra forma de pensar.

Sobre el ciclo de la Luna



Sabemos que el ciclo dura 28 días y que consta de cuatro fases principales:

- 1) De la Luna Llena al Cuarto Menguante (días 1 a 7 del ciclo),
- 2) De Cuarto Menguante a Luna Nueva (días 7 a 14 del ciclo),
- 3) De Luna Nueva a Cuarto Creciente (días 14 a 21 del ciclo) y
- 4) De Cuarto Creciente a Luna Llena (Días 21 a 28 del ciclo).

Las cuatro fases son igualmente importantes para nosotros. Las actividades más visibles ocurren durante las fases 1 y 4. En concreto, el día de luna llena, los siete días previos a la luna llena y los tres días siguientes a la misma.

El día de luna llena es el 1º día del ciclo. Ese día tu cuerpo se alinea a la luna llena y eso desencadena un proceso en él vía el sistema linfático. Este proceso se despliega a lo largo de los 28 días del ciclo y tiene 3 momentos específicos.

El primer momento tiene lugar durante los tres días posteriores a la luna llena (días 2, 3 y 4 del ciclo). En esos días, tu cuerpo se prepara para trabajar aquello que trae para ti el alineamiento con la luna llena.

El segundo momento es el más largo. Tiene lugar desde el día 5 del ciclo hasta el día 21. Durante esos días, tu cuerpo trabaja aquello que trajo la luna llena. La calidad de tu vivir durante dichos días es clave de cara a cuanto logras aprovechar de lo que te ofrece este ciclo.

El tercer momento es el tiempo del descarte de aquello que tu cuerpo ha estado procesando y ya esté en disposición de irse para re-comenzar otra vez, más livianos. Durante los días 22 y 23 del ciclo el proceso es particularmente intenso. El proceso continúa los días 24, 25, 26, 27 y 28 del ciclo aunque no con tanta intensidad.

Nuestros Ciclos - El Diario de la Luna Llena

“Nuestros ciclos - el Diario de la Luna Llena” es un instrumento valioso para registrar nuestras observaciones sobre cómo hemos estado en nuestro cuerpo y de ánimo durante el ciclo de 24 horas. También nos ayuda a registrar cómo nuestros ciclos de 24 horas van evolucionando de forma regular a medida que vamos atravesando las distintas fases del ciclo de la Luna Llena (otro ciclo de unos 28 días en total al cual todos estamos expuestos).

Nos permite estar más atentos a nuestro cuerpo que lo que solemos estar. Estar más atentos también nos permite aprender de nosotros mismos y cambiar lo que sea necesario en función del bienestar o malestar que nos genera. Por ello, “Nuestros ciclos - el Diario de la Luna Llena” aporta un enfoque revolucionario en materia de cuidado de tu Ser y bienestar. Está diseñado para chicos y hombres.

Usando **Nuestros ciclos** a diario verás cómo aumenta tu conciencia sobre lo que sientes y sobre cómo reaccionas ante distintas situaciones y personas. Gracias a ello, tendrás más elementos de juicio para reconocer el impacto de tus decisiones sobre tu propio cuerpo y para cambiarlas si fuera necesario.

Cuanto más lo uses, mayor será la probabilidad de poder explorar hasta que punto la vida no es una sucesión de acontecimientos inconexos sino interconectados gracias a tus constantes decisiones.

Conecta contigo

Nuestros ciclos te permite conectar más profundamente contigo mismo. Detecta tus estados de ánimo y tus sentimientos, toma notas sobre el día que has pasado, utiliza este Diario como espacio para reflexionar sobre ti y disfruta conociéndote mejor a ti y a tu cuerpo. Explora cómo, simplemente observándote y tomando notas sobre cómo son tus días, puedes conocerte mejor y puedes comprender cómo te afectan y cómo vives los ciclos a los que estamos expuestos (el ciclo de la luna por ejemplo). Usa este Diario, obsérvate y descubre cuánto te conoces:

Observa tus sentimientos, estados de ánimo, reacciones emocionales, pensamientos, acciones, palabras e intenciones.

Observa cómo tu entorno puede afectar cómo te sientes.

Observa cómo te tratas y cómo tratas a tu cuerpo

Evalúa cuándo puedes ser más delicado contigo mismo, y dedicarle más tiempo a cuidarte.

Observa de qué manera te atrapan los hábitos y comienza a cambiarlos.

Tu cuerpo se comunica
constantemente contigo
¿estás dispuesto
a escuchar?

El mundo en el que vivimos muchas veces nos hace pensar que quienes somos en nuestro interior no es tan importante como lo que hacemos, lo que tenemos o nuestro aspecto exterior.

¡Conocerte desde dentro es lo que de verdad importa!

Gracias a este Diario puedes aumentar tu capacidad de descubrir por ti mismo más sobre cómo vives y cómo esto te afecta. También, te permitirá darte cuenta de hasta qué punto tú eres responsable de cómo estás.

¡La relación que tienes contigo mismo es la relación más importante que tienes y tendrás para toda tu vida!

Ya vale de “dejarte llevar” para quejarte de que te sientes “depre” – comprueba en tu diario del cuidado de tu Ser:

¿te has organizado para poder dormir más y así recuperar energía?

¿Has dedicado tiempo a estar con gente que te inspira y apoya?

¿Te has dado tiempo para relajarte?

¿Estás nutriendo tu cuerpo con comidas sanas?

¿Te has dado tiempo para hacer lo que te encanta?

Y lo más importante: ¿Te aceptas cuando estás aprendiendo y creciendo y te permites reírte de ti mismo? No para impresionar a nadie, simplemente para dedicar algún rato a celebrar el estar contigo y adorarte...

Este Diario es tu mejor amigo, te recuerda que si subes el volumen del AMOR y el cuidado de ti mismo, podrás ver cómo tu bienestar aumenta.

Ser consciente de cuánto y cuán seguido te cuidas es un gran ejercicio de auto-conciencia y de responsabilidad.

Auto-conciencia

es simplemente ser honesto a la hora de expresar lo que realmente te está pasando, para repasar abiertamente el día, la semana, tu cuerpo, y comunicar lo que está ocurriendo.

Auto-responsabilidad es el paso siguiente. Significa cambiar cosas que están a nuestro alcance para generar mayor bienestar. A modo de ejemplo, cómo nos preparamos para el día, la semana o para una época de estrés asociado con los exámenes en el instituto afecta positiva o negativamente nuestro cuerpo.

Darte cuenta de ello es clave para reconsiderar lo que duermes y cómo duermes, lo que forma parte de tu dieta, el tiempo que dedicas a cuidarte y las formas de cuidarte, así como para revisar tus conductas emocionales y las reacciones que se repiten, observar el estrés de tu vida y descubrir formas de des-estresarte.

Nuestros ciclos es un Diario personal tuyo en el que tomas las notas que creas adecuadas, y donde seleccionas los sentimientos, síntomas y estados de ánimo que experimentaste durante el día. **Nuestros ciclos también te permite realizar observaciones que relacionen tu propia salud y bienestar con temas que sean relevantes para ti.**

Tu cuerpo es sagrado y valioso y siempre te está pidiendo que te trates a ti mismo con el amor y la delicadeza que mereces.

Profundiza tu relación contigo

El concepto de este Diario del ciclo es sencillo...**dedica tiempo cada día a tomar nota de lo que te está pasando...** todas estas fases de tu ciclo son particulares para ti y para tu cuerpo. Verás que con el paso del tiempo podrás comenzar a detectar los sentimientos o estados de ánimo, o también los síntomas físicos que se repiten y asociarlos con las diferentes fases del ciclo.

- ¿Has estado super ocupado y te has dedicado poco tiempo a ti mismo?
- ¿Has puesto a los otros por delante de ti? ¿Te has descuidado y has relegado lo que sentías que era lo que necesitabas?
- ¿Has dejado de expresar algo que sentiste?
- ¿Has estado un poco brusco con tu cuerpo?
- ¿Has estado hiriente contigo mismo y los/as demás?

El Diario te permite desarrollar una mayor conciencia sobre lo que impacta tu cuerpo y bienestar. ¿Cómo te sientes? ¿Cuáles son tus estados de ánimo? ¿Qué está pasando en tu cuerpo? Con el tiempo, los registros en tu diario van aumentando, y puedes dedicarle tiempo a repasar y reflexionar en los estados de ánimo que se repiten o los síntomas que reinciden.

Esta toma de conciencia de ti mismo te fortalece

Si quieres trabajar algún tema en particular, el Diario puede apoyarte para tomar notas diarias que recojan tus observaciones. Estas te permitirán no sólo aumentar tu conocimiento sobre dicho tema sino tener más elementos para ser ayudado en caso de necesidad.

Tomar conciencia sobre lo que te afecta a ti y a tu cuerpo durante tu ciclo te da la oportunidad de elegir diferente y de realizar elecciones que te apoyen para estar mejor.

Recuerda:

¿Quién intentas ser?

“Simplemente sé tu mismo. No trates de ser como las/los demás”. Si tú no eres tú, no sólo tú te pierdes de sentir lo increíble que eres. Nos lo perdemos todos/as; el mundo entero se pierde tu expresión, ya que ésta es única. Solamente tú puedes expresarte como tú.

¡Tu cuerpo no es tu enemigo!

Tu cuerpo te recuerda de forma constante que eres maravilloso y que lo trates de forma maravillosa y si te causa molestias es que “te está comunicando que has estado viviendo de una for-

ma en la que no lo has tomado muy en cuenta y no le has dado el trato que se merece". Nuestro cuerpo es super inteligente y, si lo escuchamos, siempre juega a nuestro favor ayudándonos a tomar decisiones que nos llevan hacia un mayor bienestar.

¡Tómate el tiempo para estar contigo!

Eso es super importante! Muchas veces nos perdemos en todo lo que tenemos que hacer y eso nos saca de nosotros. Darnos tiempo y espacio nos puede ayudar a volver a nosotros mismos. Este espacio puede ser cuando por ejemplo escribes en este diario, cuando te preparas por la mañana para salir al instituto tomándote tiempo para prepararte, vestirte, hacerte un desayuno y sentarte, haciendo una caminata, tomando un baño, descansando, ordenando tu habitación o tus cosas..... se trata de encontrar cosas que funcionan para ayudarte a reconectar contigo mismo.

¡Encuentra a alguien con quién puedes hablar!

Si no son tus padres, quizás otra persona de tu familia, amigos/as, un/a profesor/a. Busca a alguien en quien sientes que puedes confiar y con quien te sientes cómodo hablando.

¡No puedes equivocarte!

Todo lo que expresas viene de ti y tu expresión es única, irremplazable y, por ello, muy necesaria. Los errores o equivocaciones son MUY importantes. Sin ellos, no podemos aprender y crecer y descubrir cada vez más quienes somos en realidad.

NOTAS DIARIAS

1 ¿Cómo me he sentido hoy?

Abierto Alucinante Apacible Apreciador Armonioso Con fuerza interior Con quietud interna Con sentido de propósito Concentrado Conectado Consciente de mi y de lo que pasa a mi alrededor Cuidadoso Dichoso Divino Entregado Expresándome con amor Fantástico Firme Honesto Juguetón Luminoso Me honro y honro a los otros Observador Organizado Paciente Poderoso Preparado Presente Profundo Reluciente Sabio Seguro Tierno Tranquilo Valioso

2. ¿Cuál ha sido mi estado de ánimo?

Abrumado Ansioso Aturdido Cambiante Cansado Cascarrabias Celoso Complicado Confundido Contraído Criticón Deprimido Desconcentrado Descuidado Desganado Deshonesto Desordenado Discutidor Distráido Dubitativo Emocional Enojado Estresado Frustrado Furioso Hiperactivo Ilusionado Impaciente Indiferente Inestable Inquieto Insensible Llorón Me Auto-abuso Me Comparo me siento Pesado en mi cuerpo Miedoso Molesto Necesitado No hago las cosas con amor Paranoico Preocupado Quemado Retraído Siento pánico Sin rumbo Solitario Tensionado Triste

3 ¿Qué me ha pasado físicamente?

Acné Agotado Alergias Antebrazos hinchados Antojo de comida Antojo de dulce Antojo de salado Aturdido Aumento de peso Calambres Cansado Como demás Débil Diarrea Dificultad para respirar Dolor cervical Dolor de cabeza Dolor de espalda Dolor de panza Dolor de pecho Dolor de piernas Dolor de rodillas Dolor en el corazón Dolor lumbar Espeso Estómago hinchado Estreñido Gases Hambriento Inapetente Insomnio Mandíbula rígida Mareado Me duele todo el cuerpo Migraña Músculos doloridos Nausea Ojos hinchados Olor corporal Pecho rígido Pérdida de peso Picor de piel Piel grasosa Piernas cansadas Rigidez corporal Sarpullido Tobillos hinchados

DÍA DEL CICLO

FECHA

4 ¿Qué sucedió que hizo que me sienta como me siento?

5 En las últimas 24 horas, ¿qué hice para cuidarme o nutrir profundamente mi Ser?

6 ¿Qué podría haber hecho para estar mejor? ¿Qué impide que lo haga?
