



Księżycowy Kalendarz Emocji



Dlaczego Księżycowy?

W astrologii głównym aspektem, którym rządzi Księżyc, są emocje. Żyjąc zgodnie z cyklami Księżyca, zaczniesz tym samym łączyć się z energią kosmosu i natury. Wpłyniesz bardziej na swoje życie i swoje emocje. My, ludzie XXI wieku przejawiamy tendencję do życia w oderwaniu od natury i kosmosu. Oczywiście nie każdy mieszka w mieście i godzinami przesiaduje w sztucznie oświetlonym pomieszczeniu, np. przed ekranem komputera, jednak wielu z nas właśnie tak spędza większość czasu – w samochodzie, z telefonem w ręku, w tramwaju, w autobusie, w pomieszczeniu zamkniętym, prawda?

Wyjście na świeże powietrze oraz obcowanie z naturą, wodą, wiatrem, słońcem albo w postaci obserwacji tajemniczego Księżyca jest prawdziwym remedium, prawdziwym darem.

W kalendarzu zaznaczyłam Ci dwa ważne księżycowe wydarzenia: Nów i Pełnię. Przeczytaj dlaczego?



Nów – Czego chcesz na nowy miesiąc?

Nów Księżyca to nowy początek, potencjał, to realizacja marzeń. To realizacja tego, co chcesz, zamiast tego, czego nie chcesz. Nasz mózg często funkcjonuje w sposób „nie chcę tego, nie chcę tamtego”. Wtedy energia nie jest w stanie zmanifestować z tych słów tego, co chcesz, dlatego tego nie dostajesz. Jeśli jednak zaczniesz mówić o tym i manifestować to w odpowiednim momencie, czyli w nowiu Księżyca, energia i układ planet będą sprzyjać realizacji tego. Oczywiście nic się samo nie wydarzy. Jeśli będziesz manifestować to, czego chcesz i nie połączysz tego z działaniem, tylko położysz się na kanapie, to nic się nie zadzieje.

Manifestację tego, co chcesz, możesz połączyć dodatkowo z innymi działaniami. W nowiu możesz połączyć ją z gorącym masażem, gorącą kąpielą, z ćwiczeniami fizycznymi – z wszystkim tym, co przypomni Ci, że żyjesz w swoim ciele, czyli co uruchomi Twoje ciało. Manifestacja tego, co chcę, w połączeniu z uruchomieniem ciała.

Zadaj sobie pytanie: „czego ja chcę?”. Pomyśl, czego chcesz na kolejny miesiąc dla siebie, na tu i teraz. Co jest Ci potrzebne? O czym marzysz? Czego pragniesz? Co Ty chcesz? Zapisz to na kartce, narysuj w postaci rysunku, wytańcz – narzędzie jest dowolne.

Złota zasada – jeśli Twoje myśli polecą do tego, czego nie chcesz, to zapraszaj je do tego, czego chcesz, przeformułuj je. Gdy zmanifestujesz już, czego chcesz, to przyjrzyj się temu. Pamiętaj, że wszystko, czego chcesz, a co dotyczy innych ludzi (że oni coś zrobią albo się zmienią) jest poza Twoim zasięgiem. Możesz

- manifestować wszystko, co jest w Twoim zasięgu – możesz pragnąć uczucia, które przyjdzie, możesz pragnąć zmiany, która się w Tobie wydarzy, możesz pragnąć kawałka życia, które się zmieni, ale powinno to być: „Potrzebuję, żeby w moim życiu pojawiła się miłość; potrzebuję, żeby w moim życiu pojawiła się bliska relacja; jestem gotowa na to, żeby w moim życiu zawodowym pojawiło się coś”, a nie żeby jakiś człowiek się zmienił albo coś zrobił.



Możesz też manifestować potrzebę posiadania czegoś, ale uwaga – to wszystko musi być poparte otwarciem się na działanie, a nie siedzeniem na kanapie. Zanim zamanifestujesz, że potrzebujesz i chcesz, sprawdź, czy na pewno jesteś otwarta/y na zmianę, np. mieszkania. Bo jeśli teraz wynajmujesz mieszkanie, a zamanifestujesz, że chcesz zmiany i 3 dni później dostaniesz informację od wynajmującego, żebyś zwolniła mieszkanie, to powinnaś/powinieneś powiedzieć: „okej, jestem gotowa, super, że to się wydarza, bo ja chcę nowego mieszkania”, a nie: „o Jezu, muszę zrobić wszystko, żeby jednak do tego nie doszło, bo on chce mnie wyrzucić z mieszkania, o matko boska!”.

Możesz również manifestować przestrzeń tego, jak chcesz, aby układały się Twoje emocje, tego, co się z nimi dzieje. Ale tutaj znowu UWAGA: jeśli zamanifestujesz „Chcę nie czuć złości”, to ta manifestacja nie będzie skuteczna. Nie czuje złości tylko psychopata. A chyba nie chcesz nim być.

Jeśli pomyślisz, że czegoś chcesz i czegoś potrzebujesz, ale będziesz to sabotował/a myślą „nie jestem tego wart/a”, to też nic się nie wydarzy – bardzo ważne jest, żebyś o tym pamiętał/a.

Gdy zapiszesz sobie na kartce, czego chcesz i pragniesz, patrząc na Księżyc, połóż swą rękę na sercu, powiedz w przestrzeń, na co jesteś gotowy/a, czego potrzebujesz.

Ważne jest również, żebyś nie przywiązywał/a się do swoich życzeń. A to dlatego, że my widzimy tylko kawałek naszej drogi i to, czego teraz chcemy, może nie być tym, co jest dla nas dobre. Musimy mieć otwartość na to, że ta droga, którą idziemy, w dłuższej perspektywie jest dla nas dobra.



Pełnia – Co uwalniasz z zeszłego miesiąca?

W nowiu manifestujesz to, czego potrzebujesz, w pełni zaś manifestacja ta osiąga kulminację. To, co możesz wówczas czuć to niepokój i pobudzenie.

Pełnia Księżyca to przestrzeń kulminacyjna, która jest stworzona po to, żebyśmy pozbywali się zlogów, puść więc wolno blokady emocjonalne z zeszłego miesiąca. Popatrz wstecz na to, co się wydarzyło i jeśli przyjdzie Ci do głowy, że coś może być blokadą emocjonalną, puść to wolno. Puść wolno zblokowane relacje, projekty, zadania. Puść wolno to wszystko, w czym utkwieś/aś. Następnie wybaczone sobie, wybaczone innym, skonstruuj zdania wybaczące. Odpuszczasz, uwalniasz.

Gdy to sobie zapiszesz, połóż rękę na sercu, popatrz w Księżyc, przeczytaj swoje słowa o tym, co puszczasz wolno – jaką emocję, jaką relację, jaki projekt, jakie zadanie, co odpuszczasz, komu wybaczasz (bardzo ważne jest, żeby za każdym razem wybaczyć też sobie).

Tym samym odwracasz się ku nowemu. Możesz powiedzieć: „jestem gotowy/a na nowe”, weź wdech i z wydechem napełnisz swoje ciało miłością, wdzięcznością i stworzysz przestrzeń do tego, żeby iść w inną, nową stronę.

pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
						1
2	3	4	5	6	7 pełnia	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 nów	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

notatki

“*Uczucia same w sobie
nie są złe. Liczy się to, co
z nimi zrobimy.*”

Stephen Arterburn

styczeń

pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
		1	2	3	4	5 pełnia
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 nów	21	22	23	24	25	26
27	28					

notatki

“*Niezależność emocjonalna to potęga,
warta milion razy więcej niż
niezależność finansowa, która
najczęściej pomaga tylko przez pewien
czas lub wcale.*”

Robert Krool, Wolni i zniewoleni

luty

pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
		1	2	3	4	5
6	7 pełnia	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 nów	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

notatki

“
*Myśli, których się nie zdradza, ciążą nam,
 zagnieżdżają się, paralizują nas, nie dopuszczają
 nowych i w końcu zaczynają gnić. Staniesz się
 składem starych śmierzących myśli, jeśli ich nie
 wypowiedzisz. Przyjemniej jest mieć ukochane, piękne
 myśli i przechowywać je w swoim sercu jak
 skarby.*
 ”

Éric-Emmanuel Schmitt

marzec



pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
					1	2
3	4	5	6 pełnia	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 nów	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

notatki

“Przebaczyć to wypuścić
więźnia na wolność
i odkryć, że tym więźniem
byłeś Ty.”

Lewis B. Smedes

kwiecień



pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
1	2	3	4	5 pełnia	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 nów	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

notatki

“ Nie wychowuj swoich dzieci, aby były bogate. Naucz je, aby były szczęśliwe – Więc kiedy dorosną, będą znać wartość rzeczy, a nie ich cenę.

Steve Jobs

maj



pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
			1	2	3	4  pełnia
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18  nów
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

notatki

“Zaskakujące jest, jak wielu ludzi idzie przez życie, nie uświadamiając sobie, że ich uczucia względem innych ludzi są w dużej mierze determinowane przez uczucia wobec samego siebie, a jeśli nie czujesz się komfortowo ze sobą, nie możesz czuć się komfortowo z innymi.”

Sidney J. Harris

czerwiec



pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
					1	2
3  pełnia	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17  nów	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

notatki

“ Nie ma nic bardziej
ludzkiego niż emocje. ”
James Frey

lipiec

pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
	1 pełnia	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 nów	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 pełnia			

notatki

“Przecież nie można sterować uczuciami. Nie zakręcisz napływu emocji jak kran z wodą.”

Jodi Picoult, *Głos serca*

sierpień

www.emocjimoc.pl

pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 nów	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 pełnia	30	

notatki

“
Wasz czas jest ograniczony, więc nie marnujcie go, żyjąc cudzym życiem. Nie wpadajcie w pułapkę dogmatów, żyjąc poglądami innych ludzi. Nie pozwólcie, żeby hałas cudzych opinii zagłuszył Wasz własny wewnętrzny głos. I najważniejsze – miejcie odwagę kierować się sercem i intuicją.
 ”

Steve Jobs

wrzesień

pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 nów	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 pełnia	29
30	31					

notatki

“ Rodzice są dla swoich
dzieci barometrami emocji.
To jak efekt domino. ”

Cecelia Ahern, Na końcu tęczy

październik



pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13  nów	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27  pełnia	28	29	30			

notatki

“
*Tragedią życia nie jest
śmierć, ale to czemu
pozwalamy umrzeć w sobie,
kiedy żyjemy.*
”

Norman Cousins

listopad

pon	wt	śr	czw	pt	sob	niedz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 nów	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 pełnia	28	29	30	31

notatki

“ Nie oddawaj innym pilota do swoich emocji. Koniec z wymówkami: „Ten facet doprowadza mnie do szału”, „Przez szefa nabawię się wrzodów”, „Dostanę migreny przez moje dzieci”. Odbierz im tego pilota i wciśnij guzik z napisem „spokój”. Nie masz wpływu na to, co robią inni, ale masz wpływ na swoje reakcje. ”

Regina Brett, Jesteś cudem.
50 lekcji jak uczynić niemożliwe
możliwym

grudzień