



la luna y el *viaje menstrual:*

tu BRÚJULA CÍCLICA



PDF GRATUITO

BIENVENIDAS

LA BRUJA O ANCIANA
SABIA

LA VIRGEN
O DONCELLA

LA MADRE

LA HECHICERA O
CHAMANA



El alivio de recordar que eres naturaleza

Vivimos en una sociedad que premia la linealidad. Se nos exige estar siempre en el mismo nivel de productividad, con el mismo humor radiante, la mente hiperenfocada y la energía al 100% todos los días del mes.

Cuando no lo logramos, nos juzgamos, nos sentimos culpables o creemos que algo está "mal" en nosotras.

Pero la verdad es mucho más hermosa, liberadora y profunda: no eres una máquina lineal, eres un ser cíclico.

Al igual que la Tierra transita por las cuatro estaciones del año y la Luna viaja a través de sus fases en el cielo nocturno, las mujeres habitamos nuestro propio mapa de estaciones internas mes a mes. Inspirada en la maravillosa sabiduría de Miranda Gray, esta guía te invita a dejar de pelear con tus fluctuaciones y empezar a verlas como portales de poder. Tu ciclo menstrual no es solo un proceso biológico; es un viaje sagrado de transformación.

Tu brújula y guía en este camino será la Luna externa que brilla en el cielo.

LAS CUATRO LLAVES DEL VIAJE

A lo largo de este PDF, vas a descubrir cómo tu cuerpo y tu psique encarnan cuatro energías vivas, conocidas como arquetipos. Cada una de ellas te regala un "superpoder" diferente si aprendes a escucharlo:

1. **La Bruja o Anciana Sabia:** Tu fase de descanso, donde la intuición se afina y la energía se repliega hacia adentro.



2. **La Virgen o Doncella:** Tu fase de renovación, donde recuperas la fuerza física, la claridad mental y el impulso de crear.
3. **La Madre:** Tu fase de máxima luz, magnetismo y empatía, ideal para sostener, comunicar y amar.
4. **La Hechicera o Chamana:** Tu fase de creatividad desbordante y fuego transformador, donde caen las máscaras y ves tu verdad sin filtros.

Prepárate para sintonizar tu ritmo con el universo.

LAS 4 ESTACIONES DE TU ÚTERO



1. La Bruja / La Anciana Sabia

El Portal de la Introspección

- **Tu Fase Biológica:** Fase Menstrual (El sangrado).
- **La Luna en el Cielo:** Luna Nueva (La noche oscura, sin luz visible).
- **Tu Estación Interna:** El Invierno.

La Energía del Arquetipo

La Bruja representa el momento en que tu energía física llega a su punto más bajo, pero tu energía intuitiva y espiritual alcanza su máximo esplendor.

El velo entre tu consciente y tu inconsciente se vuelve muy delgado; por eso tus sueños son más vívidos y tu sabiduría interna se despierta.

Es un momento sagrado de muerte y renacimiento: así como tu útero suelta lo que no floreció, tu alma está lista para soltar viejas estructuras.

- **Tu Superpoder en esta fase:** La intuición profunda, la capacidad de soltar el pasado y la claridad para ver la esencia de las cosas sin distracciones.
- **La Medicina de esta fase:** Parar. Tu cuerpo te pide descanso, silencio, quietud y aislamiento sutil. Dormir bien y tomar bebidas calientes es nutrir a tu Anciana Sabia.

LAS 4 ESTACIONES DE TU ÚTERO



2. La Virgen / La Doncella

El Portal de la Renovación

- **Tu Fase Biológica:** Fase Preovulatoria (Los días posteriores al sangrado).
- **La Luna en el Cielo:** Luna Creciente (La luz empieza a nacer).
- **Tu Estación Interna:** La Primavera.

La Energía del Arquetipo

¡La sangre se ha ido y renaces! Con la Doncella, las hormonas comienzan a subir y tu cuerpo físico experimenta una inyección de vitalidad. Tu mente se vuelve analítica, enfocada y estratégica. Te sientes independiente, segura de ti misma y con ganas de comerte al mundo. Es una fase de energía lineal y masculina: estás lista para actuar, planificar, organizar tu mes y dar los primeros pasos hacia tus metas externas.

- **Tu Superpoder en esta fase:** El enfoque mental, el optimismo, la fuerza física y la determinación para iniciar nuevos proyectos.
- **La Medicina de esta fase:** Acción. Aprovecha este impulso para socializar, hacer ejercicio físico más intenso, tomar decisiones importantes y poner en marcha tus ideas.

LAS 4 ESTACIONES DE TU ÚTERO



3. La Madre

El Portal del Magnetismo y la Nutrición

- **Tu Fase Biológica:** Fase Ovulatoria (El momento de máxima fertilidad).
- **La Luna en el Cielo:** Luna Llena (El cielo completamente iluminado).
- **Tu Estación Interna:** El Verano.

La Energía del Arquetipo

La Madre encarna la plenitud absoluta de tu luz. Tu energía ya no es egoísta o enfocada solo en tus metas (como en la Doncella); ahora se expande hacia el exterior de forma amorosa y magnética. Biológicamente estás lista para dar vida, y energéticamente estás lista para parir proyectos, ideas y sostener a tu comunidad. Te sientes más empática, radiante, comunicativa y con una gran capacidad de escucha. Tu sensualidad y tu brillo personal están en su punto más alto.

- **Tu Superpoder en esta fase:** El magnetismo personal, la comunicación asertiva desde el corazón, la empatía y la capacidad de nutrir y cuidar tus relaciones.
- **La Medicina de esta fase:** Celebración y Sostén. Es el momento perfecto para reuniones importantes, hablar en público, negociar, tener citas románticas y volcar tu amor hacia los demás.

LAS 4 ESTACIONES DE TU ÚTERO



4. La Hechicera / La Chamana

El Portal del Fuego Creativo y la Verdad

- **Tu Fase Biológica:** Fase Premenstrual (Los días previos al sangrado).
- **La Luna en el Cielo:** Luna Menguante (La luz empieza a retirarse).
- **Tu Estación Interna:** El Otoño.

La Energía del Arquetipo

La Hechicera es, quizás, el arquetipo más incomprendido de nuestra sociedad, pero uno de los más poderosos. La energía física empieza a descender, obligándote a mirar hacia adentro. Aquí caen los filtros y las máscaras: lo que aguantaste con paciencia durante todo el mes, ahora te resulta intolerable. Tu creatividad se desborda y tu mente se vuelve sumamente crítica. El mal llamado "síndrome premenstrual" suele ser el grito de tu Hechicera exigiéndote que atiendas tus propias necesidades y limpies tu vida de lo que te hace daño.

- **Tu Superpoder en esta fase:** La creatividad salvaje, la intuición destructora (capacidad de ver qué no funciona) y una conexión directa con tu verdad sin adornos.
- **La Medicina de esta fase:** Canalización y Límites. En lugar de pelear con tu irritabilidad, úsala para pintar, escribir, hacer limpieza profunda en tus espacios y aprender a decir "no" con firmeza.

"La Madre te enseña a amar al mundo; la Hechicera te exige que te ames a ti misma por encima de las expectativas de los demás."

DIAGRAMA LUNAR

La única forma de adueñarte de tu poder cíclico es observándote. Este diagrama es tu mapa de navegación personal para los próximos 28 o 30 días. Te ayudará a descubrir tus propios patrones y a predecir tus momentos de máxima energía o de necesaria introspección.

¿Cómo registrar tu viaje diario?

Cada noche, antes de dormir, tómate dos minutos para respirar y llenar la porción que corresponda al día de hoy. Puedes crear tus propios códigos de colores o usar símbolos sutiles:

- **Día del ciclo:** Si menstrúas, el Día 1 es tu primer día de sangrado. Si no menstrúas, empieza el Día 1 coincidiendo con el día de la Luna Nueva en el cielo.
- **Física (Nivel de Energía):** Usa una flecha hacia arriba ↑ para energía alta, horizontal → para energía media, o hacia abajo ↓ para energía baja.
- **Emocional (Tu Humor):** Escribe una palabra clave (ej. Paz, Irritabilidad, Amor, Ansiedad, Enfoque).
- **El Arquetipo Activo:** Intuye qué guardiana te habitó hoy: ¿La Bruja, la Doncella, la Madre o la Hechicera?

Consejo de Conexión Sagrada:

No intentes forzar tus días para que encajen perfectamente con la teoría.

Cada cuerpo es un universo. Si estás en tu fase ovulatoria (Madre) pero hoy te sientes cansada y con ganas de llorar, abrázalo.

Anótalo sin juzgarte; tu cuerpo te está mostrando una medicina única para este momento de tu vida.

DIAGRAMA LUNAR

La única forma de adueñarte de tu poder cíclico es observándote. Este diagrama es tu mapa de navegación personal para los próximos 28 o 30 días. Te ayudará a descubrir tus propios patrones y a predecir tus momentos de máxima energía o de necesaria introspección.

¿Cómo registrar tu viaje diario?

Cada noche, antes de dormir, tómate dos minutos para respirar y llenar la porción que corresponda al día de hoy. Puedes crear tus propios códigos de colores o usar símbolos sutiles:

- **Día del ciclo:** Si menstrúas, el Día 1 es tu primer día de sangrado. Si no menstrúas, empieza el Día 1 coincidiendo con el día de la Luna Nueva en el cielo.
- **Física (Nivel de Energía):** Usa una flecha hacia arriba ↑ para energía alta, horizontal → para energía media, o hacia abajo ↓ para energía baja.
- **Emocional (Tu Humor):** Escribe una palabra clave (ej. Paz, Irritabilidad, Amor, Ansiedad, Enfoque).
- **El Arquetipo Activo:** Intuye qué guardiana te habitó hoy: ¿La Bruja, la Doncella, la Madre o la Hechicera?

Consejo de Conexión Sagrada:

No intentes forzar tus días para que encajen perfectamente con la teoría.

Cada cuerpo es un universo. Si estás en tu fase ovulatoria (Madre) pero hoy te sientes cansada y con ganas de llorar, abrázalo.

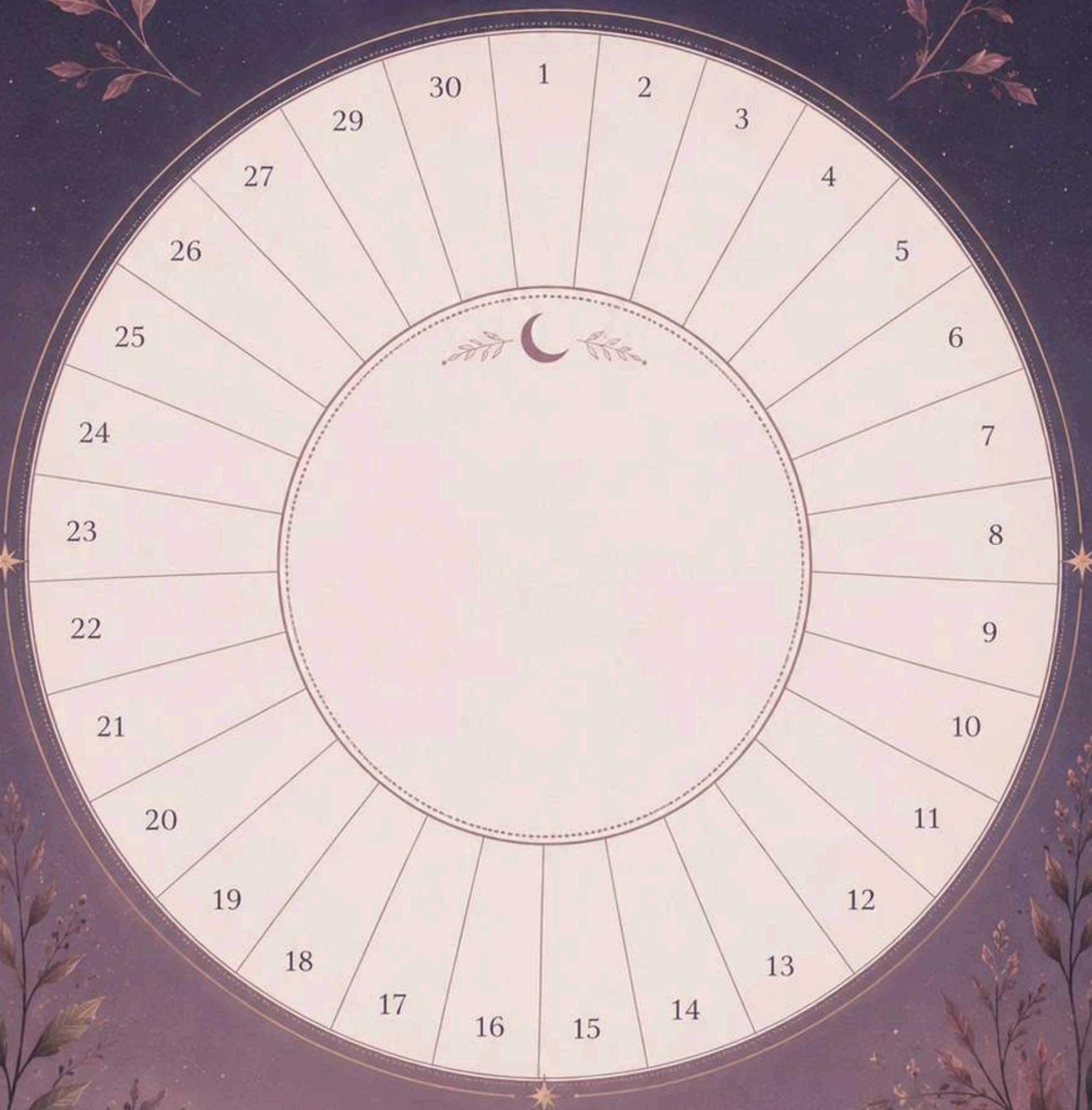
Anótalo sin juzgarte; tu cuerpo te está mostrando una medicina única para este momento de tu vida.



DIAGRAMA LUNAR

Tu Brújula Diaria

REGISTRA TU CICLO, CONECTA CON LA LUNA
Y HONRA TU SABIDURÍA INTERNA.



LEYENDA DE FASES LUNARES



LUNA
NUEVA



LUNA
CRECIENTE



CUARTO
CRECIENTE



LUNA
GIBOSA



LUNA
LLENA



LUNA
MENGUANTE



CUARTO
MENGUANTE

MES DE REGISTRO: _____

"Registrar tus estados es un acto de amor propio. Al hacerlo, dejas de marchar al ritmo del mundo y empiezas a bailar al compás de tu propia Luna."

SINTONIZANDO CON TU PODER CÍCLICO



La integración: De la mente al útero

Descubrir tus arquetipos y registrar tus días en el diagrama es un paso enorme, pero la verdadera sanación ocurre cuando dejas de rechazar las fases incómodas y les permites existir.

A casi todas las mujeres nos han condicionado para amar a la Doncella (porque es productiva) o a la Madre (porque está dispuesta para los demás), mientras que nos enseñan a temer o a medicar a la Hechicera y a la Bruja.

Sanar tu relación con tu ciclo implica abrazar tus cuatro rostros sagrados.

SINTONIZANDO CON TU PODER CÍCLICO

Responde estas preguntas desde tu verdad más profunda:

Tu Espacio de Introspección

1. Al leer sobre los cuatro arquetipos, ¿cuál de ellos sientes que rechazas, te asusta o te cuesta más trabajo habitar en tu día a día? ¿Por qué crees que te pasa?
2. ¿Cómo ha sido tu relación con tu fase premenstrual (Hechicera) o tu sangrado (Bruja)? ¿Te permites bajar el ritmo o te exiges seguir corriendo como si nada pasara?
3. Observando tus ritmos, ¿qué pequeño cambio puedes hacer en tu agenda para respetar tu necesidad de descanso cuando estés en tu fase de invierno interno (Bruja)? (Ej: No agendar reuniones pesadas, pedir ayuda en casa o regalarte una hora de silencio).

Tu Micro-Compromiso de Amor Cíclico

No tienes que cambiar tu rutina entera de la noche a la mañana, solo necesitas enviarle un mensaje de validación a tu cuerpo.

Completa la siguiente declaración y fírmala como un pacto contigo:

"En mi próxima fase de [Escribe el arquetipo que más te cuesta habitar], me doy permiso de [Escribe una pequeña acción de autocuidado o límite], reconociendo que honrar mi ritmo es mi derecho divino."

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / _____

CAMINA A TU PROPIO RITMO

Has completado el mapa de tu brújula cíclica. Quiero que te lleves una última certeza en el corazón: **tu cuerpo es sabio y tu ciclo es perfecto tal y como es.**

A partir de hoy, cuando sientas que tu energía cambia, que la tristeza te visita en tu invierno interior o que el fuego creativo de tu Hechicera te exige poner límites, respira profundo. Ya no tienes que juzgarte. Ahora sabes que estás transitando una estación necesaria para tu evolución. No busques ser perfecta; busca habitarte con consciencia y compasión.

Este camino de reconexión con el Sagrado Femenino y tu sabiduría interna es mucho más expansivo cuando lo transitamos en tribu.

Si sentiste el llamado de profundizar en tu sanación, liberar bloqueos energéticos o comprender los mensajes sutiles de tu alma, me encantaría sostenerte y caminar a tu lado.



Instagram: [@nayebeltranangelical](https://www.instagram.com/nayebeltranangelical)
Espacio de inspiración diaria, herramientas sutiles y comunidad).

YouTube: [nayebeltranangelical](https://www.youtube.com/nayebeltranangelical)
Suscríbete para acceder a contenido profundo, clases y cursos gratuitos de conexión angelical.

Sitio Web: [nayebeltran.com](https://www.nayebeltran.com)
Descubre nuestras consultas personalizadas, talleres y herramientas holísticas para tu evolución.

"Paz y Luz para Tu Vida"
Con infinito amor y gratitud,
Naye Beltrán.