



Questa pratica serve per aumentare il contatto con te stessa e comprendere meglio le tue diverse fasi e quanto, ognuna di queste, sia necessaria per allinearti con i tuoi bisogni, con la tua voce interiore e con quelle capacità che la ciclicità ci dona per essere donne.

Potrai stampare questa pagina e ogni mese compilarla. Ti consiglio di iniziare dal giorno 1 che corrisponderà al tuo primo giorno di mestruazione. Dovrai creare una legenda dove metterai i simboli o i colori corrispondenti a delle caratteristiche, ti faccio qualche esempio:

- tipo di flusso (leggero, medio, forte)
- dolori (pancia, testa etc)
- stato di animo (calma, ansiosa o altro)
- fase della luna (dovrai metterla sul numero per seguire la tua ciclicità e unirla ai significati lunari)
- se conosci gli archetipi, vergine, madre, incantatrice, strega, puoi aggiungerli in base a come ti senti, stando in ascolto e ricordandoti che la fase della strega corrisponde alla mestruazione
- se non hai il ciclo puoi semplicemente scrivere come ti senti, cercando di dettagliare di più. Puoi aggiungere tutto ciò che senti significativo. Sii creativa e metti i dettagli di come stai, questo ti serve per imparare ad ascoltarti sempre

più in profondità e poter stare attenta ai tuoi bisogni, comunicarli e rispettarli.

Dopo qualche mese potrai trarre delle conclusioni che saranno comunque cambianti perchè il femminile è legato alle maree, al movimento, alla trasformazione, è la tua natura. Quando avrai scoperto quanto durano le tue fasi e quali sono i tuoi bisogni potrai rispettarli, lavorarci se si presentano cose difficili, memorie o dolori, oppure sfruttare le tue capacità nei giorni in cui si attivano gli archetipi che sono unici in ogni donna e per ogni fase di vita.

Potrai far fare questo esercizio anche alle tue figlie o consigliarlo alle giovani, potendo così dare un buon esempio di femminile e di come sia importante prendersi cura di se, proprio perchè la donna è più delicata e vulnerabile, sensibile e sensitiva e proprio queste qualità la rendono così speciale e bisogna imparare a prendersene cura. In questa vulnerabilità c'è la sua più grande forza, quella del cuore che in questa vita veniamo a liberare per poter portare la stessa liberazione e attivazione nel mondo.

Per avere più conoscenza di tutto questo ti consiglio il libro "Luna Rossa" di Miranda Gray e il mio libro di Lilith, l'integrazione dell'ombra, dove troverai molte informazioni in più.

Francesca Ollin

