

W O R K B O O K

# LA LUNA DELLE ERBE

---

Lavoriamo insieme  
con le energie di  
questa magica Luna!

WWW.SONIA CAMPANA.IT

# Luglio

Benarrivato Luglio!

**Questo mese porta con sé un'energia contagiosa di libertà e avventura.** È il momento perfetto per lasciarci travolgere da momenti indimenticabili, sorridere sotto il caldo sole estivo e creare ricordi che ci faranno ridere ancora per anni. Luglio ci invita a abbracciare appieno tutto ciò che ha da offrire. È il momento di metterci in gioco, provare nuove esperienze e lasciarci sorprendere dal piacere della scoperta.

Prepariamoci a vivere ogni giorno con entusiasmo, gioia e gratitudine, pronte ad abbracciare le meraviglie che il mese ci riserva.

Siamo pronte, Luglio, a farti spaziare la tua magia nella nostra vita e a lasciare che la tua energia ci ispiri a vivere ogni istante con passione e intensità!

Sonia



## ABOUT ME

**Ciao sono Sonia e sono una Naturopata Druidica!**

Ho coniugato il mio percorso da Naturopata con l'etica, gli ideali e le passioni che mi muovono quotidianamente.

**Guidarti e fornirti strumenti** per riscoprirti e scoprire il mondo che ti circonda, accompagnarti in un cammino di ripristino energetico e fisico sono i miei più grandi obiettivi. **Costruire percorsi** che come piccoli semi possano gettare le basi di una trasformazione in grado di farti germogliare e fiorire è la mia missione.

“

## LA LUNA DELLE ERBE

*detta anche*

LUNA DEL TUONO  
LUNA DEL CERVO  
LUNA DEL FIENO  
LUNA D'ESTATE  
LUNA MATURA  
LUNA CENTRALE



## PAROLE CHIAVE

LEZIONI IMPARATE  
RACCOLTO  
BILANCIAMENTO  
PRATICITA'  
INTROSPEZIONE

*e adesso.... lavoriamo insieme!*

# WORKBOOK

Durante questa fantastica Luna delle Erbe, dedica questo momento ad esplorare le profonde energie di questo periodo e a connetterti con la saggezza della natura. **Durante questa pratica, avrai l'opportunità di riflettere sul tuo raccolto di vita, rafforzare le radici che ti sostengono e manifestare i tuoi sogni più preziosi.** Con questo piccolo esercizio di Journaling, esplorerai la tua connessione con la Luna delle Erbe e creerai spazi per l'autoriflessione, l'ispirazione e la pianificazione del tuo percorso di crescita personale.

Pronta ad immergerti in questo viaggio di introspezione?

**Quali sono le cose riguardo alla mia vita attuale che desidero raccogliere come un prezioso raccolto? Chiudi gli occhi e immergiti nella gratitudine per i progressi che hai fatto, gli obiettivi che hai raggiunto e le preziose lezioni ed esperienze che hai vissuto. Scrivi come tutto ciò ti fa sentire!**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quali sono le radici che desidero rafforzare per sostenere la mia crescita personale? Rifletti sulle fondamenta della tua vita: le tue credenze, i valori, le abitudini e le relazioni che ti sostengono. Scrivi su come puoi prenderti cura di queste radici, nutrirlle e farle crescere, creando così una base solida per il tuo cammino verso la realizzazione personale.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quali sono i sogni e i desideri che voglio far germogliare e manifestare nella mia vita? Delizia la tua mente con immagini vivide del futuro che desideri creare. Ma non fermarti solo alle parole! Pensa anche a quali azioni concrete puoi intraprendere, passo dopo passo, per far sbocciare questi sogni e trasformarli in realtà.**

---

---

---

---

---

---

---

---

*come è andata?*

A prima vista sembrava un lavoro semplice ma invece quanto è stato potente!

Per completare il nostro «lavoro» ti lascio qui un piccolo rituale che puoi utilizzare per essere ancora più in sintonia con questa Luna!



## POITIO

Sapevi che nella saga del maghetto più famoso al mondo, Harry Potter, esiste un incantesimo che si chiama **Politio? E' un incanto che serve appunto...a pulire!**

Approfitta dell'energia di questa Luna delle Erbe per **purificare e rinnovare i tuoi spazi**. Dedica del tempo a pulire la tua casa o il tuo ambiente di lavoro, rimuovendo oggetti indesiderati o non utilizzati. Puoi anche praticare una pulizia energetica utilizzando uno **SMUDGE (ti spiego come crearlo QUI)**! Questa attività di pulizia ti aiuterà a creare uno spazio ordinato e rigenerante, favorendo chiarezza mentale.



*grazie!*

Vuoi ricevere altri contenuti gratuiti?  
**Iscriviti alla scintillante newsletter «Sparkle»!**

**MI ISCRIVO!**



Continua a seguirmi su:

 @sonia.campana.naturopata

 @sonia.campana.naturopata

 [www.soniacampana.it](http://www.soniacampana.it)