

W O R K B O O K

LA LUNA DEL LUPO

Lavoriamo insieme
con le energie di
questa magica Luna!

WWW.SONIACAMPANA.IT

Gennaio

Il mese del ritiro e del pieno inverno, in cui tutto dorme. Un tempo in cui ci si avvicina, per stare nelle proprie case e a contatto con la propria tribù, come fanno i lupi...

Con il plenilunio di Gennaio puoi lavorare sulla tua intuizione, riflettere sulla tua famiglia e sui tuoi antenati, riscoprire la loro storia, sentire chi fa parte della tua comunità.

E' un momento magico, potente, che ci invita a guardare al passato e perdonare...lasciar andare. Accetta il passato, vivi nel presente con uno sguardo al futuro. E' tra le cose più potenti e amorevoli che puoi fare per te stessa.

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 DEL LUPO

detta anche

LUNA DELLA LONTRA
LUNA DELLA CALMA
LUNA FREDDA
LUNA BRILLANTE
LUNA CASTA
LUNA DEL BRANCO



PAROLE CHIAVE

PERDONO
ANDARE AVANTI
FARE PACE
CHIEDERE SCUSA

e adesso... lavoriamo insieme!

WORKBOOK

Guarda dove hai insicurezze o paure che hai necessità di lasciar andare. Rilascia drammi familiari, turbamenti... anche della tua infanzia. Fai un bel respiro...cominciamo!

Sono soddisfatta di come nutro il mio corpo, la mia mente e il mio spirito?

(Se la risposta è no, elenca delle azioni da provare fin da subito per migliorare!)

Sono soddisfatta di come mi dò protezione e cura?

(Se la risposta è no, prova a riflettere su cosa potresti fare per prenderti cura di te fin da subito!)

Chi o cosa devo perdonare dal mio passato per sentirmi completa?

(Tieni presente che perdonare non significa che quello che è successo andava bene, ma piuttosto che hai deciso di lasciar perdere e andare avanti.)

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!



UN «ACQUOSO» ADDIO

Lavorare con il simbolismo è uno dei modi più potenti di creare rituali. Come ti dicevo già nel mio **blog** questo plenilunio cade nel segno del Cancro, un segno d'acqua... ed è proprio con **Acqua** che andremo a lavorare!

Poni davanti a te un bicchiere colmo di acqua e parlaci! «Versaci» tutto ciò che desideri lasciarti alle spalle. Dove pensi sia necessario il perdono, offrilo o chiedilo.

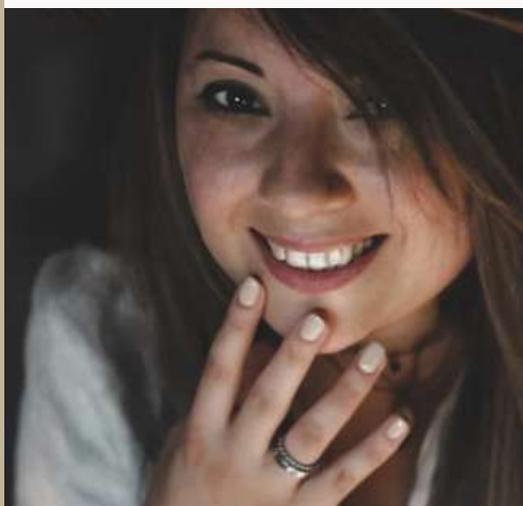
Dopo qualche minuto, quando ti senti pronta, (fuori o in lavandino) versa lentamente l'acqua e mentre lo fai, osserva come tutte quelle cose scivolano via da te. Pronuncia infine un qualcosa come: «**Addio, grazie per le lezioni ricevute**».



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