

TU DIARIO LUNAR



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Moon Journal*

Primera edición en 2017  
a cargo de Pop Press, un sello de Ebury Publishing,  
20 Vauxhall Bridge Road,  
London SW1V 2SA

© del texto: Sandy Sitron, 2017

© del diseño de interior e ilustraciones: Therese Vandling

© de la traducción: Laura Casanovas (Daruma Serveis Lingüístics S.L.), 2018

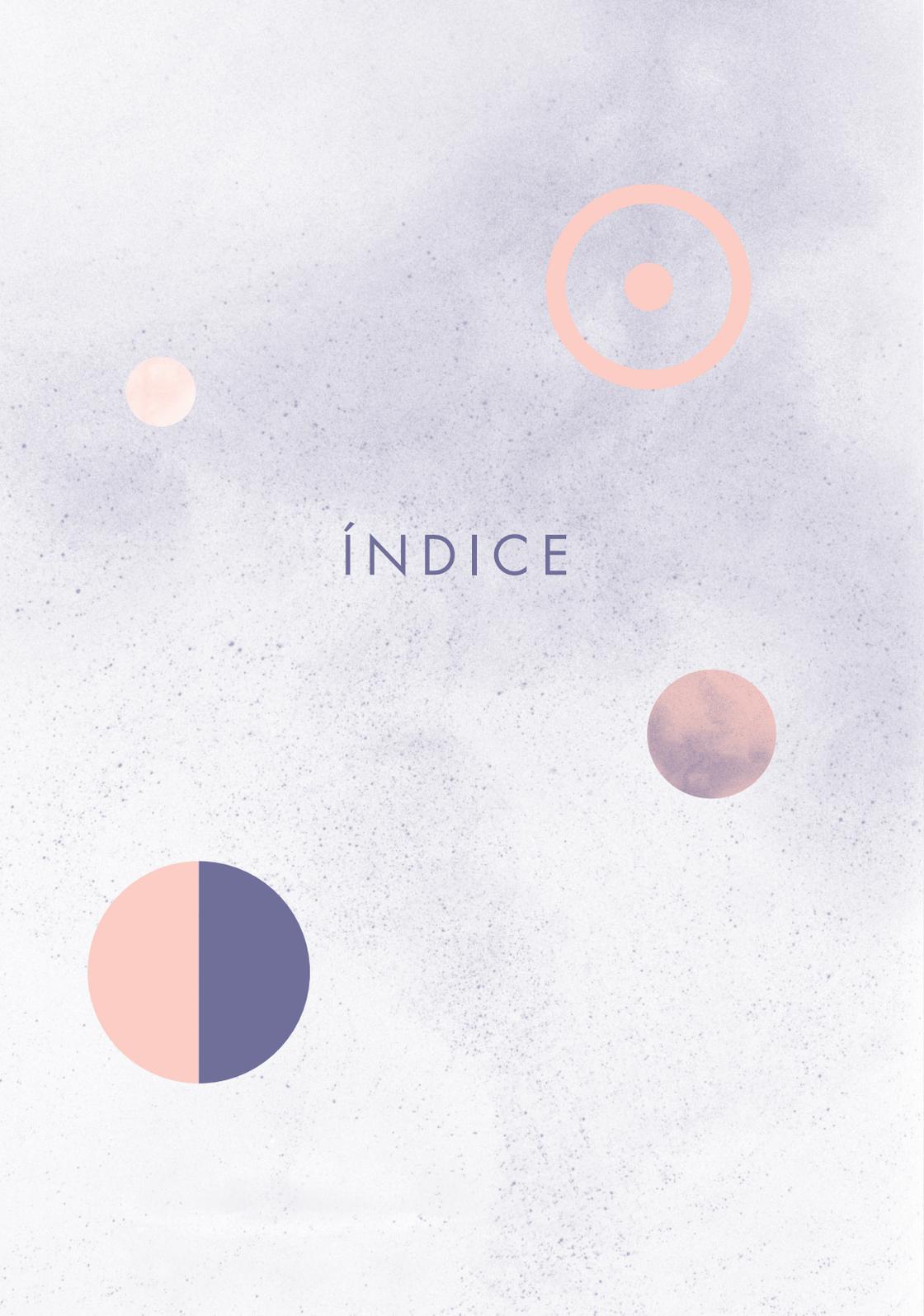
Primera edición: enero de 2019

© Grup Editorial 62, S.A., 2019  
Ediciones Luciérnaga  
Av. Diagonal 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-17371-56-2  
Depósito legal: B. 26.433-2018  
Fotocomposición: Obaachaan

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro  
y está calificado como papel ecológico.



# ÍNDICE

¡BIENVENIDO A TU DIARIO LUNAR!	6
EL SOL Y LA LUNA	11
<i>Funcionamiento del ciclo lunar</i>	14
FUNCIONAMIENTO DE LAS FASES LUNARES	17
<i>Deja que el Zodíaco guíe tu viaje</i>	20
<i>Consejos para tu diario</i>	22
<i>Crea aserciones</i>	23
RUTINAS Y RITUALES	27
<i>Rutinas para la mañana y la noche</i>	28
<i>Planificador semanal</i>	32
<i>Las lunas llenas</i>	36
LAS LUNAS	39
<i>Aries</i>	41
<i>Tauro</i>	53
<i>Géminis</i>	65
<i>Cáncer</i>	77
<i>Leo</i>	89
<i>Virgo</i>	101
<i>Libra</i>	113
<i>Escorpio</i>	125
<i>Sagitario</i>	137
<i>Capricornio</i>	149
<i>Acuario</i>	161
<i>Piscis</i>	173
<i>Panel de visualización anual</i>	184
<i>Cuenta con la Luna</i>	186
<i>Hierbas y plantas</i>	188
<i>Cristales</i>	189
<i>Párate a reflexionar</i>	190
<i>Sobre la autora</i>	191



EL SOL  
Y LA LUNA

## EL SOL Y LA LUNA

En astrología, el sol representa la esencia de quién eres  
y la luna representa tu naturaleza emocional.

Durante su viaje a través del Zodíaco en el transcurso de un año, el brillante sol ilumina diferentes áreas de la vida: los signos del Zodíaco. El sol arroja un foco de luz sobre los temas de tu autodesarrollo esencial, mientras que la luna se mueve a través de nuestro cielo mucho más rápidamente, imitando el rápido flujo y reflujo de las mareas de nuestras emociones. Las emociones son el lenguaje de la manifestación; aquello que sientes, lo manifiestas más en tu vida. Cambiando tus pensamientos, puedes cambiar tus emociones, y el empleo de un diario junto con el ciclo lunar te ayudará a elegir los pensamientos y sentimientos que te gustaría tener para que puedas manifestar la vida que deseas.

### EL SOL

Masculino  
Energía exterior/Yang  
Ego  
Esencia  
Uno mismo  
Identidad  
Espíritu  
Acción  
Linealidad/Hemisferio izquierdo  
Fuego

### LA LUNA

Femenino  
Energía interior/Yin  
Emociones  
Reacciones  
Creación  
Fertilidad  
Intuición  
Receptividad  
Ciclo/Hemisferio derecho  
Agua

La luna sigue un ciclo de 28 días.  
Este consta de dos fases: creciente y menguante.

### FASE CRECIENTE

- Fase en que la luna va aumentando de tamaño.
- Empieza en luna nueva y dura hasta el tercer día de plenilunio.
- Representa incremento.

Las dos fases se dividen en cuatro cuartos, sobre los que centraremos nuestra atención en este diario: luna nueva, cuarto creciente, luna llena y cuarto menguante. Cada uno tiene una energía distinta y es más adecuado para determinadas actividades, propósitos y rituales.

### FASE MENGUANTE

- Fase en que la luna va disminuyendo de tamaño.
- Empieza en el tercer día de plenilunio y termina con la luna nueva.
- Representa disminución.



### SOBRE LOS RITUALES

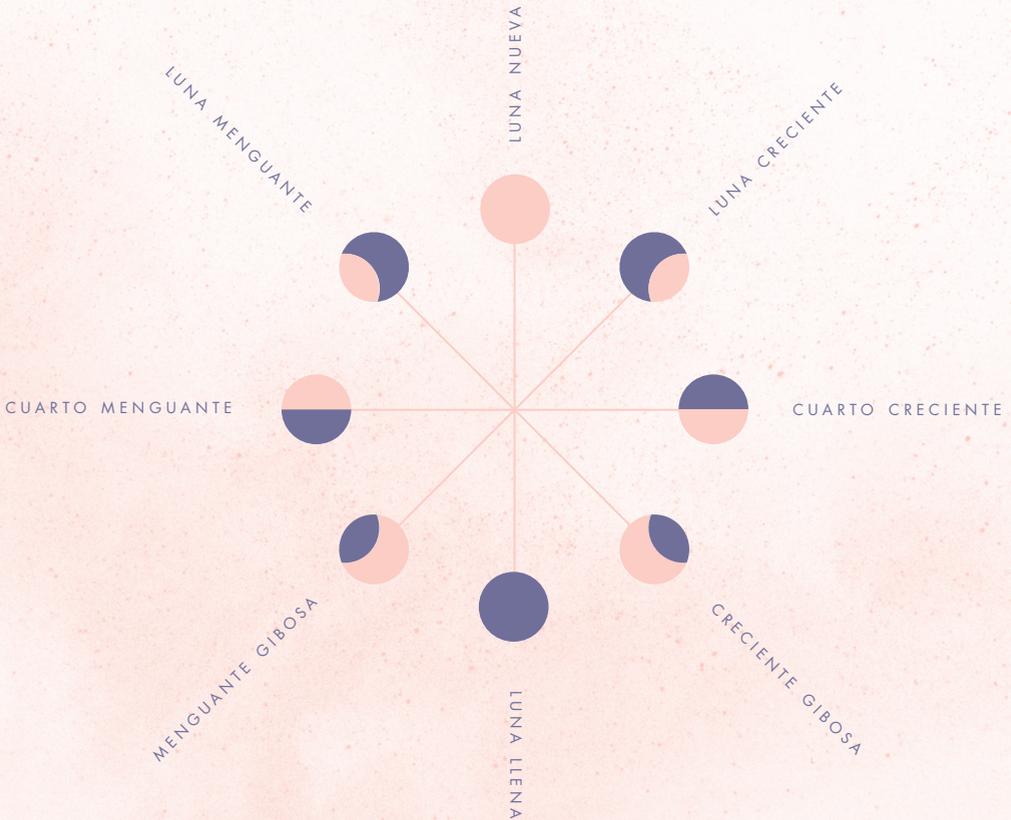
A medida que nos desplazamos por el ciclo lunar, te iremos presentando rituales, que no son más que una actividad simbólica. Dado que el lenguaje del subconsciente es simbólico, llevar a cabo un ritual es un modo de inducir cambios positivos en lo más profundo del subconsciente.

No hay una forma correcta o incorrecta de crear un ritual, sino que puedes usar tu creatividad para ampliar los que aquí te ofrecemos y perfeccionarlos a tu medida.

# Funcionamiento del ciclo lunar



Aquí te presentamos las ocho partes de que consta el ciclo lunar junto con sus significados.



## EL SOL Y LA LUNA

LUNA NUEVA *hazte propósitos*  
Escucha a tu intuición y  
deja que se formen nuevas ideas.

LUNA CRECIENTE *ten curiosidad*  
Ilusíonate con nuevas perspectivas.

CUARTO CRECIENTE *desarrolla*  
Actúa y coge ímpetu.

CRECIENTE GIBOSA *mejora*  
Perfecciona y haz mejoras.

LUNA LLENA *expresión completa*  
Celebra tus progresos.

MENGUANTE GIBOSA *comparte*  
Reflexiona y enseña a los demás  
sobre lo que has aprendido.

CUARTO MENGUANTE *despréndete*  
Haz balance de tu vida.  
Permítete soltar lastre.

LUNA MENGUANTE *silencio*  
Descansa y recupérate – guarda silencio  
para poder escuchar a tu intuición.





# FUNCIONAMIENTO DE LAS FASES LUNARES



### LUNA NUEVA

La luna nueva es el momento ideal para hacerse propósitos. Cuando el astro no está visible en el cielo, también recibe el nombre de luna negra.

La energía de la luna nueva es silenciosa. Al carecer de la luz de la luna, nuestros ancestros descansaban en este período. Aprovecha este momento para hacer introspección y reflexionar sobre tus deseos. Ponte propósitos en tu vida y piensa en ellos como si fueran semillas. ¿Qué vas a cultivar durante el ciclo lunar?

### ACTIVIDADES

Tiempo de silencio. Tiempo para uno mismo. Descansa y recupérate. Reza. Medita.

### RITUALES

Cada mes, repasa tus propósitos de luna nueva anteriores y, en una hoja nueva, anota los que aún te quedan por cumplir junto con los propósitos del mes actual.

Encomienda tus deseos a la luna. Escribe una carta a la luna que hable acerca de tus esperanzas, sueños, objetivos e intenciones. No olvides darle las gracias.

### LUNA EN CUARTO CRECIENTE

Esta fase gira en torno al desarrollo.

Ya has plantado las semillas en luna nueva y ha llegado el momento de hacer que crezcan. La luna en cuarto creciente puede moverte a pasar a la acción, a tomar decisiones y a superar retos. Trabaja por alcanzar tus objetivos.

### ACTIVIDADES

¡Vas a estar ocupado! Dedicarte a cualquier actividad encaminada a lograr tus propósitos. Acumula. Trabaja. Relaciónate. Produce. Coge ímpetu.

### RITUALES

Manifiesta en voz alta tus propósitos ante el espejo. Imagina que los has logrado. Crea un sentimiento de gratitud a modo de desencadenante energético.



### LUNA LLENA

Cuando la luna está completamente iluminada, es momento de alcanzar la expresión completa.

La luna llena, o plenilunio, es el momento más poderoso de todo el ciclo. Disfruta la vida en su expresión completa. Implicate a fondo. Deja que la luz de la luna te llene de energía. Es el momento de cosechar. Recolecta tu despertar interior. Toma nota de las revelaciones. Cosecha el éxito exterior. Disfruta de la vida que estás creando. Celebra. Es un potente momento para la curación. Envía bendiciones sanadoras a los demás.

### ACTIVIDADES

Juega, canta, baila, dibuja. Cosecha. Celebra tus logros, ya sean grandes o pequeños, con alguien de tu confianza. Comparte lo que hayas descubierto sobre ti mismo. Enciende una vela en tu altar en homenaje a tu crecimiento. Purifica tus cristales a la luz de la luna.

### RITUALES

Date un baño de luz de luna. Deja que la luz sanadora de la luna te nutra y te fortalezca.

Date un baño meditativo y purificador. Llena la bañera de aceites esenciales y sales Epsom purificadoras. Medita sobre tus aserciones. Medita sobre lo que vas a dejar ir en la siguiente fase.

### LUNA EN CUARTO MENGUANTE

Cuando la luna se muestra más pequeña y medio iluminada, es el momento de pensar en soltar lastre.

La fase de cuarto menguante señala el momento de dejar ir. ¡Libérate de todo aquello que ya no necesitas para hacer sitio a lo nuevo! Medita sobre lo que has aprendido a lo largo del ciclo de la luna. Haz balance de tu vida y observa si hay alguna relación, compromiso, objeto físico, hábito o emoción que estés preparado para abandonar. El hecho de descargar liberará una energía que podrá aprovecharse en el siguiente ciclo. Es un momento de tranquilidad para descansar y reponer fuerzas.

### ACTIVIDADES

Limpiar. Utilizar el diario. Meditar. No hacer nada. Descansar.

### RITUALES

Escribe en un trozo de papel lo que estás dispuesto a dejar ir.

Quema el papel en un lugar seguro. Mientras contemplas como arde, di en voz alta aquello de lo que te liberas. Cuando termine de quemarse, toma una inhalación profunda y purificadora y sonríe.

## Deja que el Zodíaco guíe tu viaje



Durante su desplazamiento a través del Zodíaco durante el año, el sol va iluminando diferentes áreas de la vida y cada 30 días, aproximadamente, entra en un signo nuevo. Cuando el sol «ilumina» un signo, arroja luz sobre un tema, que la luna nos ayuda a desarrollar. Usa este diario para contemplar cada tema específico para cada uno de los signos y para desarrollar claridad y objetivos a su alrededor.

---

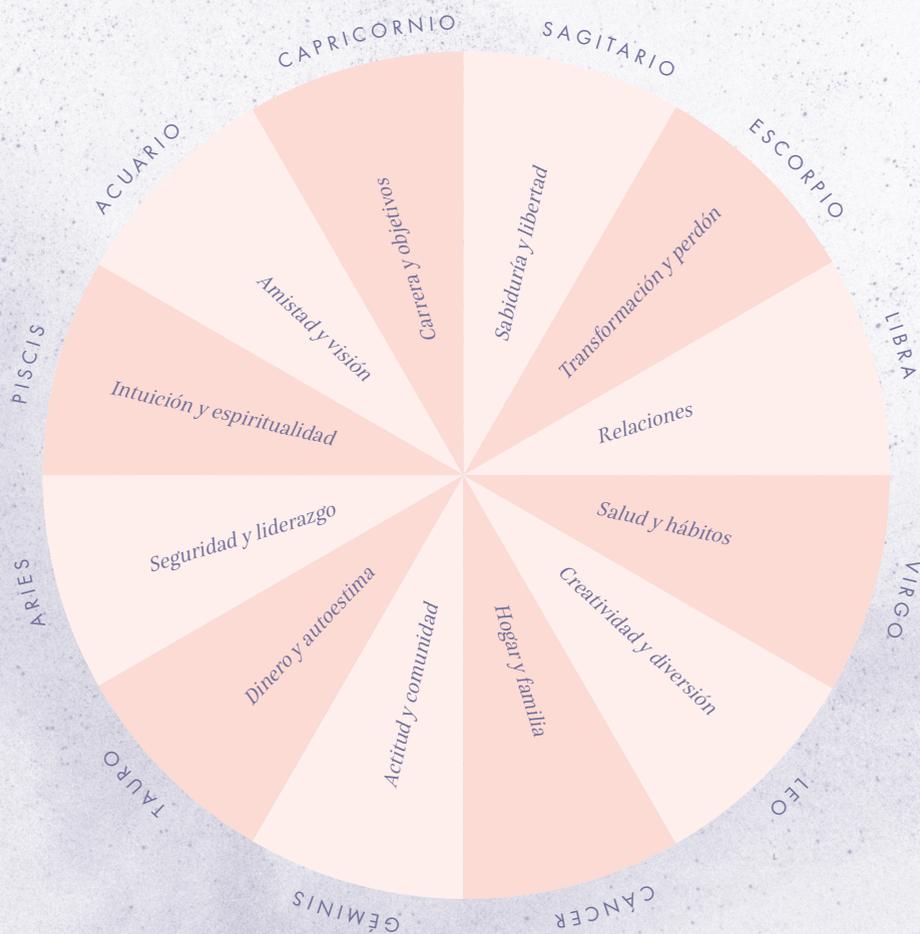
Averigua en qué signo se encuentra ahora el sol y abre el libro por la sección correspondiente.

ARIES	21 de marzo–19 de abril
TAURO	20 de abril–20 de mayo
GÉMINIS	21 de mayo–20 de junio
CÁNCER	21 de junio–22 de julio
LEO	23 de julio–22 de agosto
VIRGO	23 de agosto–22 de septiembre
LIBRA	23 de septiembre–22 de octubre
ESCORPIO	23 de octubre–21 de noviembre
SAGITARIO	22 de noviembre–21 de diciembre
CAPRICORNIO	22 de diciembre–19 de enero
ACUARIO	20 de enero–18 de febrero
PISCIS	19 de febrero–20 de marzo

Para comprender la trayectoria de la luna a través de cada tema, visita <[www.StrongEyeAstrology.com/moon](http://www.StrongEyeAstrology.com/moon)>, donde encontrarás las próximas fechas para la luna nueva, cuarto creciente, luna llena y cuarto menguante en cada signo, o bien ten un calendario de fases lunares a mano. Marca los días del período específico en que trabajas en el espacio destinado a ello. Empléalos como marco que guíe las entradas de tu diario a través de cada tema y fase lunar resultante.

## FUNCIONAMIENTO DE LAS FASES LUNARES

Este diario te guiará a través de un ciclo de autoconocimiento en las siguientes áreas.



## Consejos para tu diario



Llevar un diario puede mejorar la salud,  
tanto mental como física, y la autoestima.  
Es una buena herramienta que te ayudará a crecer.  
Utiliza los presentes consejos para que el tiempo que le  
dediques sea muy especial.

### PARA EMPEZAR

Si no sabes por dónde empezar, límitate a escribir tus pensamientos tal como vienen. No te autocorrijas ni te preocupes por la gramática. Escribe libremente. Di lo que quieras.

### HAZ UN HUECO

Hacer un hueco para la introspección es una forma poderosa de cuidar de uno mismo. Réserve «tiempo lunar» para ti. O tal vez prefieras compartirlo con amigos. Saca el telescopio y organiza una fiesta lunar (especialmente recomendada durante la época de los signos más sociables: géminis, libra y acuario).

### HAZ LIMPIEZA

Quema salvia o palo santo para despejar tu mente y tu espacio antes de empezar a escribir. Recita una oración mientras observas cómo el humo llena la habitación. «Solo la energía positiva llena este espacio.»

### CONCÉNTRATE

Encender una vela te ayudará a concentrarte antes de ponerte a escribir. La llama de la vela puede servir de recordatorio de que has decidido dedicar este momento a tu diario.

## Crea aserciones



### PREPÁRATE PARA EL VIAJE

Una aserción es un pacto que haces contigo mismo en el que te comprometes a crear algo nuevo. Crear aserciones te ayuda a crecer en la dirección deseada, ¡para que puedas vivir la vida de tus sueños! Existe una antigua tradición que dice que, si algo deseas, primero debes encomendar tu deseo a la luna. Aquí te explicamos cómo debes preparar tus aserciones/propósitos para la luna:

#### DEFINE TU DESEO

Escribe lo que deseas en tu diario. Sé concreto. «Creatividad y buenas ideas.»

#### HAZLO PERSONAL

Formula una frase en primera persona que resume tu deseo. «Quiero ser una persona creativa y tener un montón de buenas ideas.»

#### AHORA, EN PRESENTE

«Soy una persona creativa y tengo un montón de buenas ideas.» (Este es un truco para convencer a tu subconsciente de que aquello que deseas está ocurriendo YA, no en un futuro desconocido).

#### DALE CREDIBILIDAD

¿Crees que tu aserción es posible? O, por el contrario, ¿te parece inalcanzable?

Si es así, haz que tu propósito sea más creíble. Añade un trampolín a tu intención con palabras como: «Creo en la posibilidad de que...» o «Elijo creer que...» o «Elijo...». Así, tu aserción pasa a ser: «Elijo creer que soy una persona creativa y que tengo un montón de buenas ideas».

Cuando hayas ponderado tu aserción el tiempo suficiente, probablemente haya pasado a resultarte creíble y podrás retirar el «trampolín».

#### AÑADE EMOCIÓN

Decide qué sensación deseas que acompañe a tu propósito. ¿Es una sensación de paz? ¿De ilusión? ¿Amor? ¿Regocijo? Anótala. Cuando verbalices tu propósito, trata de crear dicha sensación en tu cuerpo. Por ejemplo: «Elijo creer que soy una persona creativa y que tengo un montón de buenas ideas». (La sensación deseada es ilusión).

#### CREA UN ALTAR

Un altar es un espacio especial (un estante, un rincón o hasta toda una habitación) que visitar cuando quieras concentrarte y meditar. Es un espacio que puede ayudarte a conectar con tu yo superior. En él puedes colocar objetos o imágenes que te recuerden quién eres, en quién te estás convirtiendo, tus objetivos, valores, creencias y espiritualidad. Es un lugar ideal donde dejar recordatorios de tus propósitos del mes.

## Una danza circular



El sol y la luna tiene un ciclo singular cada uno.

La luna puede encontrarse en cualquier fase de su ciclo cuando el sol entra en un nuevo signo. Así pues, en ocasiones la fase de la luna nueva viene primero, pero muchas veces la precede otra de ellas. Hemos organizado este diario colocando la luna nueva al principio de cada sección. Sin embargo, puedes considerarlo un ciclo continuo.

### CUANDO VA PRIMERO LA LUNA NUEVA

Comienza la frase alineando tus propósitos con el tema del signo solar.

¿Cómo te sientes ahora? A partir de aquí, desarrolla nuevos objetivos en relación a dicho tema.

Tal vez quieras revisar también tus propósitos para la anterior luna nueva y celebrar su evolución.

### CUANDO VA PRIMERO LA LUNA EN CUARTO CRECIENTE

Es un momento potente para coger ímpetu. Márate tus propósitos y empieza a ponerlos en práctica.

### CUANDO VA PRIMERO LA LUNA EN CUARTO MENGUANTE

Piensa en el tema correspondiente al sol y decide qué bloqueos debes deshacer en esta área. Libérate y prepárate para un nuevo crecimiento.

### CUANDO VA PRIMERO LA LUNA LLENA

¡Es momento de celebración! Encuentra algo que celebrar en el tema del signo solar actual. ¿Cómo te hizo sentir esto durante el último año?

Un ciclo es algo continuo por naturaleza. Es una danza circular. Muévete a través del ciclo con sensibilidad y receptividad. Si ves que te vuelves demasiado hacia la lógica, es la oportunidad para soltarte y confiar en tu intuición. La luna te estará apoyando.

## El signo de la luna



El sol cambia de signo del Zodíaco cada 30 días, mientras que la luna cambia de signo cada 2,5 días. Si haces su seguimiento mediante un calendario lunar, puedes aprovechar para tomar nota del signo en que se encuentra. En este diario encontrarás una descripción de la energía de cada signo. Utiliza la energía del signo lunar para planificar tu día. Por ejemplo, si la luna está en el signo protector de Cáncer, cuídate más ese día. Tal vez te convenga pasar más tiempo en casa.

**ARIES** Actúa, toma decisiones, inicia proyectos. ¡Sé un líder!

**TAURO** ¡Haz cosas que te hagan sentir bien! Ocupate de tu dinero, tu cuerpo y tus recursos. Aporta belleza a tu vida.

**GÉMINIS** Aprende algo nuevo. Piensa, escribe y comunícate. Relacionate con amigos y vecinos. Llama a tus hermanos.

**CÁNCER** Quédate en casa. Cuídate. Pasa tiempo con la familia. Reflexiona sobre tus emociones. Cocina.

**LEO** Sé creativo. Juega y diviértete. Busca oportunidades de ser el centro de atención. Baila, canta, dibuja.

**VIRGO** ¡Organiza! Ocupate de los detalles relativos a la salud, el hogar, el dinero, el trabajo. Sé de ayuda a los demás.

**LIBRA** Aporta equilibrio a tu entorno: limpia, organiza, compra flores. Aporta equilibrio a tus relaciones: ten una conversación importante.

**ESCORPIO** Reflexiona y perdona. Explora. Sintoniza con tu sexualidad.

**SAGITARIO** Viaja. Busca inspiración. Sé generoso. Diviértete.

**CAPRICORNIO** Trabaja en un gran proyecto. Aporta sistematización a tu vida. Empléate en tus objetivos.

**ACUARIO** Conecta con una comunidad mayor. Crea una visión de futuro.

**PISCIS** Medita, sueña, usa tu intuición. Sé creativo. No hagas nada. Recupérate.

¡Ya estás listo para empezar! Sigue la luna a través de su ciclo anual. Encomiéndale tus deseos y deja que ilumine tu camino.