




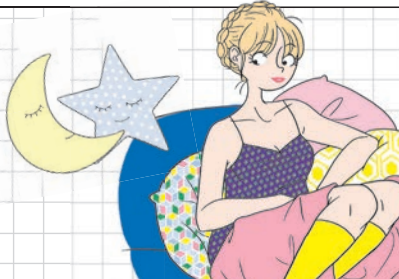


2019	
<p>28 октября 2019</p>  <p>Скорпион</p>	<p>12 ноября 2019</p>  <p>Телец</p>
<p>26 ноября 2019</p>  <p>Скорпион</p>	<p>12 декабря 2019</p>  <p>Близнецы</p>
<p>26 декабря 2019</p>  <p>Козерог</p>	

## Содержание

Введение .....	3
Глава 1. Шаманская сила Луны .....	6
Глава 2. Я прислушиваюсь к моим лунам .....	22
Глава 3. Моя программа счастливых новолуний ....	29
Глава 4. Моя программа спокойных полнолуний ....	42
Глава 5. Мой лунный коучинг личностного роста ...	55
Мой лунный календарь.....	93

# Введение

**Я**ркая, нежная, таинственная...  
Неудивительно, что Луну на-

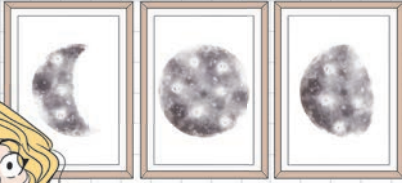
зывают нашей астральной сестрой. То она полная, то сходит на нет... Она изменчива, непостоянна, совсем как наши эмоции, мысли, как наша энергия. Разобравшись в лунной механике, мы сможем лучше понимать природу вещей, а главное, самих себя. Следуя колебаниям лунного цикла, мы находим нужный момент, чтобы ставить перед собой цели и строить планы, чувствуем, когда пришло время действовать, не останавливаясь ни перед чем, понимаем, когда нужно сбавить темп, и наконец осознаем, что пора успокоиться, отдохнуть, восстановить силы, чтобы потом

все начать сначала с новой энергией. Иными словами, мы проходим полный цикл, состоящий из взаимодополняющих фаз, максимально реализуя свой потенциал, но при этом не доводя себя до истощения, проявляя внимание и уважение к своей природе. Вот чем интересна нам Луна!

Прислушайтесь к своим потребностям, к своим эмоциональным, физиологическим, энергетическим циклам. Настраивайтесь на свое внутреннее «я». И в этом вам поможет наша программа «Луна и знаки зодиака», цель которой – научить вас жить в полном согласии и гармонии с лунным циклом.

Проходя через знаки зодиака, Луна прочерчивает для вас путь личностного роста, который позволит вам достичь полного удовлетворения во всех сферах жизни. Используя различные методики поддержания хорошего самочувствия, включая ароматерапию, гидротерапию, йогу и т. д., вы сможете восстанавливать запасы энергии, реализовать свои желания и удовлетворять насущные потребности, разбивая свою повседневную жизнь на определенные фазы.

Кроме того, вы сможете сформировать гармоничные отношения с собственным телом, научиться гордиться собой, почувствуете себя сильной благодаря тонкому пониманию менструального цикла, у которого очень много общего с лунным циклом. Вот какова сила Луны!



# Тест «Зачем мне синхронизация с Луной?»



## Для вас быть эффективной – значит...

- ◆ Не давать воли эмоциям.
- Действовать всегда одинаково энергично.
- ▲ Демонстрировать твердость и уверенность в себе.



## Утром ваш день часто начинается с...

- Потока мыслей.
- ◆ Необъяснимой меланхолии.
- ▲ Размышлений о том, что вам надеть.

## Больше всего вас беспокоит в вашей повседневности...

- ◆ Ваша гиперчувствительность.
- ▲ Ваше питание.
- Ваша эмоциональная неустойчивость.



## Если бы у вас была такая возможность, вы хотели бы стать...

- Мужчиной.
- ▲ Спортсменкой.
- ◆ Деловой женщиной.

## Вас больше всего восхищает...

- ▲ Ваша подруга, которая всегда одевается так, как хочет.
- Ваша приятельница, которая все успевает.
- ◆ Ваша знакомая, которая развелась с мужем.

## Во время отпуска вы...

- ▲ Переживаете из-за необходимости ходить в купальнике.
- Часто меняете свои планы.
- ◆ Паникуете в непредвиденных ситуациях.



Посчитаем!



●	▲	◆

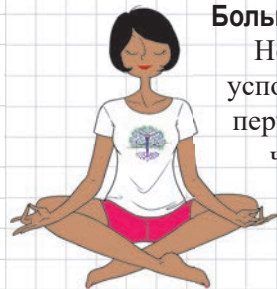
**Большинство ответов ●. Вы должны прислушиваться к себе.**

Вам свойственны перепады настроения, колебания энергии, эмоциональная неустойчивость, которые придают вам налет ветрености. Вы не всегда понимаете, что с вами происходит, и порой вам не удается справиться с происходящим. При этом вы достаточно требовательны к себе и пытаетесь оказывать на себя давление, чтобы все успевать. Остановитесь: вы на грани срыва! Прислушайтесь к себе! Вам нужно восстановить связь с лунным циклом и понять, что ваша жизнь подчиняется такому же циклу с подъемами и спадами энергии. Осознав это, вы перестанете винить себя и к чему-то принуждать, сможете спокойнее переживать эти различные фазы. Вы будете еще более эффективной и успешной, научившись замедлять темп, когда это необходимо, чтобы с наступлением следующей фазы максимально ускорить его.



**Большинство ответов ◆. Вы нуждаетесь в гармонии.**

Не проходит и недели, чтобы вы не проронили слезу. Но успокойтесь – нет ничего серьезного! Просто из-за вашей гиперчувствительности вам бывает трудно разобраться в своих чувствах, потому что эмоции переполняют вас. Это мешает вам расслабляться, когда это необходимо. Вы не позволяете себе ни минуты покоя и безмятежности.



Благодаря этой книге и многочисленным советам, содержащимся в ней, вы сможете научиться отдыхать, используя различные инструменты,

которые помогут вам лучше понять себя, управлять своими эмоциями и достичь безмятежности и гармонии.

**Большинство ответов ▲. Вам нужно научиться лучше чувствовать себя в своем теле.**

Вы не в восторге от своего тела и от того, как оно функционирует. Порой комплексуете, а иногда и вовсе не понимаете, что происходит в вашем организме. Не всегда должным образом воспринимаете свои физические ощущения и не всегда осознаете, что именно полезно для вас. Благодаря лунному циклу и таким инструментам, как йога, ароматерапия и медитация, вы сможете лучше понимать свое тело и свои эмоции, быть по-настоящему женственной. И все это с полной доброжелательностью к себе!



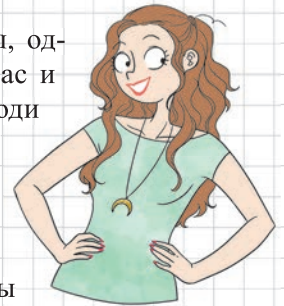
# Глава 1

## Таинственная сила Луны

Луна была объектом почитания и благоговения на протяжении тысячелетий у многих народов. И хотя сегодня она несколько выпала из нашего поля зрения, но по-прежнему свято хранит свои тайны. Понять и расшифровать их не так уж и сложно, вам не придется обзаводиться телескопом или учить астрономию, можно просто смотреть на звезды, лежа на траве. Хороший календарь, немного наблюдательности и карта звездного неба раскроют перед вами все тайны Луны!

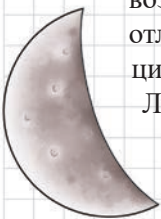
### Магия Луны. Как это работает?

Существуют исследования, касающиеся влияния Луны, однако наука пока не сумела доказать ее воздействие на нас и объяснить, как оно осуществляется. Однако издавна люди приписывают ей удивительную силу.



### В прежние времена

Культ Луны зародился более 5 тысяч лет назад в Месопотамии. Шумеры и жители Вавилона заложили основы религии, которая впоследствии оказала влияние на большинство античных традиций. Лунный бог рассматривался многими цивилизациями как владыка времени и мудрости. Но большую часть времени Луна все-таки представлялась людям с женским лицом, более нежной и доброжелательной, зачастую ее считали сестрой или женой Солнца. Ишчель у майя, Диана у древних римлян, Артемида, Селена и Геката у греков... Луна всегда рассматривалась как символ плодородия и деторождения (потому что она растет в течение лунного цикла). Хотя Луна считается защитницей, ее природа все же двусмысленна, она может быть туманной и таинственной. На стадии убывания она символизирует конец жизненного цикла, особенно ввиду ее тесной связи с ночью. Ее воздействие на воду (что обусловлено влиянием Луны на приливы и отливы) может быть положительным, когда она способствует ирригации земель, или опустошительным в периоды засухи. В любом случае Луне приписывали великую власть, поскольку она сопровождает весь жизненный цикл. Неудивительно, что колдуны и ведьмы постоянно поминали ее и славили ее могущество.



## А сегодня?

### Инструмент здорового образа жизни

В наше время Луна тоже сохраняет налет магии и таинственности, но представляется преимущественно как очень полезный и вдохновляющий инструмент. Речь идет прежде всего о ее связи с энергией. Мы наблюдаем фазы Луны (новолуние, растущая Луна, полнолуние, убывающая Луна), которым приписывается большая или меньшая сила. Чем больше Луна растет, тем больше она передает нам энергии, и чем больше она убывает, тем меньше мы получаем энергии от нее, а значит, должны в большей мере сосредоточиться на внутренних источниках силы. Верите вы в это или нет, синхронизация с Луной позволяет лучше адаптироваться к жизненному циклу, согласуя периоды отдыха и деятельности. Если добавить к этому другие методы улучшения самочувствия, такие как йога или ароматерапия, это поможет вам держать себя в форме.

### Инструмент личностного роста

Тесно связанная с ночью, Луна также является инструментом расшифровки нашего подсознания. У каждого из нас есть свой лунный знак зодиака, который объясняет наши неочевидные личностные качества. В зависимости от положения звезд Луна каждый месяц посылает нам испытания и позволяет познавать и улучшать нашу жизнь в различных ее аспектах. Не верите в астрологию? Не проблема! Нет нужды полагаться на силу влияния звезд. Просто используйте лунный календарь как вспомогательный инструмент, помогающий вам самосовершенствоваться, прислушиваться к своим потребностям и желаниям. Пусть Луна ведет вас за собой, побуждая задавать себе вопросы о своем самочувствии, а также действовать в нужный момент, улучшая таким образом свою жизнь.

Связь Луны с женским началом также способствует тому, чтобы вы расцвели как женщина, прислушивались к своим эмоциям и хорошо чувствовали себя на протяжении всего менструального цикла.

## Три вещи, которые доказывают, что Луна действительно обладает силой

Итак, вы не против использовать Луну как инструмент и метод достижения благополучия, но по-настоящему не верите в энергию Луны. Что ж, вы имеете на это право. Синхронизация с Луной в этом случае особенно важна, это лишний повод проверить ее силу. Возможно, вы будете удивлены достигнутым эффектом.





## Луна Влияет на растения

Говорят, что Луна воздействует на рост растений. Считают, что лунный свет и вода, которую Луна притягивает, благоприятствуют прорастанию семян на глубине до нескольких сантиметров. В период растущей Луны наблюдают подъем растительных соков. Луна стимулирует также обмен веществ во время роста растения и способствует, по крайней мере отчасти, созреванию фасоли, гороха и фруктов, ускоряя мутацию клеток и активизируя формирование сахаров.



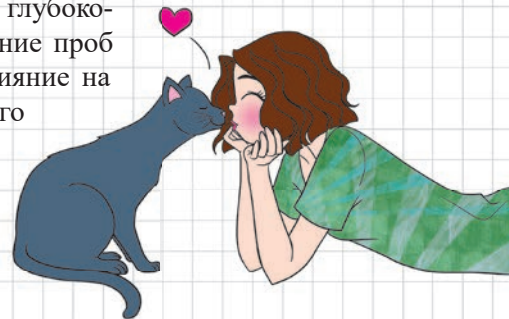
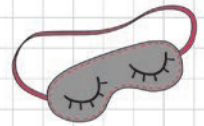
## Луна Воздействует на животных

Это влияние очень заметное. Животные ведут более активную жизнь в полнолуние, это касается и их сексуальной активности. В частности, это связано с лучшей освещенностью. Исследования показали, что животные также более агрессивны в этот период. Так почему бы не предположить, что Луна воздействует и на нас тоже?

Следуя той же логике, утверждают, что Луна влияет на рост волос. Хотите проверить? Обрежьте себе волосы и сделайте эпиляцию во время нисходящей Луны (т. е. когда изо дня в день Луна все ниже на небе), чтобы они росли медленнее. А вот в период полнолуния волосы будут более пышными и красивыми.

## Луна Влияет на наш сон

Очень трудно представить объективные доказательства, касающиеся воздействия Луны на организм человека. Однако в 2013 году швейцарские ученые опубликовали результаты исследования, демонстрирующие влияние Луны на сон. Оказывается, в течение 4 дней до и после полнолуния продолжительность сна уменьшается на 20 минут. Кроме того, фаза глубокого сна укорачивается в среднем на 30 %. Изучение проб крови показало, что лунный цикл оказывает влияние на производство основного гормона, регулирующего наш сон, мелатонина. Если Луна воздействует на гормоны, неудивительно, что она также влияет на наши эмоции, поскольку все это взаимосвязано.



# Пять причин поддерживать связь с Луной

## 1. Чтобы прислушиваться к колебаниям уровня своей энергии

Наблюдения за циклом Луны позволяют понять, почему вы в какие-то дни ощущаете упадок сил, а в какие-то – чувствуете прилив энергии. Лунный календарь является превосходным компасом, позволяющим распознавать колебания энергетического уровня и подстраивать под них свою повседневную жизнь. Таким образом вы сможете избежать ненужного истощения сил как в физическом, так и в моральном плане.



## 2. Чтобы прислушиваться к своим эмоциональным перепадам

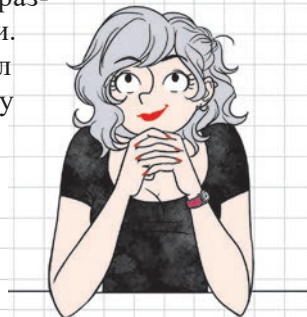
Понимание того, что происходит, когда Луна проходит разные знаки зодиака, помогает разобраться в том, почему вы в те или иные дни по-разному переживаете гнев, хандру, жажду мести, мечтательность... Когда у вас появляется ощущение, что вы не понимаете, откуда возникают те или иные эмоции, вспомните о влиянии Луны, это очень хороший индикатор.

## 3. Чтобы успешно продвигаться в жизни

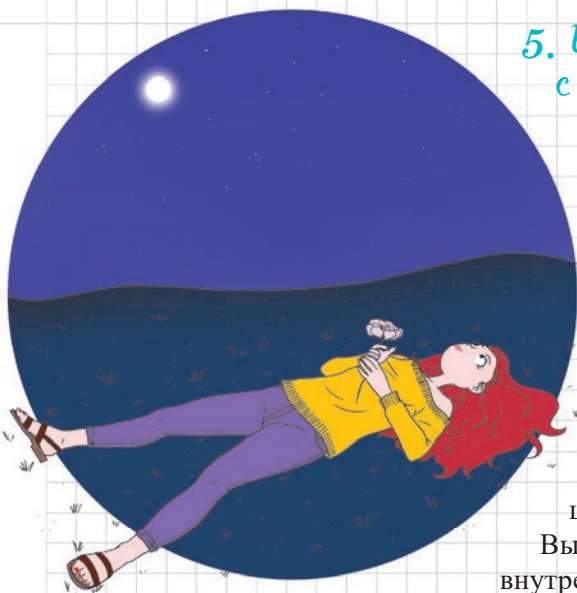
Если вы умеете правильно выбирать дни, когда нужно действовать максимально энергично, а когда больше отдыхать, то сможете лучше распределять свои силы, чтобы быть на пике формы, когда в этом возникает необходимость. Более того, программа личностного роста (см. главу 5) поможет вам оценивать уровень удовлетворенности в каждой сфере жизни и даст вам ключи к достижению оптимального результата.

## 4. Чтобы воссоединиться со своим женским началом

Луна глубочайшим образом связана с женской природой – с 4 фазами менструального цикла, чувствительностью, подсознанием... Есть очень много качеств, объединяющих Луну и женщину. Умение расшифровывать лунные сигналы поможет вам разобраться в себе и развивать способности, о которых вы даже не подозревали. Вы сможете полнее раскрыть свой творческий потенциал и проявлять больше понимания и сочувствия к своему собственному телу и... ко всему окружающему миру.







## 5. Чтобы воссоединиться с чем-то более великим

Все, что происходит в вашей жизни, является частью глобального порядка вещей. В своей гиперактивной суетной жизни мы утратили духовную связь с небесными телами. Наблюдение за лунным календарем позволит вам воссоединиться с ритмами и циклами природы и космоса. Когда вы вибрируете на одной частоте со Вселенной, это вызывает у вас невероятное ощущение могущества и благополучия.

Вы чувствуете себя сильной, ощущаете внутреннюю гармонию и единство со всем миром. Это повод напомнить себе, что в вашей жизни действительно важно, и вернуться к своим истокам.

## Лунные циклы Все дело в энергии

Сначала важно разобраться в циклической природе Луны, которая проявляется в 4 главных фазах, таких как новолуние, растущая Луна, полнолуние, убывающая Луна. Вы лучше поймете энергию, сопровождающую каждую фазу, и воздействие, которое она оказывает на вас, и научитесь использовать это для оптимизации своей жизни.

### Что такое лунный цикл?

Период обращения Луны вокруг Земли составляет 27 дней. И хотя Луна повернута к нашей планете всегда одной и той же стороной, освещена она по-разному. Именно из-за этого возникают разные фазы Луны. Когда Солнце освещает Луну сзади, мы не видим ее. Это называется фазой новолуния. Когда Солнце освещает Луну сбоку – это фаза растущей Луны.

Когда Солнце находится позади Земли,

Луна освещена полностью – это фаза полнолуния. Наконец, в убывающей фазе Луна освещается с другого бока. Все очень просто.

Чтобы понять, растущая Луна или убывающая, достаточно представить себе вертикальную линию, соединяющую края лунного серпа. Если получается буква Р, значит, Луна растущая, первая четверть. В противном случае Луна находится в последней четверти, т. е. убывает.



## Дни 2–13. Энергия растущей Луны: я приступаю!

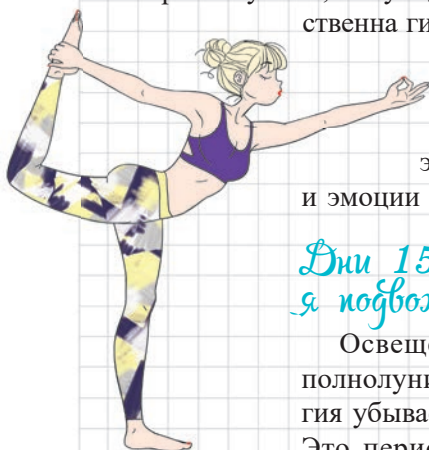
Освещена только правая сторона Луны. В течение этой фазы энергия нарастает. Вам предлагается строить планы, а затем приступать к действиям, которые позволяют исполнить те намерения, которые были определены вами в день новолуния. Может быть, вам придется столкнуться с испытаниями. На этой стадии могут появляться сомнения. Мобилизуйте всю вашу волю, не дайте себе сойти с пути и не ищите никаких оправданий возможному бездействию. Ищите мотивацию!



В те дни, когда Луна пересекает эклиптику и называется в одной плоскости с Солнцем (такие дни называют лунными узлами), иногда происходят пертурбации энергии, что может спровоцировать внутренние конфликты или конфликтные ситуации. Продолжайте двигаться к своей цели, но действуйте более дипломатично!

## Дни 13–15. Энергия полнолуния: я пожинаю плоды

В полнолуние энергия достигает апогея. Это момент, когда ваши желания материализуются, интуиция достигает пика... и эмоции тоже. Если вам свойственна гиперчувствительность или эмпатия, эта энергия может оказывать на вас сильное воздействие, вызывая тревогу, стресс и другие сильные чувства. Поэтому в такой период вам нужно дать выход своим эмоциям. Если этого не сделать, подавляемые мысли и эмоции будут терзать вас изнутри.



## Дни 15–28. Энергия убывающей Луны: я подвожу итоги и отдыхаю

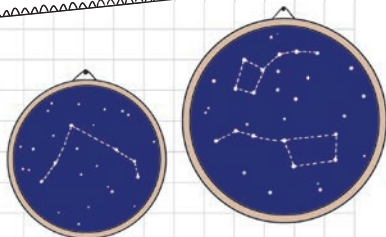
Освещена левая половина Луны. Между полнолунием и очередным новолунием энергия убывает, наступает время подводить итоги. Это период самосозерцания. Оглянитесь на пройденный путь, поздравьте себя, запишите все, что узнали, и убедитесь в том, что любой пережитый опыт, будь он позитивный или негативный, полезен. Вам, может быть, пока еще трудно перевернуть очередную страницу жизни, но очень важно сделать это, чтобы освободить место для новых свершений. Так мы и развиваемся. Расслабьтесь. Воспользуйтесь этой фазой, чтобы отдохнуть и набраться сил перед новым стартом. Будьте снисходительны к себе, пришло время отдохнуть и помечтать...



## Луна и знаки зодиака

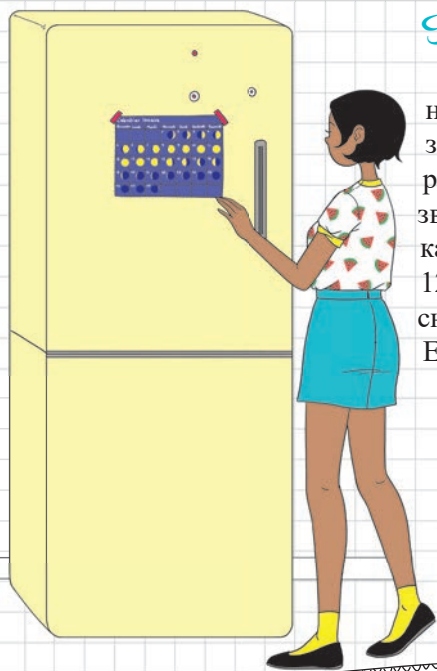
Вы поклонница астрологии? Тогда к процессу синхронизации с Луной подключим также и знаки зодиака. Знать фазы Луны, чтобы оптимизировать в соответствии с ними свою жизнь, – это замечательно. Но вы должны также предвидеть те испытания, которые вам предстоят, и быть готовы к ним. Именно для этого нужны астрологические знаки зодиака в синхронизации с фазами Луны.

Некоторые астрологи и астрономы утверждают, что в астрологической системе знаков зодиака возник разрыв, который нужно заполнить каким-то тринадцатым знаком. Однако на данный момент это лишь теория. На практике же существующие знаки зодиака остаются вполне действенными и полезными.



### Как это работает?

На небосводе мы видим многочисленные планеты и тысячи созвездий. Посмотрите на небо с земли. Зодиакальные созвездия образуют своего рода звездный фон для движения Луны, словно звездная географическая карта. Луна меняет знак каждые 2–3 дня и за месяц проходит весь цикл из 12 знаков. По этой причине полнолуние наступает сначала в Овне, в следующем месяце в Тельце и т. д. Если на нас влияет Луна, то почему не звезды?



Чтобы узнать положение Луны в текущий момент, можете использовать многочисленные сайты, позволяющие день за днем следить за тем, в каком созвездии находится Луна.



### Я хочу знать, что Луна принесет мне сегодня

Луна, проходящая через сферу влияния определенного астрологического знака, окрашивается характером этого знака. Например, прохождение Луны через знак Водолея поддерживает такие качества, как альтруизм или бунтарство; Луна

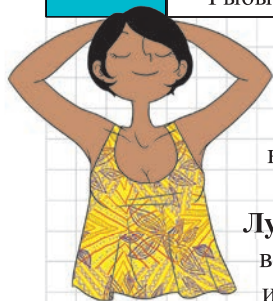
во Льве укрепляет энергию щедрости или гордыни. Луна в Тельце призывает нас проявлять больше мудрости или устойчивости. Иными словами, знание того, через какой знак проходит Луна, позволяет нам понять, что она вам принесет.

### Характер знаков

Чтобы понимать, какое влияние окажет на вас Луна в Рыбах или, скажем, Луна в Овне, важно иметь в виду характер каждого из астрологических знаков. Все они обладают определенными достоинствами и недостатками, имеют светлые и темные стороны.



Стихия	Знак	Достоинства	Недостатки
Огонь	Овен	Мужество и искренность	Импульсивность и вспыльчивость
	Лев	Щедрость и сила воли	Надменность и авторитаризм
	Стрелец	Оптимизм и честность	Самодовольство и оппортунизм
Земля	Телец	Мудрость и верность	Инертность и упрямство
	Дева	Любезность и деликатность	Перфекционизм и негибкость
	Козерог	Стойкость и терпение	Эгоизм и чопорность
Воздух	Близнецы	Приспособляемость и любознательность	Рассеянность и легкомыслие
	Весы	Равновесие и общительность	Неуверенность и поверхностность
	Водолей	Авангардизм и альтруизм	Бесчувственность и бунтарство
Вода	Рак	Творчество и чувственность	Неустойчивость и нечуткость
	Скорпион	Ясность и яркость	Коварство и агрессивность
	Рыбы	Интуиция и эмпатия	Нерешительность и хрупкость



## Луна, скажи мне всё!

Таким образом, вы каждый день можете читать карту неба, которая будет направлять вас.

**Обращайте внимание на то, в какой фазе цикла находится Луна.** Это поможет вам представить, какое влияние она оказывает на вашу жизнь. Слабый импульс (новолуние), сильный импульс (растущая Луна), мощь (полнолуние), снижение силы

(убывающая Луна). Это даст вам представление о вашей жизненной энергии и состоянии духа.

**Смотрите, в каком знаке Луна находится сегодня.** Так вы узнаете, что она несет вам. Например, Луна в Овне обеспечит вам прилив мужества. Можете также отметить, в каком знаке будет ближайшее новолуние или полнолуние. Влияние этого знака становится особенно сильным.

**Проведите параллель с вашей астральной темой.** Когда Луна находится в вашем основном знаке, вашем асценденте или в вашем лунном знаке, их характеристики могут многое сказать о вас. Держите глаза открытыми!



## А это действительно работает в моем случае?

Все люди разные. У каждого из нас свое собственное тело, свои эмоции, энергия, поэтому трудно утверждать, что мы должны чувствовать в зависимости от фазы Луны. Важнее не ощущать что-то конкретное, а просто прислушиваться к себе. Будьте внимательны к тому, что происходит в вас на протяжении цикла. Фиксируйте это в вашем лунном дневнике (с. 28) и обращайтесь внимание на то, какое влияние оказывают Луна и планеты на вас. Возможно, вы будете удивлены.

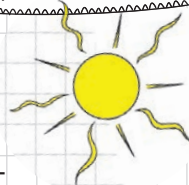
## Мой лунный знак

Карта неба – это как мгновенная фотография. Когда вы родились, планеты находились в определенном положении, в каком-то знаке, под каким-то конкретным углом. Это то, что называется вашей астральной темой. Это ваша астрологическая ДНК, определяющая ваш характер и вашу судьбу. В момент вашего рождения солнце находилось в одном из 12 знаков зодиака. Это ваш главный знак. Но ведь Луна в этот момент тоже находилась в одном из знаков, и это ваш лунный знак.

Чтобы узнать свой лунный знак, обратитесь на специальный сайт и введите дату, время и место своего рождения.

## Какая разница между лунным знаком и солнечным?

Солнечный знак описывает ваши основные черты характера, которые окружающие вас люди замечают в первую очередь. Лунный же знак отражает подспудные аспекты вашей личности, менее осознаваемые, более тонкие. Однако они не менее важны. Это как две стороны одной монеты – два знака великолепно дополняют друг друга. Понимание своего лунного знака позволяет лучше осознавать то, что происходит в вас, те механизмы и импульсы, которые движут вами в повседневной жизни, то, что вы не можете полностью контролировать, но способны использовать в своих интересах.



## Лунный знак, моя глубинная сущность

Ваш лунный знак определяет глубинные черты вашего характера. Это позволяет вам предвосхищать собственные реакции, эмоции и потребности в энергетически интенсивные моменты лунного цикла. В соответствии с вашими личными особенностями в новолуние вы получаете определенные возможности, а полнолуние особенно оттеняет отдельные черты вашего характера. Это позволяет вам максимально переживать флуктуации вашего характера и хорошо чувствовать себя.



### Мисс Овен

#### Мой лунный характер: страстная

Вы привносите огонь, динамизм и страсть во все, что делаете. Ваши эмоции кипят и бурлят, и это может мотивировать вас в повседневной жизни, но в то же время и доводить до изнеможения. Гиперчувствительная, реактивная, иногда очень уязвимая, вы представляете собой этакий ураган. Независимая от природы, вы можете отвергать помощь других людей, но когда работаете в коллективе, то оказываете стимулирующее воздействие на своих коллег. В отношениях вы тянетесь к людям с сильным и спокойным характером, одиночкам, интровертам. Этим обусловлено равновесие в ваших отношениях.

#### Рекомендации на период полнолуния: возьмите под контроль свои эмоции

Во время присущего фазе полнолуния эмоционального пика будьте осторожны, чтобы, реагируя на происходящее чрезмерно эмоционально, не испортить отношения с окружающими. Старайтесь направлять свою огненную энергию в здоровое русло, занимаясь медитацией, кулинарией или йогой, это очень важно. Ваша импульсивность может стать проблемой, если даете волю эмоциям, позволяя тем самым выплескиваться энергии. Учитесь прислушиваться к своим эмоциям и контролировать их.



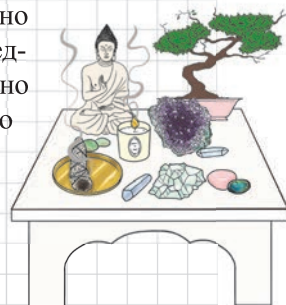
### Мисс Телец

#### Мой лунный характер: доверчивая

Вы легко привязываетесь и отдаете человеку всю свою душу. Будучи по природе спокойной и эмоционально устойчивой, легко доверяете людям. Осознаете важность внутренней гармонии, поэтому стараетесь жить в спокойном ритме, придерживаться здорового образа жизни. Вам порой нужно много времени, чтобы материализовать свои замыслы, но вы умеете держать курс.

## Рекомендации на период полнолуния: направляйте свои эмоции

Знаку Тельца свойственно эмоциональное истощение, особенно в трудные или стрессовые периоды. Обращайте внимание на вредные привычки. Если вам хочется поесть, подумайте, действительно ли вы голодны. Может быть, это просто способ справиться со своими эмоциями? Интенсивно расходуя энергию, вы особенно ощущаете потребность в безопасности и стабильности. Учитесь быть менее зависимой от ваших отношений и не увлекайтесь самопожертвованием.



## Жисс Близнецы

### Мой лунный характер: духовная

С луной в Близнецах вы переменчивы как ветер. Переходите из одного эмоционального состояния в другое в одно мгновение. Предпочитаете легкость и игру серьезности и скуке. Любите учиться, вас тянет к культуре. Обладая чувством юмора, умением вести разговор, остроумием, вы легко заводите связи и люди ценят эти ваши достоинства. Для других вы словно глоток свежего воздуха, но порой забываете о себе.

## Рекомендации на период полнолуния: вернитесь в реальный мир

Когда вы чувствуете, что эмоции переполняют вас, сделайте передышку. Воздух очень важен для вас: морской бриз, ветер, шевелящий листву... Вы можете ощущать тревогу, потому что постоянно проигрываете в голове тысячу катастрофических сценариев. Сделайте паузу и запишите все, что чувствуете, чтобы определиться, идет ли речь о фантазиях или о реальных вещах.

## Жисс Рак

### Мой лунный характер: лунная

С Луной в Раке вы настоящее дитя Луны! Вы в большей мере привязаны к своим эмоциям, чем любой другой знак. Порой сдержанны и застенчивы, особенно поначалу, но всегда проявляете мягкость в общении. Когда кому-то удастся заслужить ваше доверие, вы становитесь полностью преданной этому человеку, до самопожертвования. Предпочитаете отмечать праздники в кругу ближайших друзей и любите комфорт у очага, чтобы можно было спокойно и доверительно пообщаться.





## Рекомендации на период полнолуния: окружайте себя людьми

Полнолуние может ввергнуть вас в меланхолию или навести на грустные мысли. Очень важно оставаться активной и общительной, по крайней мере с близкими, чтобы сохранить внутренний огонь. Не оставайтесь в одиночестве, без колебаний обращайтесь за помощью к другим людям.

### Мисс Лев

#### Мой лунный характер: блистающая

С Луной во Льве, каким бы ни был ваш солнечный знак, вы любите блистать, испытываете потребность в том, чтобы вами восхищались. Можете быть лидером, воодушевлять окружающих своим примером. Щедрая по природе, вы хотите чувствовать себя востребованной и с готовностью отдаете свое время и силы, помогая другим и вдохновляя их.



## Рекомендации на период полнолуния: сдерживайте свои порывы

Будьте внимательны к своему эго, оно может чересчур проявлять себя в это время. Старайтесь контролировать свои эмоции, реагируйте на происходящее по возможности сдержанно, хорошо подумайте, прежде чем что-то говорить. Если вы позволите своему себялюбию, а не разуму управлять вами, то не сумеете сохранить верность своему идеалу, не сможете освещать дорогу другим, идущим за вами. А ведь вы созданы именно для этого!

### Мисс Дева

#### Мой лунный характер: строгая

Для вас характерны застенчивость и аналитический ум. Вы держите свои эмоции под контролем и предпочитаете сохранять дистанцию и ко всему относиться с юмором. Не отличаетесь экстравертностью, благоразумны, прочно стоите ногами на земле и стараетесь быть дисциплинированной, порой даже чересчур серьезны и непреклонны. Чтобы сохранить внутреннее равновесие, вам необходимо чувствовать себя полезной на работе или в решении повседневных задач, все свои обязанности вы выполняете добросовестно.



## Рекомендации на период полнолуния: расслабьтесь

Ваша способность стараться контролировать все от а до я в период полнолуния может вызвать перегрев. Вы не умеете расслабляться в условиях стресса. Воссоединитесь с природой, гуляйте на свежем воздухе, выберите куда-нибудь на выходные. Вам действительно необходимо высвободить свои эмоции и взять паузу.