



# Bienestar

RECUPERAR TU ARMONÍA

**SIGNOS LUNARES**



## LUNA EN ARIES

En el entorno familiar son valoradas la acción, la decisión, están presentes la energía y el deseo por lo nuevo, así también como la competencia y la reactividad defensivas. La reacción primaria incluye ira, enojo y necesidad imperiosa de demostrar que tiene la razón.

"Mamá siempre estaba enojada", "En casa todos me decían qué hacer", "Si no comías apurado mis hermanos te dejaban sin comida". "La abuela siempre fue una guerrera".

La seguridad la encuentran en las actividades competitivas y desafiantes, en la acción, resolución, movimiento y toma de decisiones; al estar en contacto con su deseo y con su instinto. Le cuesta reflexionar antes de actuar y empatizar con los demás.

Para hacerla consciente:

- Canalizar corporalmente el deseo, la agresividad y el enojo. Deporte, ejercicios bioenergéticos, sexualidad.
- Tomar contacto con su deseo como motivación y fuerza pero teniendo en cuenta los de los demás.
- Aprender a bajar la velocidad, la impaciencia y la ansiedad.
- Respirar y reflexionar antes de actuar. Actuar cuando es necesario y no para llenar vacíos emocionales.
- Estar sin hacer nada.
- Desarrollar la capacidad de escucha y la flexibilidad

Sus esencias florales Bach relacionadas son Impatiens, Beech, Holly y Vervain.



## LUNA EN TAURO

En el entorno ha sido muy valorado lo material como síntesis del valor personal. El tiempo en espacios naturales ha sido de gran importancia en la infancia. La manera de recibir amor estaba vinculada a lo material. El mecanismo está relacionado a la acumulación, a la pereza y a la excesiva complacencia. Compran compulsivamente para saciar vacíos emocionales (comida, objetos, sesiones de spa...)

"Mis viejos tenían mucho", "Mis viejos tenían poco pero nunca me faltó nada", "Mamá me hacía muchos regalos/Me cocinaba mi comida favorita", "Mi abuela era muy terca, no la convencías nunca", "Me la pasaba en el jardín", "Siempre fui a la misma escuela", "Mamá era muy dulce y apegada conmigo"

Le da seguridad el contacto con su cuerpo y con la naturaleza, disfrutar de comidas nutritivas, del contacto con el otro y el descanso; hacer terapias corporales y contemplar o meditar. Hacer arte es otra manera de sentirse segura.

Le resulta difícil avanzar cuando precisa actuar saliendo de su comodidad, salir de sus respuestas habituales fijadas y soltar lo que ya no le sirve (literal y metafóricamente).

Para hacerla consciente:

- Confiar en la abundancia de su capacidad de generar y materializar, sin acumular.
- Pasar más tiempo en entornos naturales, hacer ejercicios de enraizamiento para bajar la ansiedad sin tener que recurrir a comer compulsivamente.
- Aprender a soltar y dejar fluir, dar y tomar, poner en movimiento la energía evitando que se estanque por estar acumulada.
- El desapego es doloroso pero uno de los aprendizajes vitales para su crecimiento y evolución.
- Explorar nuevas opciones en general para salir de la inercia y del miedo al cambio.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Hornbeam, Rock Water, Chicory y Walnut.



## LUNA EN GÉMINIS

En el entorno se valora mucho lo intelectual, el conocimiento, la palabra, las explicaciones, el mundo racional. Es importante siempre tener tema de conversación, cuesta sostener los vacíos, hay que estudiar y demostrar inteligencia.

"Nos mudamos muchas veces en mi infancia", "Me crió mi mamá con sus hermanas", "Crecí con mis hermanos", "Mamá siempre hizo muchas cosas al mismo tiempo"

Lo racionalizan todo, hasta las emociones. Le da seguridad comprender y comunicar lo que le pasa, jugar, explorar, aprender, conversar; hacer chistes, escribir e ir a terapia. Son Lunas con multiplicidad de intereses -para tener siempre tema de conversación- y con grandes contradicciones internas. Le resulta difícil conectar con su mundo emocional, comprender los espacios donde no puede hablar o racionalizar, concentrarse en lugar de diversificarse, sintetizar confiando en lo que no puede comprender mentalmente.

Para hacerla consciente:

- Buscar las conexiones entre todas las cosas de su vida para comprender que forman parte de un todo más grande.
- Usar su capacidad de cuestionar y dudar para habilitar nuevas ideas y nuevas formas a las conocidas.
- Aprender a conectar con las emociones propias y ajenas.
- Incluir formas de sintetizar lo que va incorporando y aprendiendo para evitar la dispersión, diversificación sin límite y la superficialidad.
- Hacer actividades corporales para bajar su ansiedad mental y conectar con su cuerpo.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Cerato y Rock Rose.



## LUNA EN CÁNCER

El ambiente ha sido un lugar donde se valoraba la pertenencia, la familia, el hogar, la estabilidad y noción de clan. Lo conocido, la intimidad y la privacidad son importantes. En su entorno había amor, contención, protección, seguridad. La dependencia entre miembros del clan era notoria.

"Tomé la mamadera hasta los 7 años", "Mamá siempre me cobijaba con mantas que había hecho la abuela", "Me llevaban la comida a la cama, siempre casera." "Siempre me preguntaba qué estaba sintiendo".

Siente seguridad en su hogar o espacios de intimidad, donde pueda sentirse "como en casa". También en el contacto con su mundo interior, en sus vínculos íntimos y en la sanación de su linaje ancestral.

Le es difícil salir de la dependencia emocional, darse cuenta cuándo necesita dejar de proteger a todo el mundo, salir al mundo, enfrentar desafíos, poner límites; hablar de lo que siente con claridad.

Para hacerla consciente:

- Darse tiempo para estar a solas, conectando con su mundo emocional, para encontrar la fortaleza pero sin quedarse encerrada en su mundo interno.
- Expresar su individualidad y creatividad, diferenciándose del clan.
- Animarse a comunicar sus sentimientos, abrirse a vínculos sin que necesariamente tengan que ser íntimos.
- Atreverse a crecer, siendo su propia madre, sin depender de otros.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Honeysuckle, Red Chesnut y Walnut.



## LUNA EN LEO

En el entorno fue la/el primero en llegar, o el primero del sexo opuesto a los demás. Ha sido muy esperado, es único, especial, como si en la familia corriera sangre de nobleza. Se confundía reconocimiento con amor y se le trataba de manera muy diferente "al resto".

"Mamá era una reina, siempre divina, regia y soberbia", "Soy la única mujer entre tres hermanos varones", "Fui muy esperado"

Le dan seguridad el reconocimiento por sencillamente ser quien es, expresar genuinamente su creatividad y conectar con su corazón.

Le resulta difícil no tomarse las cosas personalmente, identificar los contextos donde no necesita de reconocimiento, adulación o aplauso; ser humilde, ceder el protagonismo y reconocer las necesidades ajenas.

Para hacerla consciente:

- Conectar con su creatividad para expresar su esencia
- Conectar con otros de corazón a corazón
- Aprender a reconocerse en lugar de buscar reconocimiento externo
- Practicar la humildad reconociéndose funcional a un todo mayor donde cada cual tiene su función;
- Tolerar la crítica y todo aquello que no va con su manera de vivir
- Valorar lo grupal y abierto, la capacidad de co-crear en red.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Heather, Mimulus y Larch.



## LUNA EN VIRGO

En el ambiente familiar se valoraban el orden, la limpieza, la organización administrativa del sistema. Había determinada obsesión por el trabajo, miedos a enfermedades o carencias y mucha crítica, sobretudo ante lo que no se consideraba "perfecto". Cuando cumplía su función designada, la persona era aceptada y querida.

"Mamá limpiaba todo el día, no recuerdo la casa sucia", "La abuela no era demostrativa pero siempre me ayudaba con la tarea", "En casa no se hablaba de sentimientos, analizábamos todo".

Le da seguridad ponerse al servicio de otros, optimizar tiempo, espacio y recursos, buscar lo funcional, solucionar problemas y analizarlo todo. "Portarse bien", obedecer las reglas, no ser infantil.

Le resulta complejo aceptar la abundancia en su vida -especialmente sin esfuerzo o trabajo desmedido y sufrido-, animarse a ser protagonista, confiar en su intuición y en todo aquello no visible, moverse en ambientes caóticos, creativos o desordenados, salir del orden prefijado y alterar sus rutinas.

Para hacerla consciente:

- Cuando surgen la crítica o la búsqueda de perfección, intentar el error brusca o artísticamente, o explorar otras vías para hacer las cosas.
- Ser servicial primero consigo mismo antes que con los demás.
- Tolerar lo irracional, lo no comprobado, el caos. Fluir con dinamismo, aceptar la incertidumbre para salir de respuestas automáticas.
- Desarrollar la autoestima, conectar con la abundancia para aceptarla y no conformarse con poco.
- Expandir los espacios en que se mueve, imaginar qué haría con mayores recursos sin ponerse "peros" acerca de la realidad.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Beech, Elm, Crab Apple y Agrimony.



## LUNA EN LIBRA

En su entorno se valoraba la belleza, lo artístico, la educación, los buenos modales, los ambientes y normas sociales. Se negaba la intensidad emocional, todo aquello que fuera inarmónico o que amenazara el aparente equilibrio familiar.

"Mamá siempre era amable con las visitas, muy buena anfitriona", "No me podía ensuciar, ni decir malas palabras ni sacarme notas bajas", "El abuelo siempre me preguntaba por mi novio del jardín", "La casa siempre estaba llena de gente"

Le da seguridad estar en vínculos, caerle bien a los demás, encontrar personas o lugares que emanen equilibrio y armonía, resolver o mediar en un conflicto, expresar la belleza bajo cualquier medio.

Le resulta difícil tolerar el conflicto interno o externo, mostrar sus emociones de manera real, íntima e intensa, conectar con lo más simple, natural y básico; contactar con su propio deseo y necesidad, estar en soledad, elegir sin pedirle consejo a nadie.

Para hacerla consciente:

- Reconocer el propio deseo además de los de los demás, no sacrificarlo a la hora de resolver un conflicto (o para evitarlo).
- Escuchar y aceptar sus emociones.
- Buscar la armonía pero sin negar lo tabú, desagradable o sombrío. Incluir el lado oscuro, su sombra, lo que le duele, en lo personal y en cualquier otra situación.
- No tener miedo al error, a equivocarse, a fallar, y no preocuparse tanto por el qué dirán y lo estético. Permitirse mostrarse más natural.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Scleranthus, Centaury y Cerato.





## LUNA EN ESCORPIO

En casa se respiraba densidad, intensidad, o había un ambiente de duelo, de dolor, de procesos conflictivos. Muchos juegos de poder, manipulación, control. Todo proponía entregarse y renacer de las cenizas del dolor que provocaba esa entrega.

"Nací después de que mamá tuviera un aborto", "Había fallecido mi abuelo cuando estaba por nacer", "Estuve un mes en incubadora y tuve una cirugía en ese período", "Mamá controlaba que todo lo que yo hiciera estuviera bien hecho, nunca sentí que confiara en mí".

Le da seguridad acompañar en el dolor, la muerte y el conflicto, atravesar procesos de transformación, el intercambio intenso de energía (como en la sexualidad), el empoderamiento o apropiación de su poder.

Le resulta complejo desapegarse del sufrimiento y salir del lugar de víctima, tomar distancia para ver las cosas de otra manera, confiar en la vida y en los demás, dejar de "soltar por soltar" o de aguantar lo que le hace mal; soltar el control, los juegos de poder y la manipulación; expresar a través de la palabra su intenso mundo emocional.

Para hacerla consciente:

- Quedarse en contacto con el dolor, sin apegarse al sufrimiento.
- Desarrollar la entrega total, sin condiciones, a un ser amado y a los procesos vitales para permitirse la transformación.
- No resistir a lo inevitable de la vida y fluir.
- Confiar en los procesos, en los otros, en sí misma/o y en la dimensión de la vida que está más allá de la voluntad del ego.
- Prestar atención a lo no dicho, a los pactos tácitos y presupuestos que generan conflicto.
- Integrar su sombra, lo negado y reprimido de sí misma/o para no proyectarla en los demás.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Chicory, Vine, Willow y Sweet Chesnut.



## LUNA EN SAGITARIO

En el ambiente infantil se valora tener fe, creer en algo superior, aunque sea en la propia suerte, mirar hacia adelante y confiar. Es importante la búsqueda de sentido, la espiritualidad, el crecimiento, vivir con alegría incluso en tiempos difíciles. Se permite la exploración, la confianza, la libertad aunque haya negación de la realidad o escapes de la misma.

"Mamá estudiaba yoga, control mental y metafísica", "En la mesa siempre hablaban de política"; "Los abuelos tenían un cuadro de Evita y una estatua de San Ceferino"

Le da seguridad confiar en la vida, en el Universo, en una religión o figura espiritual; tener percepción de una conciencia más amplia, hacer síntesis y aprender en todo momento, transmitir a otros lo que considera su propia verdad.

Le resulta difícil cuestionar sus creencias, ver las situaciones objetivamente, actuar con un criterio realista y concreto, contactar con lo que siente sin hacer juicios de valor al respecto, salir del "está todo bien", quedarse quieta/o ante un problema y no huir.

Para hacerla consciente:

- Cuestionar creencias rígidas para abrirse a nuevas que expandan la comprensión.
- Explorar nuevos horizontes, internos y externos, que no sea a modo de escape.
- Observar las sincronicidades, señales y "milagros" que aparecen en el camino.
- Asumir las propias responsabilidades (¡Pero si te envié ayuda de mil formas!)
- Tomar contacto con el conflicto y el dolor, propios y ajenos. Permanecer allí lo necesario para trascenderlo y ya no negarlo.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Agrimony, Vervain y Wild Oat.



## LUNA EN CAPRICORNIO

En casa había un ambiente de frialdad, distancia emocional, tal vez tristeza o depresión, donde la exigencia obligó a la persona a comportarse como adulto desde la infancia. Había mandatos de ser alguien, de trabajar con esfuerzo para conseguirlo, de respetar a la autoridad y no cuestionarla. Se respeta a la ley, al status quo, al deber ser. No había tiempo para el descanso o el disfrute.

"Soy hija única, jugué siempre sola", "Mis papás trabajaban todo el día y los veía poco", "Me crió mi abuelo que era militar", "Mamá me enseñó que podía con todo".

Le da seguridad conseguir logros, tener reconocimiento por sus méritos; valerse por sí misma/o, trabajar o estar ocupada/o todo el tiempo, responsabilizarse cuando la situación lo requiere; alejarse cuando debe procesar sus emociones. Le resulta difícil pedir ayuda, expresar sus necesidades, darse el adecuado valor a sí misma/o y desarrollar su autoestima; atravesar y dejar que otros atraviesen la coraza que protege su vulnerabilidad; permitirse tiempos de ocio.

Para hacerla consciente:

- Buscar en su interior lo que necesita, sin aislarse.
- Confiar en su capacidad de trabajar, de concentrarse, perseverar y lograr lo que se propone, sin dejar de lado sus afectos y tiempo de ocio.
- Tomarse las cosas con más liviandad y también más humor. Reírse más.
- Liberarse de condicionamientos, exigencias de otros y expectativas inconscientes que provienen de su entorno primario.
- Reconocer su lado sensible y su capacidad de dar y recibir amor, que se encuentran a su alcance cuando puede abrir o atravesar su coraza.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Oak, Rock Water, Olive, Gentian y Star of Bethlehem.



## LUNA EN ACUARIO

En su entorno había mucha sensación de inestabilidad, cambios, incertidumbre, tal vez hasta cierta angustia. Valoraban el desapego, la distancia emocional, la libertad, el genio, la creatividad, el ser único o especial. Personas diferentes a la norma del momento eran importantes o al menos parte del círculo íntimo. Hay inconstancia en los vínculos.

"Nos mudamos muchas veces durante mi infancia", "Siempre sentí que extrañaba mi verdadero hogar, aún estando en casa con mi familia", "Siento que soy la oveja negra", "Mamá a veces era super efusiva y otras demasiado fría y distante"

Le da seguridad despersonalizar las experiencias que le causan sufrimiento, interactuar en grupos, moverse por causas que le importan, tener períodos de desconexión, los vínculos abiertos y libres, en los que puede fluir sin apegos. Le resulta complejo involucrarse profunda y seriamente en sus relaciones, identificar aquellos contextos donde no es necesario el corte, sostener vínculos emocionalmente intensos, no racionalizar lo que siente y conectar con sus carencias emocionales.

Para hacerla consciente:

- Entrar en vínculos intensos, y cuando todo parezca complejo, no irse, sino aprender a sostener el dolor del conflicto, la intensidad.
- Reconocer sus verdaderas necesidades afectivas y de contacto corporal y ternura.
- Avisar cuando esté por ingresar en períodos de desconexión a los que más quiere.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Water Violet, Vervain, Clematis, Rock Rose y Willow.



## LUNA EN PISCIS

En casa se estimulaba mucho la sensibilidad, la creatividad, el contacto espiritual y artístico. Puede haber habido situaciones poco claras, con marcadas ausencias, e incluso confusión en los roles del núcleo íntimo. Puede existir cierta telepatía con la figura materna o más nutricia, porque se diluyen los límites entre los deseos ajenos y propios. El victimismo y huir a mundos fantasiosos ha sido la vía de escape del dolor.

"Mamá siempre estuvo conectada con su espiritualidad", "Me la pasaba imaginando otras vidas y escribiendo cuentos", "Mi papá tenía un vicio y yo quería salvarlo demostrándole mi amor"

Le da seguridad confiar en su percepción, actuar en coherencia con su extrema sensibilidad, dar lugar a su capacidad de resonancia, sentir compasión ante el dolor ajeno, conectar con el arte y con la dimensión espiritual.

Le resulta difícil tomar contacto con la realidad y no huir de ella en sus fantasías, poner en palabras sus ideas y emociones, marcar y respetar límites, discernir lo propio de lo ajeno -sobretudo emocionalmente-, e identificar la importancia del mundo físico y el ejercicio para equilibrarse.

Para hacerla consciente:

- Conectar con todos los seres a través de su sensibilidad, pero atenta a no perderse en ellos.
- Tener en cuenta los ideales sin desconectarse de lo real y posible.
- Trabajar en su protección energética.
- Desarrollar la capacidad de ponerse límites a sí misma y a otros.
- Aprender a discernir sin caer en la necesidad del orden obsesivo.

Sus esencias florales Bach relacionadas son Clematis, Aspen, Mimulus, Pine, Willow y Cerato.