

PDF ASTRAL

BONO 01



Calendario Lunar de las Actitudes

Una guía para acompañar el ritmo de las fases de la
Luna

Cuatro fases, cuatro preguntas: momentos de intención, de acción, de evaluación y de cierre, para consultar a lo largo del mes.

PDF ASTRAL · PDFASTRAL.COM

Los sistemas simbólicos se leen como espejo, nunca como sentencia.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

La Luna tarda unos veintinueve días y medio en completar su vuelta. En ese intervalo pasa por cuatro fases que cualquiera puede mirar en el cielo — y eso es todo lo que usa esta guía: un reloj visible, gratuito, girando allá arriba.

Nada aquí predice lo que va a pasarte. La propuesta es otra: usar el ciclo lunar como un calendario de actitudes. En lugar de decidir todo con la misma prisa durante el mes entero, pasas a tener cuatro momentos con cuatro preguntas distintas.

Nueva para nombrar. Creciente para sostener. Llena para mirar de frente. Menguante para cerrar.

Cómo saber en qué fase estamos

- Mira el cielo tres noches seguidas: si la parte iluminada aumenta, la Luna está creciendo; si disminuye, está menguando.
- Casi cualquier calendario, agenda o aplicación del tiempo muestra la fase del día.
- Anota la fecha de la próxima Luna Nueva: abre el ciclo y organiza las cuatro semanas siguientes.

Tres acuerdos

UN ASUNTO POR CICLO

Elige una sola cosa para acompañar en el mes. Cuatro fases sostienen un tema; no sostienen siete.

UNA LÍNEA POR FASE

Registra en una frase qué hiciste y cómo fue. En dos o tres ciclos tu patrón aparece solo.

SIN OBLIGACIÓN

Si la vida pide lo contrario de lo que sugiere la fase, sigue a la vida. Esto es brújula, no regla.

FASE 1 DE 4

Luna Nueva · intención



El cielo se queda oscuro: la cara iluminada está vuelta hacia el otro lado. Es el punto cero del ciclo, el momento en que todavía no hay nada que mostrar — y, justo por eso, el momento en que es más fácil empezar.

BUENAS ACTITUDES

- Elegir el asunto del mes y escribir la intención en una frase.
- Empezar algo pequeño, del tamaño de un día.
- Limpiar la mesa, la bandeja de entrada, la agenda: abrir espacio antes de llenarlo otra vez.
- Tener la primera conversación sobre lo que quieres.

ATENCIÓN

Prometer de más. La Luna Nueva es buena para nombrar, no para entregar. Una intención escrita en diez líneas suele volverse culpa en dos semanas.

Tres preguntas

- ¿Qué quiero atravesar en este ciclo?
- ¿Cuál es el primer paso, del tamaño de un día?
- ¿Qué dejo fuera para que esto quepa?

Si solo haces una cosa en esta fase: escribe la intención del ciclo en una frase, en un lugar donde vuelvas a encontrarla.

FASE 2 DE 4

Luna Creciente · acción



Media luna en el cielo, luz que aumenta cada noche. Lo que se nombró en la Luna Nueva ahora pide repetición: es la parte del ciclo en que aparece el trabajo y todavía no hay resultado que mostrar.

BUENAS ACTITUDES

- Repetir el gesto pequeño, a ser posible a la misma hora.
- Agendar las conversaciones que dependen de otras personas.
- Pedir ayuda antes de bloquearte, no después.
- Mostrar el trabajo aún inacabado a alguien de confianza.

ATENCIÓN

Querer acelerar lo que solo avanza con tiempo. Si aparecen ganas de abandonar, casi siempre es cansancio de mitad de camino — no un error de elección.

Tres preguntas

- ¿Qué ya está avanzando, aunque sea despacio?
- ¿A quién necesito para el próximo paso?
- ¿Qué aplazo por miedo a hacerlo mal?

Si solo haces una cosa en esta fase: repite el gesto pequeño tres veces esta semana, aunque una de ellas sea sin ganas.

FASE 3 DE 4

Luna Llena · evaluación



El disco entero iluminado, la noche más clara del mes. Todo queda visible — incluso lo que preferirías no ver. Es la fase de mirar el resultado parcial sin maquillarlo.

BUENAS ACTITUDES

- Terminar lo que se puede terminar.
- Tener la conversación aplazada, con calma y hora acordada.
- Mostrar, entregar, publicar.
- Celebrar lo que avanzó, aunque sea poco.

ATENCIÓN

En esta fase todo parece urgente y definitivo. Antes de tomar una decisión grande por impulso, duerme una noche y relee la intención que escribiste en la Luna Nueva.

Tres preguntas

- ¿Qué apareció que yo no esperaba?
- ¿Qué de esto ya está suficientemente bien?
- ¿Qué conversación vengo evitando?

Si solo haces una cosa en esta fase: relee la intención del ciclo y escribe en una línea lo que de verdad ocurrió.

FASE 4 DE 4

Luna Menguante · cierre



La luz disminuye hasta desaparecer. El ciclo se recoge, y el cuerpo suele pedir lo mismo: menos agenda, más sueño, menos gente, más silencio.

BUENAS ACTITUDES

- Cerrar pendientes pequeños: cancelar, devolver, responder, archivar.
- Ordenar lo que quedó desordenado por el camino.
- Agradecer a quien ayudó, por su nombre y sin prisa.
- Descansar sin justificar el descanso.

ATENCIÓN

Confundir descanso con abandono. La menguante no es el final de la historia: es la parte del ciclo en que se limpia el terreno para la próxima Luna Nueva.

Tres preguntas

- ¿Qué me llevo al próximo ciclo?
- ¿Qué termina aquí?
- ¿Qué me costó más caro de lo que valió?

Si solo haces una cosa en esta fase: elige un pendiente pequeño y ciérralo hoy.

PARA GUARDAR

Un mes en cuatro movimientos

Esta página sirve para cualquier mes de cualquier año. Cópiala, imprímela o fotografíala: el ciclo vuelve a empezar solo en cada Luna Nueva.

FASE	PREGUNTA DEL MOMENTO	UNA ACTITUD
Nueva	¿Qué quiero atravesar?	Escribir la intención en una frase
Creciente	¿Qué ya está avanzando?	Repetir el gesto pequeño
Llena	¿Qué quedó visible?	Terminar, mostrar, conversar
Menguante	¿Qué termina aquí?	Cerrar un pendiente y descansar

LA INTENCIÓN DE ESTE CICLO

LO QUE VI EN LA LUNA LLENA



La misma mirada, sobre una sola persona

La Luna marca el ritmo del mes para todos a la vez. La carta natal es la otra mitad de la cuenta: habla de una sola persona.

PDF Astral es un libro de más de 200 páginas escrito a partir de la fecha, la hora y la ciudad en que nació una persona. Más de 40 sistemas calculados y cruzados en una síntesis propia, con ilustraciones hechas para ese ejemplar — un retrato para reconocer, discutir, subrayar y volver después.

pdfastral.com

Conoce el libro completo, escrito sobre una sola persona.