

PDF ASTRAL

BÔNUS 01



Calendário Lunar das Atitudes

Um guia para acompanhar o ritmo das fases da Lua

Quatro fases, quatro perguntas: momentos de intenção, de ação, de avaliação e de encerramento, para consultar ao longo do mês.

PDF ASTRAL · PDFASTRAL.COM

Os sistemas simbólicos são lidos como espelho, nunca como sentença.

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este guia

A Lua leva cerca de vinte e nove dias e meio para dar a volta completa. Nesse intervalo ela passa por quatro fases que qualquer pessoa pode conferir no céu — e é só isso que este guia usa: um relógio visível, de graça, girando lá em cima.

Nada aqui prevê o que vai acontecer com você. A proposta é outra: usar o ciclo lunar como um calendário de atitudes. Em vez de decidir tudo com a mesma pressa o mês inteiro, você passa a ter quatro momentos com quatro perguntas diferentes.

Nova para nomear. Crescente para sustentar. Cheia para olhar de frente. Minguante para encerrar.

Como saber em que fase estamos

- Olhe o céu em três noites seguidas: se a parte iluminada aumenta, a Lua está crescendo; se diminui, está minguando.
- Quase todo calendário, agenda ou aplicativo de previsão do tempo mostra a fase do dia.
- Anote a data da próxima Lua Nova: ela abre o ciclo e organiza as quatro semanas seguintes.

Três combinados

UM ASSUNTO POR CICLO

Escolha uma coisa só para acompanhar no mês. Quatro fases dão conta de um tema; não dão conta de sete.

UMA LINHA POR FASE

Registre em uma frase o que você fez e como foi. Em dois ou três ciclos o seu padrão aparece sozinho.

SEM OBRIGAÇÃO

Se a vida pedir o contrário do que a fase sugere, siga a vida. Isto é bússola, não regra.

FASE 1 DE 4

Lua Nova · intenção



O céu fica escuro: a face iluminada está voltada para o outro lado. É o ponto zero do ciclo, o momento em que ainda não há nada para mostrar — e, por isso mesmo, o momento em que é mais fácil começar.

BOAS ATITUDES

- Escolher o assunto do mês e escrever a intenção em uma frase.
- Começar algo pequeno, do tamanho de um dia.
- Limpar a mesa, a caixa de entrada, a agenda: abrir espaço antes de encher de novo.
- Ter a primeira conversa sobre o que você quer.

ATENÇÃO

Prometer demais. A Lua Nova é boa para nomear, não para entregar. Intenção escrita em dez linhas costuma virar culpa em duas semanas.

Três perguntas

- O que eu quero atravessar neste ciclo?
- Qual é o primeiro passo, do tamanho de um dia?
- O que eu deixo de fora para isso caber?

Se você só fizer uma coisa nesta fase: escreva a intenção do ciclo em uma frase, num lugar em que você vá esbarrar com ela de novo.

FASE 2 DE 4

Lua Crescente · ação



Meia-lua no céu, luz aumentando a cada noite. O que foi nomeado na Lua Nova agora pede repetição: é a parte do ciclo em que o trabalho aparece e ainda não existe resultado para exibir.

BOAS ATITUDES

- Repetir o gesto pequeno, de preferência no mesmo horário.
- Marcar as conversas que dependem de outras pessoas.
- Pedir ajuda antes de travar, não depois.
- Mostrar o trabalho ainda inacabado para alguém de confiança.

ATENÇÃO

Querer acelerar o que só anda com tempo. Se a vontade de desistir aparecer aqui, quase sempre é cansaço de meio de caminho — não é erro de escolha.

Três perguntas

- O que já está andando, mesmo devagar?
- De quem eu preciso para o próximo passo?
- O que eu adio por medo de fazer malfeito?

Se você só fizer uma coisa nesta fase: repita o gesto pequeno três vezes nesta semana, mesmo sem vontade em uma delas.

FASE 3 DE 4

Lua Cheia · avaliação



O disco inteiro iluminado, a noite mais clara do mês. Fica tudo visível — inclusive o que você preferia não ver. É a fase de olhar o resultado parcial sem maquiar.

BOAS ATITUDES

- Terminar o que dá para terminar.
- Ter a conversa adiada, com calma e hora marcada.
- Mostrar, entregar, publicar.
- Comemorar o que andou, mesmo que pouco.

ATENÇÃO

Nesta fase tudo parece urgente e definitivo. Antes de tomar uma decisão grande no impulso, durma uma noite e releia a intenção que você escreveu na Lua Nova.

Três perguntas

- O que apareceu que eu não esperava?
- O que aqui já está bom o suficiente?
- Que conversa eu venho evitando?

Se você só fizer uma coisa nesta fase: releia a intenção do ciclo e escreva em uma linha o que de fato aconteceu.

FASE 4 DE 4

Lua Minguante · encerramento



A luz diminui até sumir. O ciclo se recolhe, e o corpo costuma pedir a mesma coisa: menos agenda, mais sono, menos gente, mais silêncio.

BOAS ATITUDES

- Fechar pendências pequenas: cancelar, devolver, responder, arquivar.
- Arrumar o que ficou bagunçado no meio do caminho.
- Agradecer quem ajudou, com nome e sem pressa.
- Descansar sem justificar o descanso.

ATENÇÃO

Confundir descanso com desistência. A Minguante não é o fim da história: é a parte do ciclo em que se limpa o terreno para a próxima Lua Nova.

Três perguntas

- O que eu levo para o próximo ciclo?
- O que termina aqui?
- O que me custou mais caro do que valeu?

Se você só fizer uma coisa nesta fase: escolha uma pendência pequena e encerre hoje.

PARA GUARDAR

Um mês em quatro movimentos

Esta página serve para qualquer mês de qualquer ano. Copie, imprima ou fotografe: o ciclo recomeça sozinho a cada Lua Nova.

FASE	PERGUNTA DO MOMENTO	UMA ATITUDE
Nova	O que eu quero atravessar?	Escrever a intenção em uma frase
Crescente	O que já está andando?	Repetir o gesto pequeno
Cheia	O que ficou visível?	Terminar, mostrar, conversar
Minguante	O que termina aqui?	Encerrar uma pendência e descansar

A INTENÇÃO DESTE CICLO

O QUE EU VI NA LUA CHEIA



O mesmo olhar, sobre uma pessoa só

A Lua dá o ritmo do mês para todo mundo ao mesmo tempo. O mapa de nascimento é a outra metade da conta: ele fala de uma pessoa só.

O PDF Astral é um livro de mais de 200 páginas escrito a partir da data, da hora e da cidade em que uma pessoa nasceu. São mais de 40 sistemas calculados e cruzados numa síntese própria, com ilustrações feitas para aquele exemplar — um retrato para reconhecer, discordar, sublinhar e voltar depois.

pdfastral.com

Conheça o livro completo, escrito sobre uma pessoa só.