LE SFUMATURE DELLA VITA

Diario Lunare e Mestruale

UN VIAGGIO DI ASCOLTO,
CONSAPEVOLEZZA E RINASCITA



Ascolta · Senti · Scegli · Vivi

UN CICLO DI LUNA
PER TORNARE A TE

www.lesfumaturedellavita.it

LE SFUMATURE DELLA VITA

Benvenuta

NEL TUO DIARIO LUNARE E MESTRUALE

Questo diario nasce dal desiderio
di offrirti uno spazio tutto tuo,
dove poter rallentare, ascoltare e riconnetterti
con i tuoi cicli naturali.

La Luna e il ciclo mestruale sono due maestri
che ci accompagnano da sempre,
in un continuo invito al cambiamento,
alla consapevolezza e alla rinascita.

Non si tratta di seguire delle regole,
ma di creare un momento prezioso per osservarti,
accoglierti e scoprire la tua unicità.

Non esiste un modo giusto
o sbagliato di vivere i tuoi cicli,
esiste solo il tuo.

LE SFUMATURE DELLA VITA

Come utilizzare il diario

UNO STRUMENTO SEMPLICE PER CONOSCERTI MEGLIO

Questo diario è pensato per accompagnarti nell'osservazione della tua ciclicità, unendo i movimenti della Luna e le fasi del ciclo mestruale. Non ci sono regole rigide: è uno spazio tuo, da vivere con libertà e autenticità.

1. 

CONSULTA IL CALENDARIO LUNARE

Osserva la fase lunare del giorno e lasciati ispirare dai suoi significati e dalle sue energie.

2. 

COMPILA IL TUO DIARIO MENSILE

Ogni giorno puoi annotare come ti senti, in quale fase del ciclo sei, le tue emozioni, le intuizioni, i sogni o tutto ciò che desideri custodire.

3. 

OSSERVA I SIMBOLI E I MANDALA

Ti aiuteranno a comprendere più facilmente i tuoi ritmi e a connetterti con le energie del momento.

4. 

RILEGGI A FINE MESE

Torna indietro nel tuo percorso, riconosci ciò che hai vissuto, nota i cambiamenti e dai spazio a nuove consapevolezze.

5. 

CREA IL TUO RITUALE

Trova un luogo tranquillo, magari accendi una candela o un incenso, prenditi qualche minuto solo per te. Questo diario è un invito a rallentare, ad ascoltare ciò che senti, senza giudizio.

Ogni percorso ha il suo tempo

Usa questo diario come un compagno di viaggio:
può aiutarti a ritrovare equilibrio, chiarezza e connessione con la tua natura.

LE SFUMATURE DELLA VITA

Le 8 Fasi della Luna

UN CICLO, MILLE POSSIBILITÀ

La Luna attraversa 8 fasi principali, ognuna con un'energia unica che può ispirarti, sostenerti e guidarti nel tuo percorso. Osservale, sentile e scopri come si riflettono anche nei tuoi ritmi interiori.



1

LUNA NUOVA
Il Seme

INTENZIONE • RINASCITA • SILENZIO

- Energia di nuovi inizi.
- Ascolto, introspezione, definizione delle intenzioni.
- È il momento di piantare i tuoi semi.



2

LUNA CRESCENTE
Lo Slancio

AZIONE • MOVIMENTO • FIDUCIA

- L'energia cresce e ti sostiene.
- È il momento di agire, organizzare e fare piccoli passi verso i tuoi obiettivi.
- Entusiasmo, motivazione, chiarezza.



3

PRIMO QUARTO
La Prova

DETERMINAZIONE • SCELTA • CORAGGIO

- Possono emergere ostacoli o dubbi.
- È il momento di rimanere centrata, fare scelte e perseverare.
- Forza, disciplina, fiducia in te stessa.



4

GIBBOSA CRESCENTE
La Raffinatura

VALUTAZIONE • AGGIUSTAMENTO • PREPARAZIONE

- Si raccolgono i primi risultati.
- È il momento di osservare, valutare e migliorare.
- Gratitudine, consapevolezza, pazienza.



5

LUNA PIENA
Il Culmine

PIENEZZA • ESPANSIONE • CELEBRAZIONE

- Massima energia e illuminazione.
- Porta chiarezza, rivelazioni e consapevolezza.
- È il momento di celebrare, lasciar andare ciò che non serve e riconoscere i tuoi traguardi.



6

GIBBOSA CALANTE
La Condivisione

INTEGRAZIONE • RILASCIO • GRATITUDINE

- L'energia inizia a diminuire.
- È il momento di integrare ciò che hai vissuto e condividere la tua esperienza.
- Riconoscimento, generosità, equilibrio.



7

ULTIMO QUARTO
Il Congedo

RILASCIO • PULIZIA • LEGGEREZZA

- Porta a fare pulizia, lasciare andare e chiudere cicli.
- È il momento di lasciar andare ciò che non ti serve più.
- Distacco, liberazione, spazio per il nuovo.



8

LUNA BALSAMICA
Il Riposo

SILENZIO • RIGENERAZIONE • CHIUSURA

- Energia di introspezione e riposo.
- È il momento di rallentare, ricaricarti e ascoltare il tuo mondo interiore.
- Guarigione, sogni, preparazione al nuovo ciclo.

LE SFUMATURE DELLA VITA

Le 4 Fasi del Ciclo Mestruale

IL TUO RITMO, LA TUA FORZA

Il ciclo mestruale è un viaggio di circa 28 giorni (può variare da donna a donna), che si suddivide in 4 fasi.
Ogni fase ha un'energia unica e influenza il corpo, le emozioni, la mente e la creatività.
Conoscerle ti aiuta a comprenderti meglio e a vivere ogni momento con maggiore consapevolezza.



1. FASE MESTRUALE
La Strega

GIORNI 1 – 5

È il momento del rilascio.
Il corpo elimina ciò che non serve più, facendoti fare spazio per un nuovo inizio.
È una fase di grande introspezione, che può portare maggiore desiderio di quiete e riposo.

CORPO
- Mestruazioni
- Maggiore sensibilità fisica
- Possibile stanchezza, crampi, gonfiore

EMOZIONI
- Introspezione
- Maggiore sensibilità
- Desiderio di stare con te stessa

COSA PUOI FARE
- Rallenta e ascolta il tuo corpo
- Riposa e accogli le emozioni
- Lascia andare ciò che non ti appartiene più



2. FASE FOLLICOLARE
La Vergine

GIORNI 6 – 13

È il momento della rinascita.
Il corpo si rigenera e nuove energie iniziano a crescere. La mente è più lucida, la motivazione aumenta e nasce il desiderio di progettare, sperimentare e imparare cose nuove.

CORPO
- Aumento dell'energia
- Miglioramento dell'umore
- Maggiore resistenza fisica

EMOZIONI
- Curiosità ed entusiasmo
- Chiarezza mentale
- Voglia di fare e di aprirti al nuovo

COSA PUOI FARE
- Fai progetti e prendi iniziative
- Dedica tempo all'apprendimento
- Muovi il corpo con attività che ti piacciono



3. FASE OVULATORIA
La Madre

GIORNI 14 – 16

È il momento della massima espansione.
L'energia è al suo apice, ti senti più sicura, magnetica e aperta alle relazioni.
È una fase di grande fertilità, non solo fisica ma anche creativa e progettuale.

CORPO
- Massima energia e vitalità
- Maggiore attrattività
- Possibile aumento della libido

EMOZIONI
- Fiducia e gioia
- Desiderio di condivisione
- Creatività e magnetismo

COSA PUOI FARE
- Coltiva le relazioni che ti nutrono
- Esprimi la tua creatività
- Metti in luce i tuoi talenti



4. FASE LUTEALE
L'Incantatrice

GIORNI 17 – 28

È il momento dell'integrazione.
L'energia inizia gradualmente a diminuire e la tua attenzione si sposta verso l'interno.
È una fase preziosa per completare, valutare e lasciare andare, in preparazione a un nuovo ciclo.

CORPO
- Possibile calo di energia
- Maggiore sensibilità, ritenzione idrica
- Attenzione a alimentazione e riposo

EMOZIONI
- Maggiore introspezione
- Sensibilità, eventuali sbalzi d'umore
- Bisogno di sicurezza e di confini

COSA PUOI FARE
- Porta a termine ciò che hai iniziato
- Fai spazio a ciò che vuoi lasciare andare
- Prenditi cura di te con gentilezza

LE SFUMATURE DELLA VITA

Calendario Lunare 2026

LE QUATTRO FASI PRINCIPALI DELLA LUNA

Date riferite all'ora italiana

 Luna Nuova
 Primo Quarto
 Luna Piena
 Ultimo Quarto

GENNAIO

3	Luna Piena
10	Ultimo Quarto
18	Luna Nuova
26	Primo Quarto

FEBBRAIO

1	Luna Piena
9	Ultimo Quarto
17	Luna Nuova
24	Primo Quarto

MARZO

3	Luna Piena
11	Ultimo Quarto
19	Luna Nuova
25	Primo Quarto

APRILE

2	Luna Piena
10	Ultimo Quarto
17	Luna Nuova
24	Primo Quarto

MAGGIO

1	Luna Piena
9	Ultimo Quarto
16	Luna Nuova
23	Primo Quarto
31	Luna Piena

GIUGNO

8	Ultimo Quarto
15	Luna Nuova
21	Primo Quarto
30	Luna Piena

LUGLIO

7	Ultimo Quarto
14	Luna Nuova
21	Primo Quarto
29	Luna Piena

AGOSTO

6	Ultimo Quarto
12	Luna Nuova
20	Primo Quarto
28	Luna Piena

SETTEMBRE

4	Ultimo Quarto
11	Luna Nuova
18	Primo Quarto
26	Luna Piena

OTTOBRE

3	Ultimo Quarto
10	Luna Nuova
18	Primo Quarto
26	Luna Piena

NOVEMBRE

1	Ultimo Quarto
9	Luna Nuova
17	Primo Quarto
24	Luna Piena

DICEMBRE

1	Ultimo Quarto
9	Luna Nuova
17	Primo Quarto
24	Luna Piena
30	Ultimo Quarto

LE SFUMATURE DELLA VITA

Calendario Lunare 2027

LE QUATTRO FASI PRINCIPALI DELLA LUNA

Date riferite all'ora italiana

 Luna Nuova
 Primo Quarto
 Luna Piena
 Ultimo Quarto

GENNAIO

6	Luna Piena
13	Ultimo Quarto
20	Luna Nuova
28	Primo Quarto

FEBBRAIO

4	Luna Piena
11	Ultimo Quarto
18	Luna Nuova
27	Primo Quarto

MARZO

6	Luna Piena
13	Ultimo Quarto
20	Luna Nuova
28	Primo Quarto

APRILE

5	Luna Piena
12	Ultimo Quarto
20	Luna Nuova
27	Primo Quarto

MAGGIO

4	Luna Piena
11	Ultimo Quarto
19	Luna Nuova
27	Primo Quarto

GIUGNO

3	Luna Piena
10	Ultimo Quarto
18	Luna Nuova
25	Primo Quarto

LUGLIO

2	Luna Piena
9	Ultimo Quarto
17	Luna Nuova
24	Primo Quarto

AGOSTO

1	Luna Piena
8	Ultimo Quarto
16	Luna Nuova
22	Primo Quarto

SETTEMBRE

29	Luna Piena
6	Ultimo Quarto
14	Luna Nuova
21	Primo Quarto

OTTOBRE

28	Luna Piena
6	Ultimo Quarto
13	Luna Nuova
20	Primo Quarto

NOVEMBRE

27	Luna Piena
5	Ultimo Quarto
12	Luna Nuova
19	Primo Quarto

DICEMBRE

27	Luna Piena
4	Ultimo Quarto
11	Luna Nuova
19	Primo Quarto

LE SFUMATURE DELLA VITA

Legenda dei Simboli

PER COMPILARE IL TUO DISCO LUNARE E MESTRUO

FLUSSO MESTRUALE

Assente	Nessun flusso
Leggero	Flusso lieve
Medio	Flusso moderato
Abbondante	Flusso intenso
Molto abbondante	Flusso molto intenso

EMOZIONI (E)

Gioia	Serena, felice, appagata
Calma	Tranquilla, in equilibrio
Ansia	Preoccupazione, agitazione
Rabbia	Irritazione, frustrazione
Tristezza	Sensibile, malinconica
Gratitudine	Riconoscente, positiva
Altro	Altro stato emotivo

ENERGIA (EN)

Molto bassa	Stanca, senza energie
Bassa	Poca energia
Media	Energia nella norma
Alta	Energia buona
Molto alta	Piena di energia, vitale

CORPO (C)

Crampi	Dolore mestruale
Mal di testa	Cefalea
Tensione	Tensione muscolare
Stanchezza	Affaticamento generale
Gonfiore	Gonfiore addominale
Benessere	Mi sento bene
Altro	Altra sensazione fisica

SONNO (S)

Molto scarso	Dormito pochissimo
Scarso	Sonno leggero
Normale	Sonno nella norma
Buono	Ho dormito bene
Ottimo	Sonno profondo e ristoratore

ALTRI SIMBOLI

Intuizione	Intuizioni, sogni significativi
Sogno significativo	Sogno importante da ricordare
Evento importante	Qualcosa di rilevante accaduto
Nota personale	Spazio per annotare liberamente

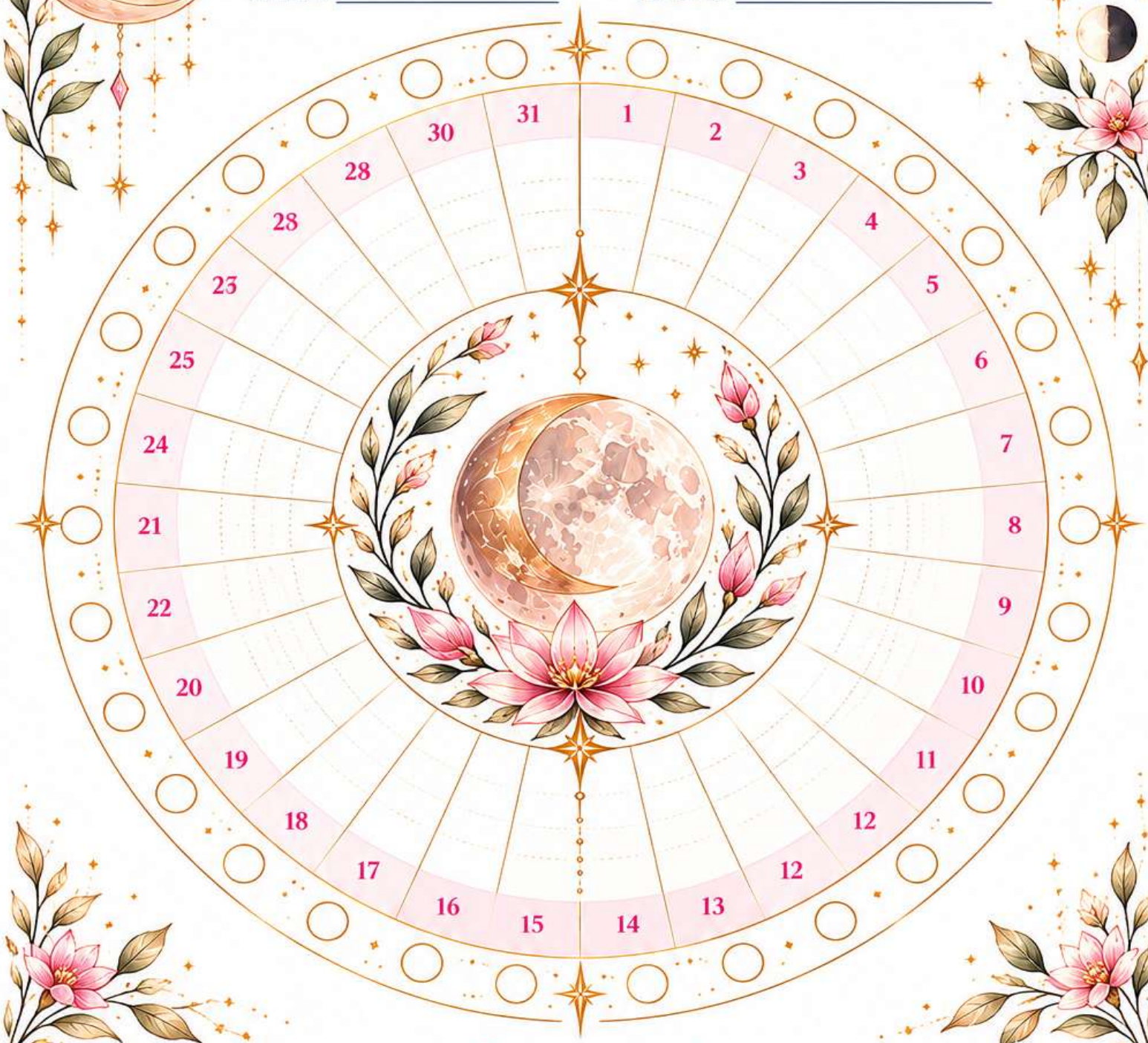
Ogni simbolo è un tassello del tuo ritmo unico.

Osserva, ascolta e annota... giorno dopo giorno.

LE SFUMATURE DELLA VITA

Il Mio Mandala Lunare e Mestruale

MESE _____ **ANNO** _____



Come usarlo

1. All'inizio del mese compila il tuo mandala seguendo la legenda dei simboli.
2. Ogni giorno, osserva e segna i simboli che rispecchiano come ti senti e ciò che vivi.
3. Nel cerchietto esterno indica la fase lunare del giorno.
4. A fine mese puoi rileggere il tuo mandala per osservare i tuoi cicli, riconoscere i ritmi e le tue necessità.

LE SFUMATURE DELLA VITA

Il Mio Diario del Mese

LUNA, CICLO E BENESSERE

MESE _____ ANNO _____

GIORNO	LUNA	CICLO	ENERGIA	EMOZIONI	SONNO	CORPO	NUTRIMENTO	MENTE	SPIRITO	ALTRO
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
20										
31										

LE FASI DEL MESE

- ○ Luna Nuova il _____
- ○ Primo Quarto il _____
- ○ Luna Piena il _____
- ○ Ultimo Quarto il _____

LE MIE OSSERVAZIONI

Come ho vissuto questo mese?

_____
_____
_____
_____

Cosa ho scoperto di me?

_____
_____
_____
_____

Cosa voglio portare con me?

_____
_____
_____

Cosa voglio lasciare andare?

_____
_____
_____

MOMENTI SPECIALI

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

_____
_____

IL MIO CICLO IN SINTESI

Inizio ciclo il _____

Durata ciclo _____ giorni

Durata mestruazioni _____ giorni

Fase più energica _____

Fase più delicata _____

Ciclo in sintonia con la Luna _____

_____

INTENZIONI PER IL PROSSIMO MESE

- _____
- _____
- _____
- _____

_____

Ascolta • Senti • Scegli • Vivi

LE SFUMATURE DELLA VITA

Domande Guida del Mese

ASCOLTA · ESPLORA · RICONOSCI · INTEGRA

Queste domande ti accompagnano nel tuo percorso di consapevolezza.
Puoi usarle all'inizio, durante o alla fine del mese, prendendoti un momento di quiete per ascoltare ciò che emerge. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, solo la tua verità.

1. CICLO E LUNA

- In che fase del ciclo mi trovo questo mese?
- Come si collega la mia energia con la fase lunare?
- Quali cambiamenti noto nel mio corpo e nelle mie emozioni?

2. ENERGIA

- Qual è il mio livello di energia generale?
- Cosa mi dà energia e cosa me la toglie?
- In quali momenti della giornata mi sento più vitale?
- Come posso sostenere meglio la mia energia questo mese?

3. EMOZIONI

- Come mi sento emotivamente questo mese?
- Quali emozioni sono più presenti?
- Cosa mi sta insegnando ciò che sto vivendo?
- Di cosa ho bisogno per sentirmi più in equilibrio?

4. SONNO

- Come sta la qualità del mio riposo?
- Riesco ad addormentarmi facilmente?
- Mi sveglio riposata?
- Cosa posso migliorare o introdurre nella mia routine serale per un sonno più rigenerante?

5. CORPO

- Quali sensazioni fisiche percepisco questo mese?
- Ci sono tensioni, dolori o fastidi ricorrenti?
- Come posso prendermi cura del mio corpo?
- Quali pratiche (movimento, alimentazione, riposo) mi fanno bene?

6. NUTRIMENTO

- Come mi sto nutrendo?
- Seguo un'alimentazione che mi fa stare bene?
- Ci sono cibi che mi fanno sentire più leggera e vitale?
- Come posso ascoltare meglio i bisogni del mio corpo?

7. MENTE

- Quali pensieri occupano più spesso la mia mente?
- Mi sento concentrata o dispersa?
- Cosa posso lasciare andare?
- Quali nuove prospettive voglio coltivare questo mese?

8. SPIRITO

- Come mi sento a livello spirituale?
- Cosa mi fa sentire connessa a me stessa?
- Quali momenti di silenzio, natura o pratiche mi nutrono?
- Quale intuizione voglio seguire questo mese?

9. RELAZIONI

- Come mi sento nelle mie relazioni?
- Ci sono situazioni che desidero migliorare o trasformare?
- Quali persone mi sostengono e mi fanno stare bene?
- Quali confini voglio rafforzare?

10. ALTRO

- Quali sogni, progetti o desideri voglio portare con me?
- Quali passi posso fare questo mese verso ciò che desidero?
- Cosa voglio lasciare andare?
- Qual è la mia intenzione principale per questo mese?

Ogni ciclo è un invito a tornare a te

LE SFUMATURE DELLA VITA

Le Lune del Mese

DOMANDE GUIDA PER OGNI FASE LUNARE

Ogni fase lunare porta con sé un'energia unica. Queste domande ti accompagnano nel tuo percorso, per ascoltarti, riflettere e connetterti con i tuoi cicli interiori.



1. LUNA NUOVA

INIZIO • INTENZIONE • SEME

Cosa desidero coltivare in questo nuovo ciclo?
Quali intenzioni voglio piantare dentro di me?



2. LUNA CRESCENTE

CRESCITA • AZIONE • MOTIVAZIONE

Quali piccoli passi posso compiere oggi per far crescere ciò che ho scelto?



3. PRIMO QUARTO

FOCUS • SCELTE • SUPERAMENTO

Quali ostacoli sto incontrando e come posso affrontarli con più consapevolezza?



4. LUNA GIBBOSA CRESCENTE

SVILUPPO • FIDUCIA • CONSOLIDAMENTO

Cosa sta prendendo forma nella mia vita e come posso sostenerlo ancora?



5. LUNA PIENA

ILLUMINAZIONE • COMPLETAMENTO • VERITÀ

Quali verità emergono per me in questo momento?
Cosa posso celebrare e di cosa sono grata?



6. LUNA GIBBOSA CALANTE

RILASCIO • RIFLESSIONE • INTEGRAZIONE

Cosa ho imparato finora e cosa è il momento di lasciare andare?



7. ULTIMO QUARTO

PULIZIA • LIBERAZIONE • RIALLINEAMENTO

Di cosa voglio fare spazio nella mia vita per sentirmi più leggera?



8. LUNA CALANTE

RIPOSO • ASCOLTO • RINNOVO

Come posso prendermi cura di me in questo momento e prepararmi al nuovo ciclo?

Ogni fase ha il suo dono.
Ascolta, senti, scegli, vivi.

LE SFUMATURE DELLA VITA

Il Mio Bilancio Mensile

RIFLESSIONI • CONSAPEVOLEZZA • INTEGRAZIONE

MESE _____ ANNO _____

IL MIO CICLO

Come si è manifestato questo mese?
Ci sono stati cambiamenti?
Cosa ho notato di nuovo?

LE MIE EMOZIONI

Quali emozioni ho vissuto più spesso?
Qual è stata l'emozione principale del mese?
Cosa mi hanno insegnato?

LA MIA ENERGIA

Come si è mantenuta la mia energia?
In quali momenti mi sono sentita più vitale?
Cosa mi ha dato energia e cosa, invece, l'ha ridotta?

IL MIO SONNO

Come è stata la qualità del mio riposo?
Ho avuto difficoltà ad addormentarmi?
Cosa posso migliorare nel prossimo mese?

IL MIO CORPO

Quali sensazioni fisiche ho percepito?
Ci sono stati segnali o sintomi particolari?
Come mi sono presa cura di me?

LA MIA ALIMENTAZIONE

Come mi sono nutrita questo mese?
Quali alimenti mi hanno fatto stare bene?
Cosa vorrei cambiare o integrare?

LA MIA MENTE

Quali pensieri hanno occupato di più la mia mente?
Cosa ho lasciato andare?
Quali nuove consapevolezze ho acquisito?

IL MIO SPIRITO

Come mi sono sentita interiormente?
Quali pratiche mi hanno sostenuta?
Cosa mi ha fatto sentire più connessa a me stessa?

I MOMENTI PIÙ SIGNIFICATIVI

Eventi, incontri, intuizioni, sincronicità...

COSA HO IMPARATO

Quali insegnamenti porto con me da questo mese?

LE MIE INTENZIONI

Cosa voglio portare con me nel prossimo mese?

Ogni mese è un passo nel mio viaggio.



LE SFUMATURE DELLA VITA

Io, la Luna
e un viaggio ancora da scoprire

La Luna è sempre stata una mia compagna.
Fin da quando riesco a ricordare, ci sono state notti in cui faticavo a dormire, momenti in cui il sonno sembrava non voler arrivare. Con il tempo avevo notato che succedeva soprattutto durante alcune fasi lunari, ma non ci avevo mai dato più di tanto peso.

Eppure, la Luna l'ho sempre cercata. Quante volte ho alzato gli occhi al cielo, di notte, per guardarla. Quante volte le ho rivolto parole, pensieri, desideri, come si fa con un'amica silenziosa che sai essere sempre lì, anche quando non la vedi.

Poi, a un certo punto, **qualcosa è cambiato.** Non saprei nemmeno spiegarti come o perché, ma ho sentito il bisogno di approfondire, di capire cosa si nascondesse dietro quel legame che avevo sempre percepito, ma che non avevo mai davvero esplorato.
E mi si è aperto un mondo.

Ho iniziato a leggere, studiare, osservare. Ho scoperto racconti, tradizioni e conoscenze legate al femminile che per generazioni sono state tramandate tra donne, ma che nel tempo sono state dimenticate, messe da parte o circondate dal silenzio.
E tra queste c'era anche il modo di guardare al nostro ciclo mestruale.

Per troppo tempo ci hanno insegnato a viverlo come un fastidio, qualcosa da nascondere, di cui vergognarsi. Come se il sangue mestruale fosse sporco, come se le nostre emozioni e i cambiamenti del nostro corpo fossero qualcosa da correggere.
Ma le mestruazioni non sono sporche. Non sono una vergogna.
E la nostra ciclicità non è un difetto.

Ho iniziato così a osservare anche me stessa, mettendo accanto le fasi della Luna e quelle del mio ciclo, senza cercare corrispondenze obbligatorie, ma lasciando spazio alla curiosità. Ho creato questo diario prima di tutto per me. L'ho utilizzato per conoscermi, per annotare ciò che sentivo, per riconoscere quei piccoli cambiamenti che prima lasciavo passare inosservati.

Poi ho pensato a te. A quante donne, forse, non hanno mai avuto l'occasione di fermarsi davvero ad ascoltare il proprio corpo. ***Ed è così che questo diario, nato dal mio percorso personale, oggi arriva tra le tue mani.***

E il viaggio non finisce qui...

Sto scrivendo un **manuale completo** dedicato alla Luna, alla ciclicità femminile e agli archetipi, per approfondire ciò che qui abbiamo iniziato a esplorare.

E sta prendendo forma anche un **percorso dedicato alle donne**, uno spazio di scoperta, ascolto e consapevolezza, per tornare a vivere la propria ciclicità con uno sguardo nuovo.

Se desideri conoscere questi progetti, approfondire il tuo cammino o semplicemente condividere con me la tua esperienza, puoi trovarmi su: www.lesfumaturedellavita.it

Non dobbiamo essere sempre uguali per essere complete.
Anche la Luna cambia ogni notte, e non per questo smette di essere Luna.

Con affetto,
Ramona
Le Sfumature della Vita