

## Luna Nueva

### Rituales y Actividades

El ritual más importante que podemos hacer en esta Fase es el Ritual de Intenciones el día de Luna Nueva. Básicamente es el día que hacemos una pequeña Magia para que todo lo que queremos se materialice.

Es muy importante para el ritual de Luna Nueva que tengas una vela, papel, lápices de colores y tus objetos de poder y elabores a tu alrededor un ambiente que para ti sea de conexión y mágico. Todos los trucos de esta Magia los verás en el video del ritual de Luna Nueva.

La Luna Nueva es como el periodo de gestación, es cuando estamos planeando aquello que queremos que se manifieste en nuestras vidas, pero aún no han salido a la luz. Es por eso que todo lo que pensemos y planeemos en este periodo, es bueno mantenerlo en secreto, escríbelo pero no se lo cuentes a nadie.

[Rituales de Luna Menguante que aún puedes hacer en Luna Nueva.](#)

Acuérdate que la Luna Menguante y la Luna Nueva son las fases oscuras de la Luna, entonces se asemejan en algunos aspectos. Por eso algunos rituales que mencioné en la Luna Menguante aún puedes hacer el Luna Nueva, con una pequeña variación de tu intención. La Luna Nueva es la culminación de todo lo que queremos dejar atrás en nuestras vidas, por eso también tiene una energía de corte de lazos y apegos.

## 1- Organización de los espacios

Puedes seguir tus labores de organización de tu hogar, desde una perspectiva más meditativa y observado los espacios vacíos que dejaste. Al observar esos espacios vacíos, piensa con qué te gustaría llenarlos. Por ejemplo, estás limpiando tu cocina de productos vencidos, pon la intención de liberar espacio y piensa en lo que quieres para tu vida, como amor, una pareja nueva, un trabajo nuevo etc... Nota: No siempre tienes que llenar los espacios vacíos, también lo puedes dejar simplemente vacíos.

Recuerda que el ejercicio de Luna Mengueta era ponerle intención a los que estabas botando, en Luna Nueva la intención se pone en el espacio vacío que ese objeto deja.

Convierte el ejercicio de limpiar tu casa en un ritual meditativo, y empieza a observar esos pensamientos recurrentes en tu cabeza que te incomodan. Recuerda que en esta fase la mente se alborota, así que es una muy buena oportunidad para observar tu Ego Mental.

## 2- Cortarse el Pelo

Este ritual tiene la misma validez e intención que la Luna Menguante, finaliza de cortar lazos con aquello que ya no quieres más en tu vida.

## 3- Desintoxicación

Hacer Detox en la Fase de Luna Nueva es muy interesante, porque a medida que tu cuerpo se va limpiando te vas poniendo más meditativa. Haz el Detox con una intención de conexión con lo espiritual, y sobre todo combínalo con mucha meditación.

#### 4- Baños con Hiervas

En el La Luna es bueno continuar haciendo lo Baños con hiervas amargas si aún sientes que debes continuar limpiando tu energía. Ahora para la Luna Nueva las mejores plantas son el Romero porque te fortalece y relaja al mismo tiempo, y la Menta que te apoya con la agudeza mental y a disminuir lo cólicos menstruales. Estas dos últimas no solo son buenas como baños sino que también te las puedes tomar como infusión si lo haces con moderación.

#### 5- Meditación y ayuno

El ayuno es el ritual por excelencia de la Fase de Luna Nueva, este al eliminar el Ego físico nos ayuda a enfocarnos en el Ego mental y toda nuestra energía se puede ir entonces a lo espiritual.

El ayuno produce varios efectos:

- 1- Nos apoya con nuestra fuerza de voluntad, por ende hace que nuestros demonios se alboroten, pues ellos intentarán sabotear el ayuno. Por eso es la mejor oportunidad de observarlos, cuáles son sus patrones y cómo actúan. A veces el ayuno es, el mejor escenario para observar tu batalla interior y conocerte mejor.
- 2- La energía de tu cuerpo en la tarde va a disminuir, cuando eso sucede es más fácil meditar, porque el cuerpo está clamado. Toma infusiones calientes, y aprovecha ese momento para ir en introspección.
- 3- Luego de atravesar la parte crítica del ayuno, vas a ver que tu fuerza de voluntad aumenta y eso sorpresivamente de llena de energía. Al día siguiente a pesar del hambre te sientes muchísimo mejor y vitalizada.

Aprovecha el ayuno para meditar y escribir, pues es cuando mejor canalizamos las ideas y los proyectos.

Si nunca has hecho ayunos, comienza haciendo ayunos de frutas, es decir, sólo comes frutas todo el día.

Luego cuando hayas dominado el ayuno de frutas, puedes pasar al ayudo de batidos de frutas.

Cuando te sientas cómoda haciendo los ayunos anteriores, entonces puedes pasarte al ayuno de agua e infusiones.

Por favor si estas en embarazo o tienes algún tipo de condición diabética, no hagas ayuno de alimentos, puedes entonces hacer por ejemplo ayuno de silencio.

## 6- Estar sola

La Luna Nueva es un momento para estar sola, no socialices mucho porque recuerda que debes cargarte de energía. Este el momento para despertar tu intuición femenina, y trascender tus miedos internos, estar contigo misma, conocerte mejor y cuidarte.