

ARQUETIPO Doncella

Fase del ciclo menstrual: reovulatorio

Luna: creciente

Estación: primavera

Marea: subiendo

Punto cardinal: est

Elemento: aire

Colores: verde claro, rosado claro y amarillo

Animal: colibrí, liebre

Otros nombres: Doncella luminosa, Virgen, Cazadora, Diosa de la Belleza

Fase: Dinámica, de la Acción

Palabras claves: dinamismo, energía, inspiración, renovación, luz

Momento óptimo para:

- Iniciar nuevos proyectos, recuperar las tareas que se dejaron el mes anterior y reinventarnos para el siguiente mes
- Conversaciones difíciles como plantear quejas, exigir nuestros derechos, exponer nuestro punto de vista y hacernos valer.
- Analizar los siguientes pasos que queremos dar, objetivos y empezar con la acción para concretarlos.
- Planificar metas a largo plazo y sus planes de acción para los meses entrantes.
- Afirmaciones positivas, ya que ayuda a fijar en nuestra mente el pensamiento y las emociones que nos evocan.
- Bueno momento para practicar el anclaje. Pensar en algo que nos haga sentir bien y anclarlo con un movimiento físico (disparador).
- Analizar lo que hemos conseguido hasta la fecha. Reconocer el fracaso puede convertirse en un potente motivador.
- Momento para aprender, investigar, explorar.

Habilidades:

- Análisis y aprendizaje.
- Creación de estructura y sistemas.
- Inicio de nuevos proyectos.
- Automotivación, seguridad, confianza, pensamiento positivo.
- Independencia y voluntad de asumir riesgos.
- Concentración y memorización.
- Defensa de lo correcto y de otras personas.
- Resolución de problemas y razonamiento lógico.
- Toma de decisiones.
- Habilidades mentales

ARQUETIPO Doncella

Estrategias físicas para equilibrar a la Doncella:

- Reiniciar ejercicio o un plan de alimentación saludable.
- Practicar ejercicios de alta intensidad, cardio y levantamiento de pesas
- Desafiar tu mente y cuerpo, con nuevas actividades físicas.
- Cambiar rutinas.
- Dejar algún hábito que te esté haciendo daño.

Estrategias emocionales para equilibrar a la Doncella:

- Socializar y salir más
- Creer todos los pensamientos positivos que tengas.
- Disfrutar de nuevos proyectos y de ponerte al día con pendientes.
- Aprender técnicas de desarrollo personal y aplicarlas.
- Posponer conversaciones profundas y sentimentales.
- Aceptar que la fase pasará para sacarle el mayor provecho.

Espiritualidad

Ideales espirituales que están vinculados con la ascensión e iluminación, pasión por las reglas, la estructura jerárquica el razonamientos y prácticas éticas y morales.

Creatividad

Esta etapa nos ofrece una gran expresión de creatividad, sexualidad y espiritualidad. La creatividad se expresa a través del intelecto y nos proporciona la maravillosa capacidad de crear estructura a partir del caos y hacer planes para el futuro.

Sexualidad

La Doncella tiene una energía independiente y durante esta etapa el sexo no tiene otro propósito más que el disfrute y la diversión.

Hay mayor vitalidad, hay sensación de positivismo y aceptación hacia una misma. La resistencia física puede proporcionar noches de sexo apasionado.

Retos

- Mantener los pies en la tierra.
- Aprovechar el entusiasmo para motivar en lugar de intimidar.
- Aceptar que las cosas no pasan tan rápidamente como quisiéramos.
- Reconocer los sentimientos y las aportaciones de otras personas.