

ARQUETIPO

Crone

Fase del ciclo menstrual: menstruación

Luna: nueva o negra

Estación: invierno

Marea: baja

Punto cardinal: norte

Elemento: tierra

Colores: negro, azul oscuro, carmesí

Animal: oso

Otros nombres: Madre oscura, Abuela sabia, Reina del inframundo, Bruja

Fase: Reflexiva, del Ser (mente del alma)

Palabras claves: unidad, sabiduría, tierra, renovación, oscuridad, visión...

Momento óptimo para:

- Mirar hacia adentro y reflexionar
- Analizar acontecimientos, sentimientos y pensamientos de los meses anteriores, repasar proyectos y objetivos actuales y comprometerlos a cambiar.
- Para establecer prioridades de la vida, desde la experiencia de soltar y parar.
- Nos incita a olvidarnos de nuestros miedos y ansiedades.
- Tenemos más oportunidad de vivir en el aquí y en el ahora.
- Podemos experimentar el "me da igual".
- Es una fase de aceptación.
- Soñar despiertas, visualizar y pensar cómo nos queremos sentir en diferentes escenarios de lo que queremos vivir.
- Todo lo anterior nos puede ayudar a una profunda sensación de interconexión con el universo, de paz interior y amor.

Habilidades:

- Capacidad de perdonar y dejar atrás el pasado.
- Estado meditativo profundo.
- Recuperación y renovación de energías.
- Profunda conexión con el universo más allá de las preocupaciones cotidianas.
- Sensación de paz interior.
- Analizar proyectos desde los sentimientos y la intuición, el lugar de los pensamientos.
- Capacidad de dejarnos llevar.
- Placer del ser.

ARQUETIPO

Crone

Estrategias físicas para equilibrar a Crone

- Evitar hacer ejercicio físico muy fuerte.
- Dormir más que otros días.
- Meditar y hacer ejercicios de respiración.
- Reducir la velocidad en todas tus actividades.
- Alimentarse de manera simple, sin procesados.

Estrategias emocionales para equilibrar a Crone

- Evitar tomar decisiones importantes.
- Recordar que recuperarás la energía en la siguiente fase.
- Evitar la culpabilidad por no ser tan productiva y activa durante esta fase.
- Entrar más en contacto con la naturaleza.
- Confiar en tu sabiduría interior y tus decisiones de cambiar durante esta fase.
- Delegar en la medida de lo posible en personas de plena confianza.

Espiritualidad

No hay interés por la espiritualidad intelectual, ni los rituales interactivos o las expresiones mágicas. Esta radica en la unidad del ser. Cada día es una meditación, una oración sin palabras y una interacción con la Feminidad Sagrada.

Creatividad

No hay necesidad de expresar nuestra energía creativa en esta fase. Con el hecho de sembrar la semillita en nuestro corazón de una manera quieta, silenciosa para dejar que la vibración fluya para luego expresar nuestro propósito.

Sexualidad

La espiritualidad y la sexualidad de Crone están fusionadas. No se suele experimentar un deseo apasionado de sexo, suele malinterpretarse como falta de energía sexual. Si la mujer y su pareja deciden tener relaciones durante esta fase puede ser un acto más intenso, donde se expresan sentimientos de unidad, de apertura, amor y confianza, se da una fusión profunda de las almas. Se dice que convierte el sexo en una oración y meditación espiritual sobre el amor.

RETOS

- Aceptar la fase
- Hacer un alto desde el aspecto físico
- Disfrutar de la fase
- Planificar para permitirte contar con tiempo de descanso.