

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](https://pdfastral.com)

Conheça o livro completo, escrito sobre uma pessoa só.