



Månehjulet

13 MÅNEHJUL
1 år fyldt med månemagi og cyklus

Helle Luna Koed

Af Helle Luna Koed

MoonCreative.dk

Månehjulet

© 2021 Helle Koed Paulsen – forfatter og illustratør

Illustrationer: Helle Koed Paulsen
Tryk: TBU, 7160 Tørring, Danmark

Font: Open Sans Light, Creampie med donation til @luthfi_ef

Månehjulet

Af Helle Luna Koed

MÅNEHJULET ER LAVET TIL DIG, SOM ØNSKER AT SKABE FORBINDELSE
TIL MÅNEN OG DIN EGEN INDRE CYKLUS.

Her har du mulighed for, at følge månens faser og notere din egen personlige energi,
hvordan du har det fysisk og mentalt, på daglig basis.

Dette er lavet, som et smukt supplement til Månekalenderen,
samt **MÅNENS VISDOM OG CYKLUS – ONLINE FORLØB**, som du finder på
MoonCreative.dk

Ved at følge Månen bliver du klogere på din egen cyklus, og opdager
hvordan denne viden, kan give dig en ro og balance i livet.
På de følgende sider finder du Månehjulet, en lille guide til at anvende det
samt en intro til Månens 4 faser.

Dette er 1. skridt til at lære månens faser og din egen cyklus at kende!

Rigtig god Månerejse kære kvinde!

—

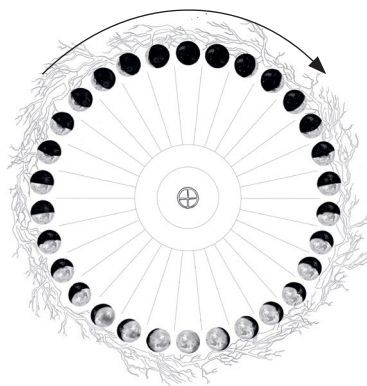
SÅDAN BRUGER DU MÅNEHJULET

Beslut hvilken dag du vil starte på månehjulet. Det kan være på din første
menstruationsdag, nymåne, fuldmåne eller en anden dag, som passer godt til dig.

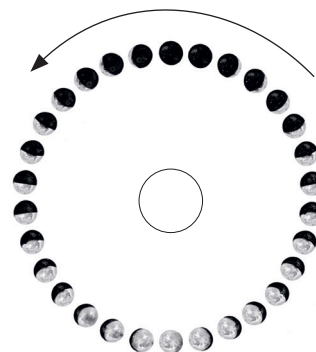
MÅNENS CYKLUS

Månehjulet er lavet med en 30-dages cyklus, da Månens cyklus er 29,5 dage.
Månens bane om jorden går mod uret. Men når du ser op på himlen, står Månen op i
øst, og går ned i vest. Dermed ser du det som om, at Månen går i urets retning.

Derfor har jeg også lavet månehjulet i urets retning, så det er mest logisk for dig.



Månehjulet



Månens vej om jorden

Månehjulet

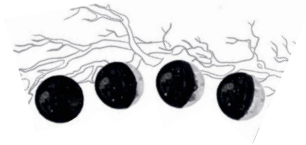
Af Helle Luna Koed

DIN CYKLUS

Hver dag skriver du i feltet ud for den enkelte Månefase:
Dato, dag i cyklus (1. dag er dagen hvor du begynder at bløde), hvordan din krop har det, humør eller f.eks intention for dagen.

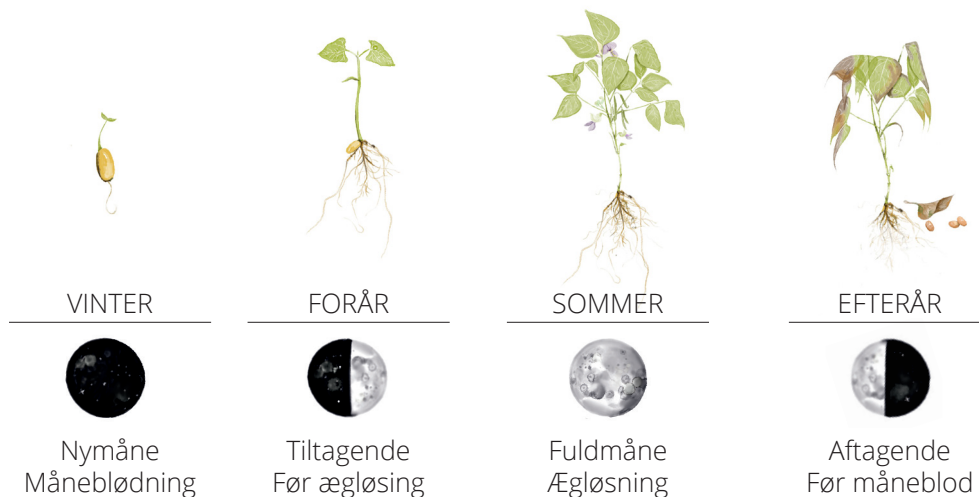


Det er ikke sikkert at din cyklus følger Månens – måske afviger den meget, måske lidt. De inderste cirkler er til fri kreativitet. Se flere eksempler på MoonCreative.dk eller Instagram: [@helle.luna.koed](https://www.instagram.com/helle.luna.koed)



KREATIVITET

For at du kan skabe dit eget personlige månehjul, har Jeg lavet grene til dig, som du kan tegne videre på. Tanken er, at du tegner, maler, dekorerer med årstidens blade, farver, blomster – enten den årstid Moder Jord byder os, eller den som Månen er i.



MÅNENS FASER

De 4 mest kendte månefaser er **Nymåne, Tiltagende Måne, Fuldmåne og Aftagende Måne.**

Som månen gennemlever vi kvinder ligeledes disse 4 faser hver måned.

Hver månefase repræsenterer en årstid og energi. Mange kvinder genkender disse energier, som noget de kan relatere til i deres egen cyklus.

Ved at lære hver enkelt fase at kende, får du mulighed for at kunne planlægge din kalender ud fra månens og din egen cyklus. Du kan dermed lettere passe på dig selv og din energi, så du får mere overskud til de vigtige ting i dit liv, drømme og gøremål.

Månehjulet

Af Helle Luna Koed

HØST FRUGTERNE

Hvad kan du anvende Månehjulet til på den lange bane?

Gå på opdagelse i din cyklus. Når du har været igennem 2, 3 måske flere månehjul, vil du opdage, at der i hver cyklus er dage, som har samme energi som foregående. F.eks. kan det være en bestemt energi, følelse eller tanke, som kommer op på bestemte dage. Planlæg din kalender ud fra dette, så du får mere flow ind i din hverdag. Dermed arbejder du sammen med din cyklus og ikke imod den.

Normalt anbefaler jeg minimum 3 Månecykler, for at du kan se et mønster.

1. SKRIDT

Så er det nu kære månekvinde!

Du har her redskabet til at få fokus, vedholdenhed og flow ind i din hverdag.

Husk, at du kan starte når som helst, og at det er hensigten som tæller. Er der dage hvor det ikke kalder på dig at skrive, tegne eller farve, så er det også helt ok, da disse dage også er fyldt med visdom og læring.

Forberedelse

FØR DU STARTER DIT FØRSTE MÅNEHJUL

Du starter på det første månehjul ved at gøre dig nogle forberedelser, som giver dig endnu større indsigt i dit eget liv og cyklus.

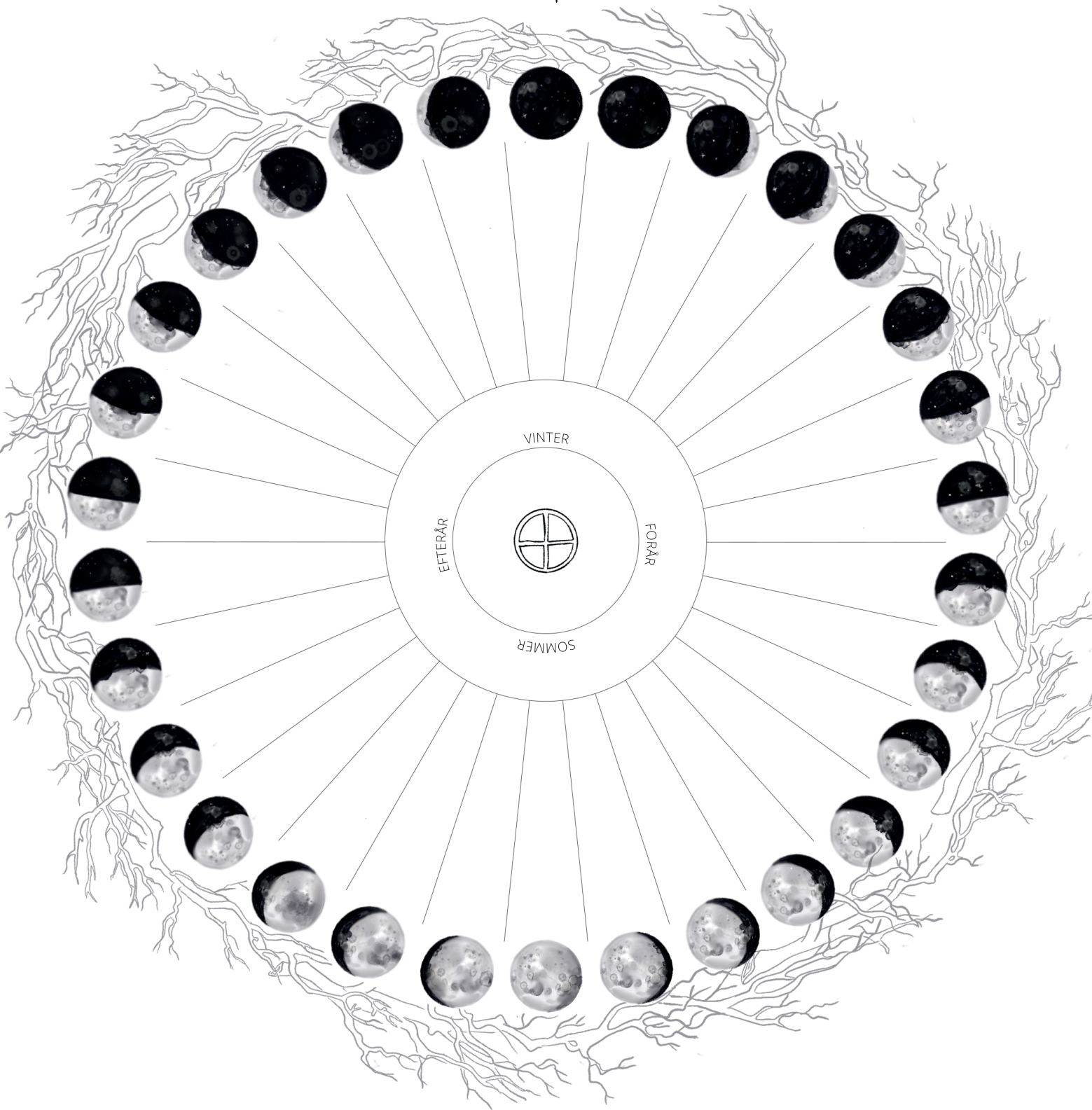
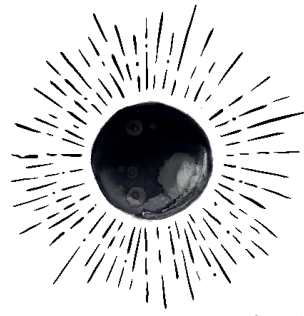
Med din intuition, udfyld nedstående.

Hvordan føles det at være dig lige nu?

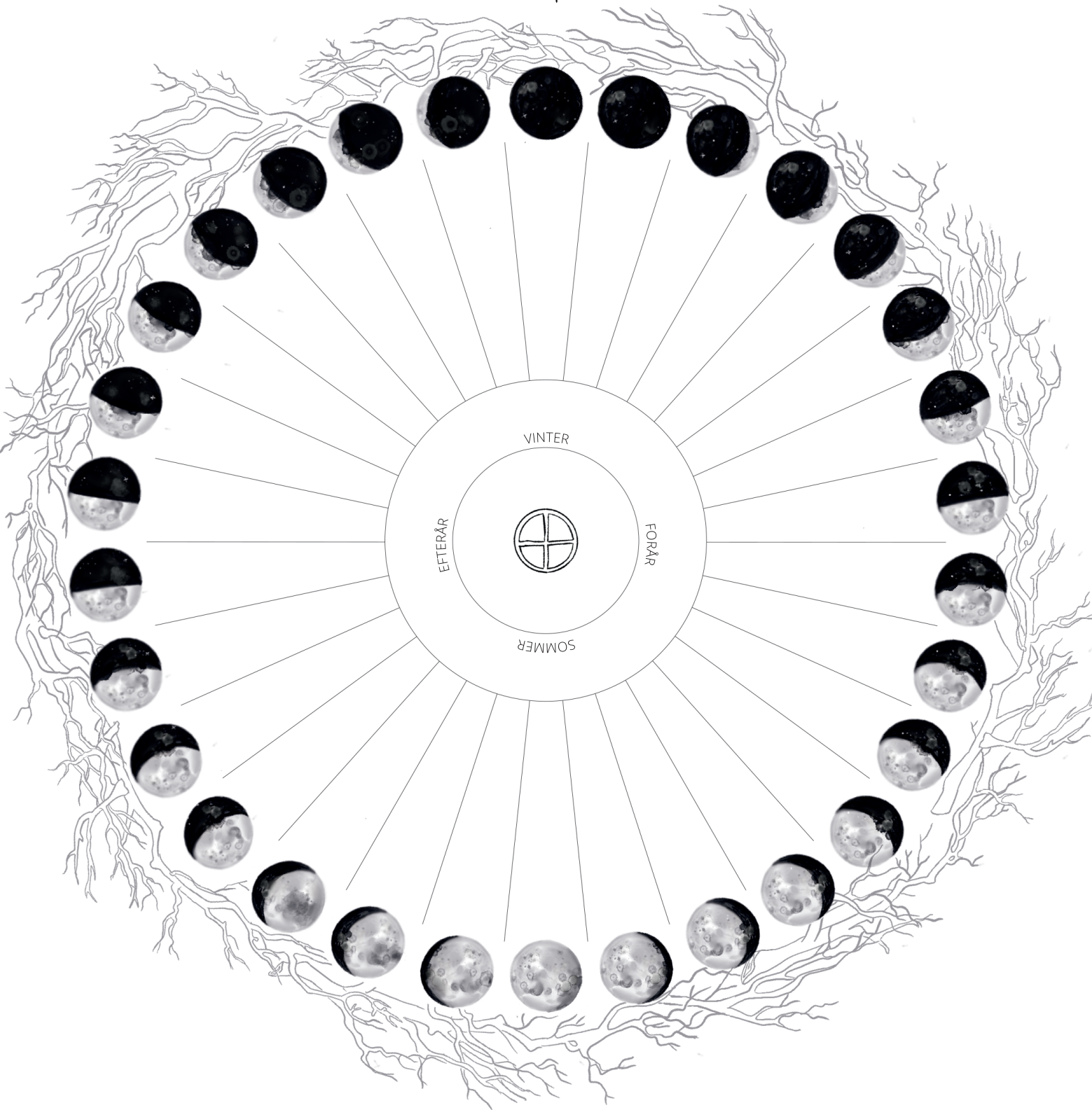
Se henover den sidste måned.

Hvorfor vil du gerne følge månen og din cyklus?

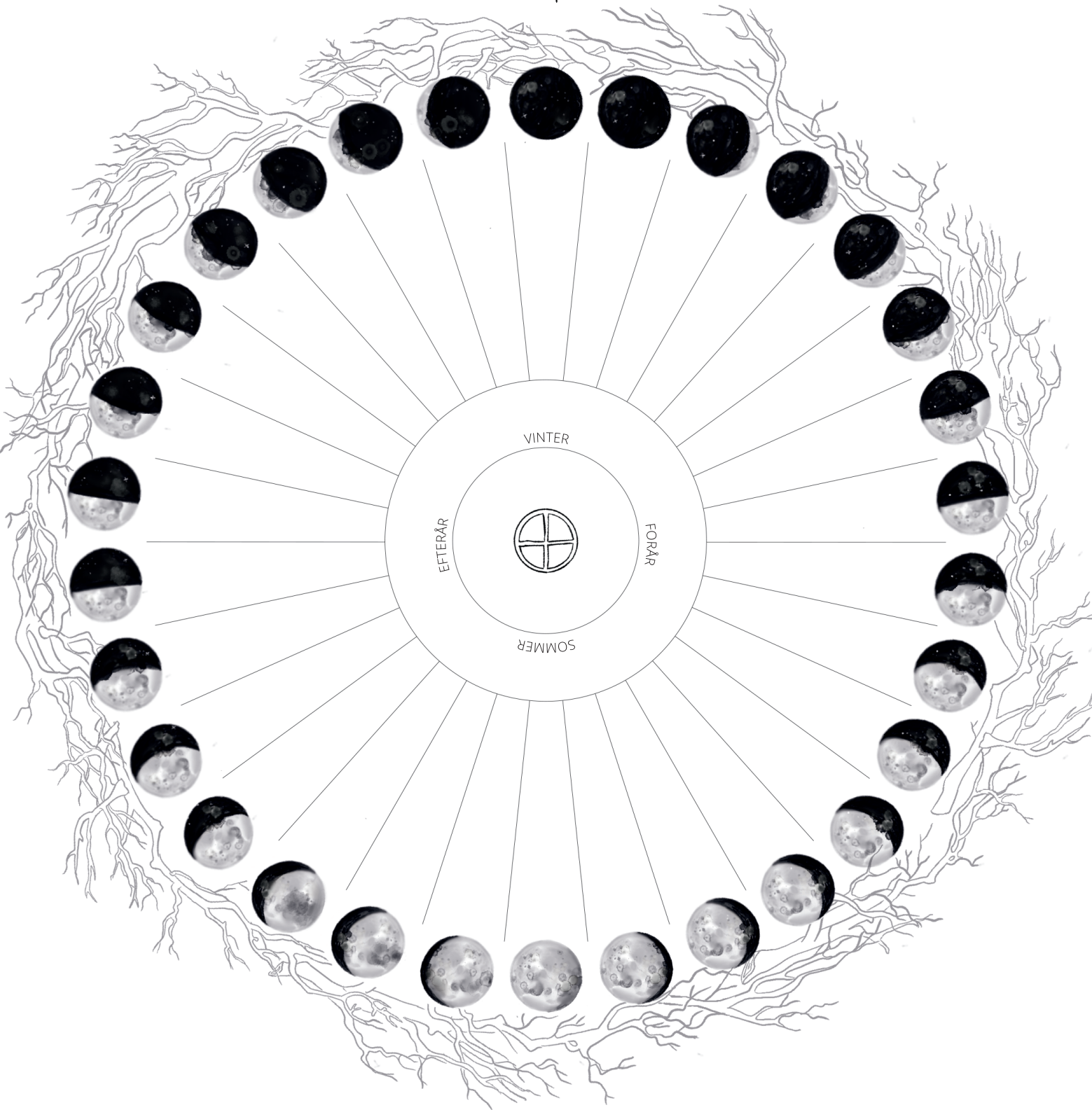
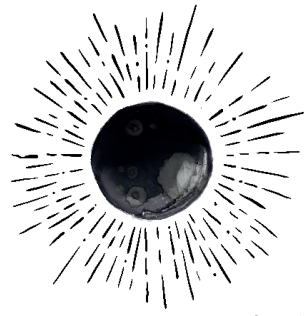
Hvad ønsker du at opnå ved at følge månen og din cyklus?



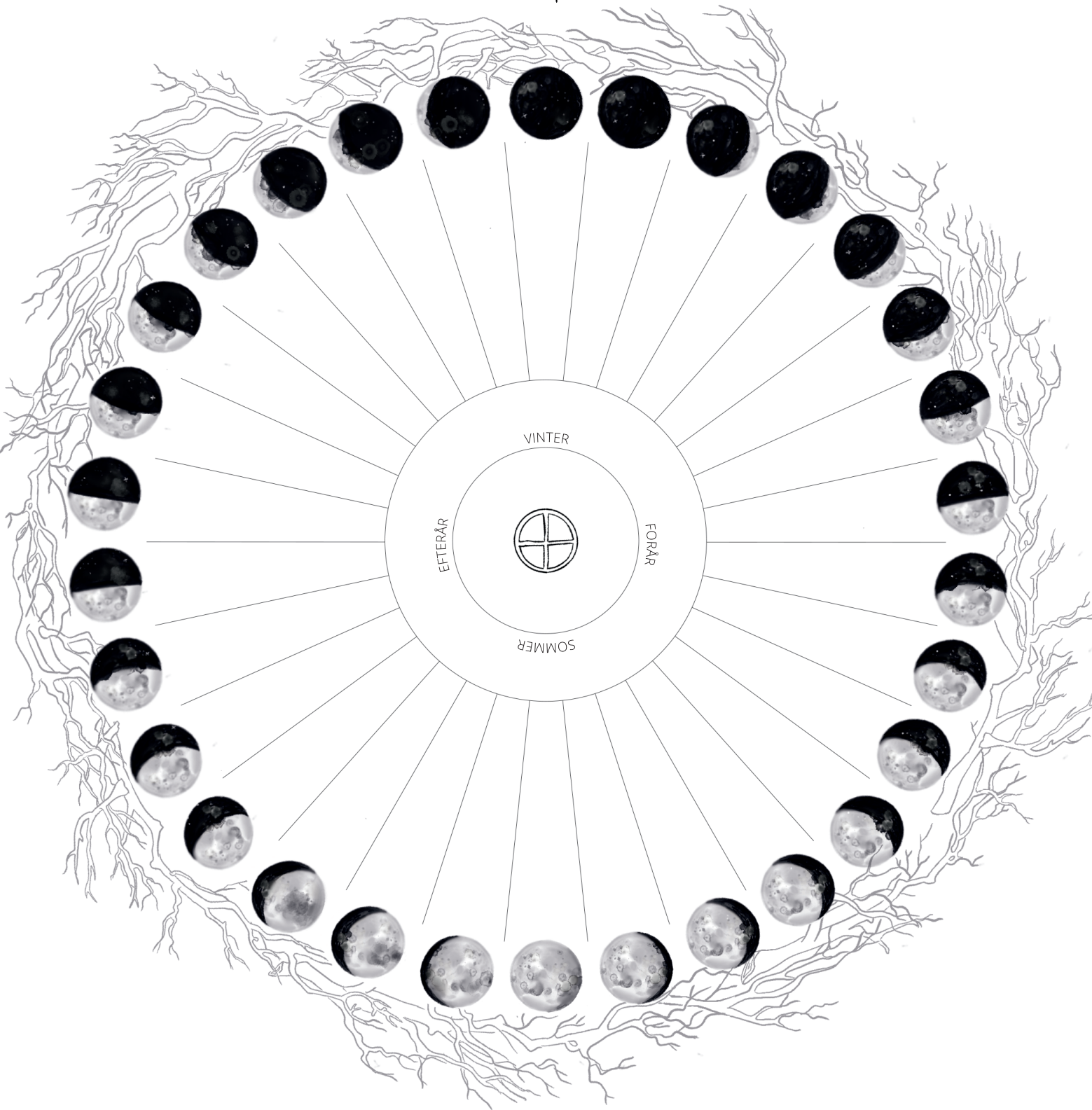
Min intention for denne måncyklus er



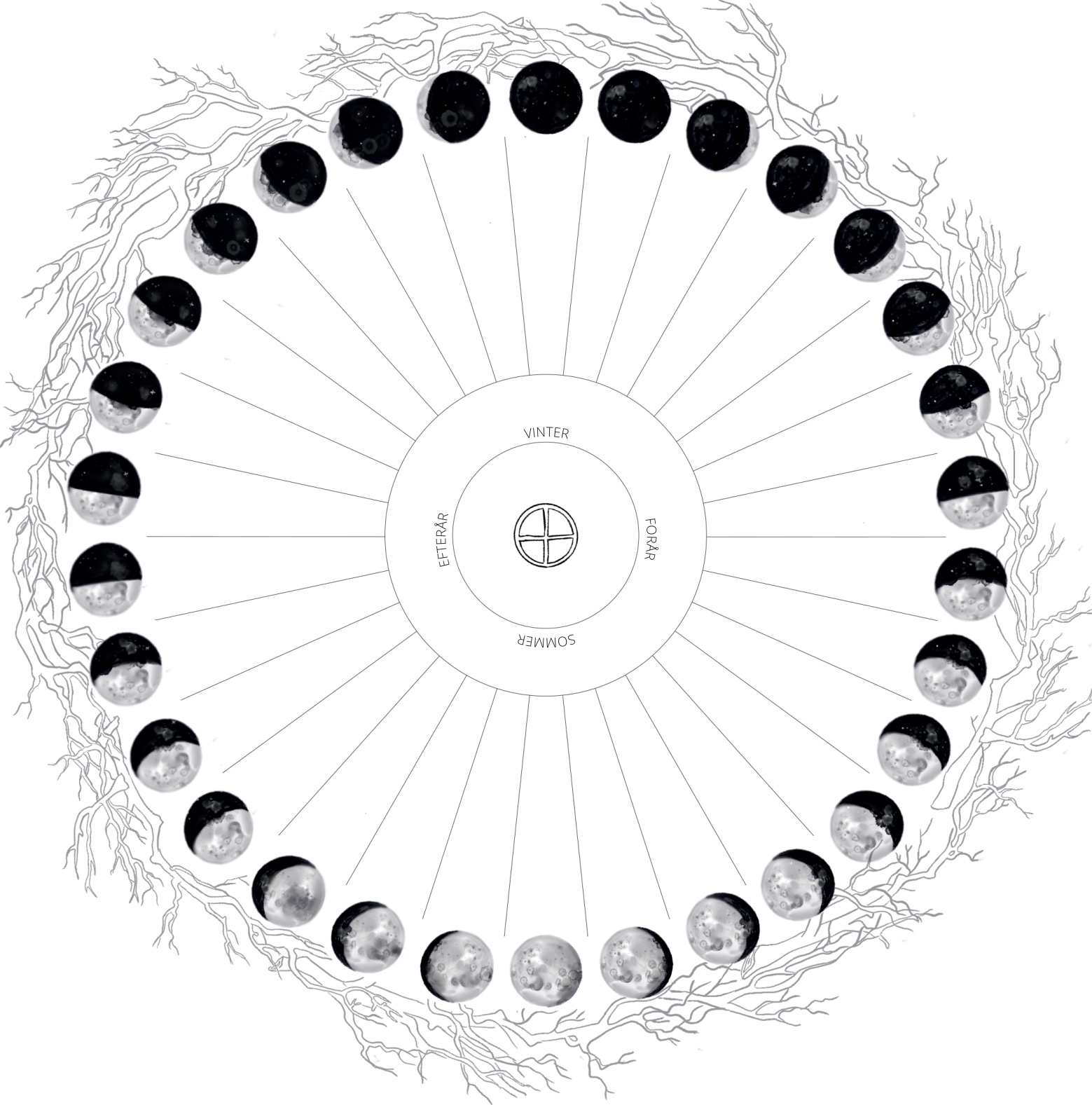
Min intention for denne månecyklus er



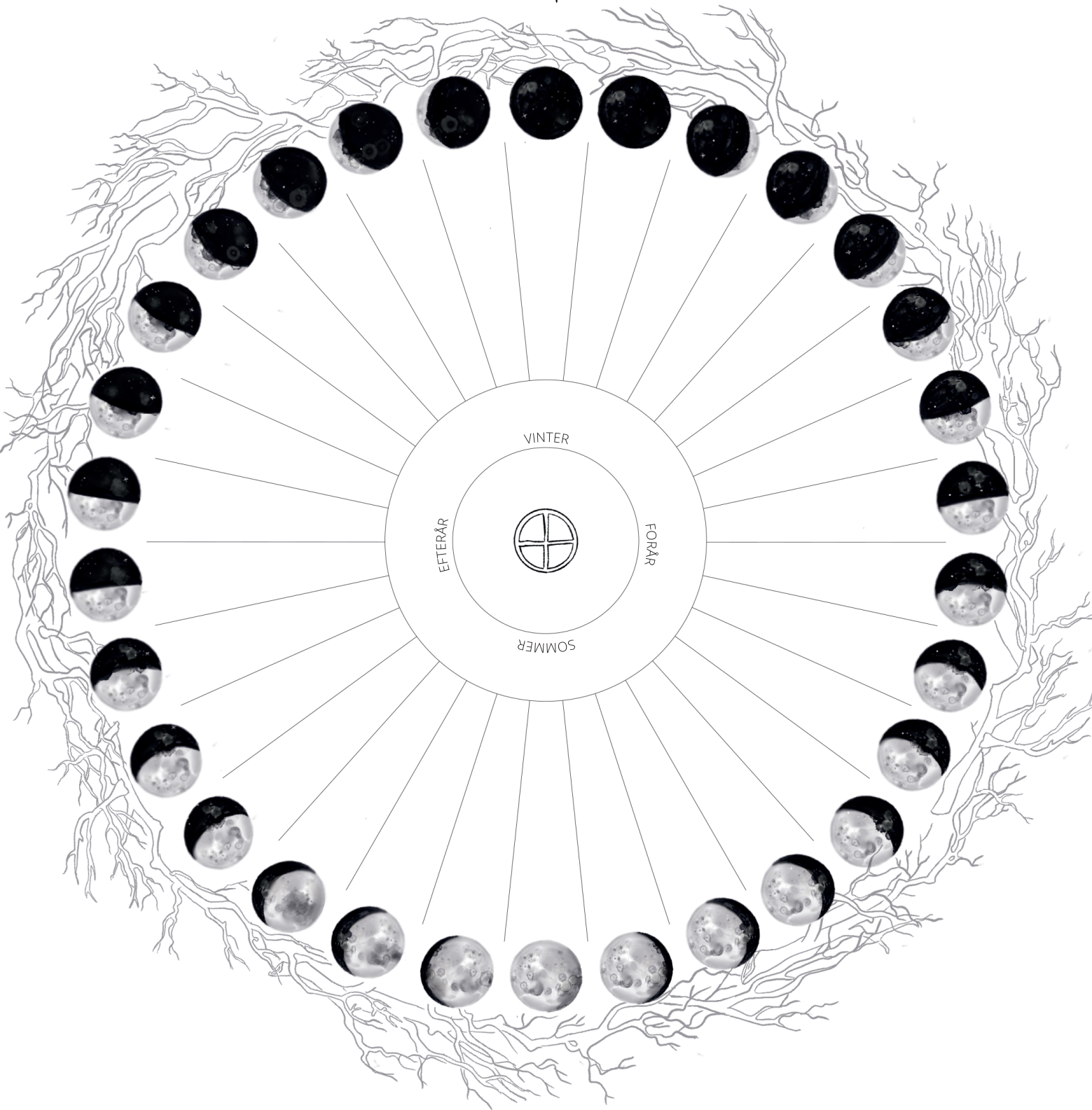
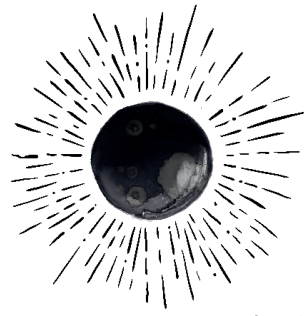
Min intention for denne måncyklus er



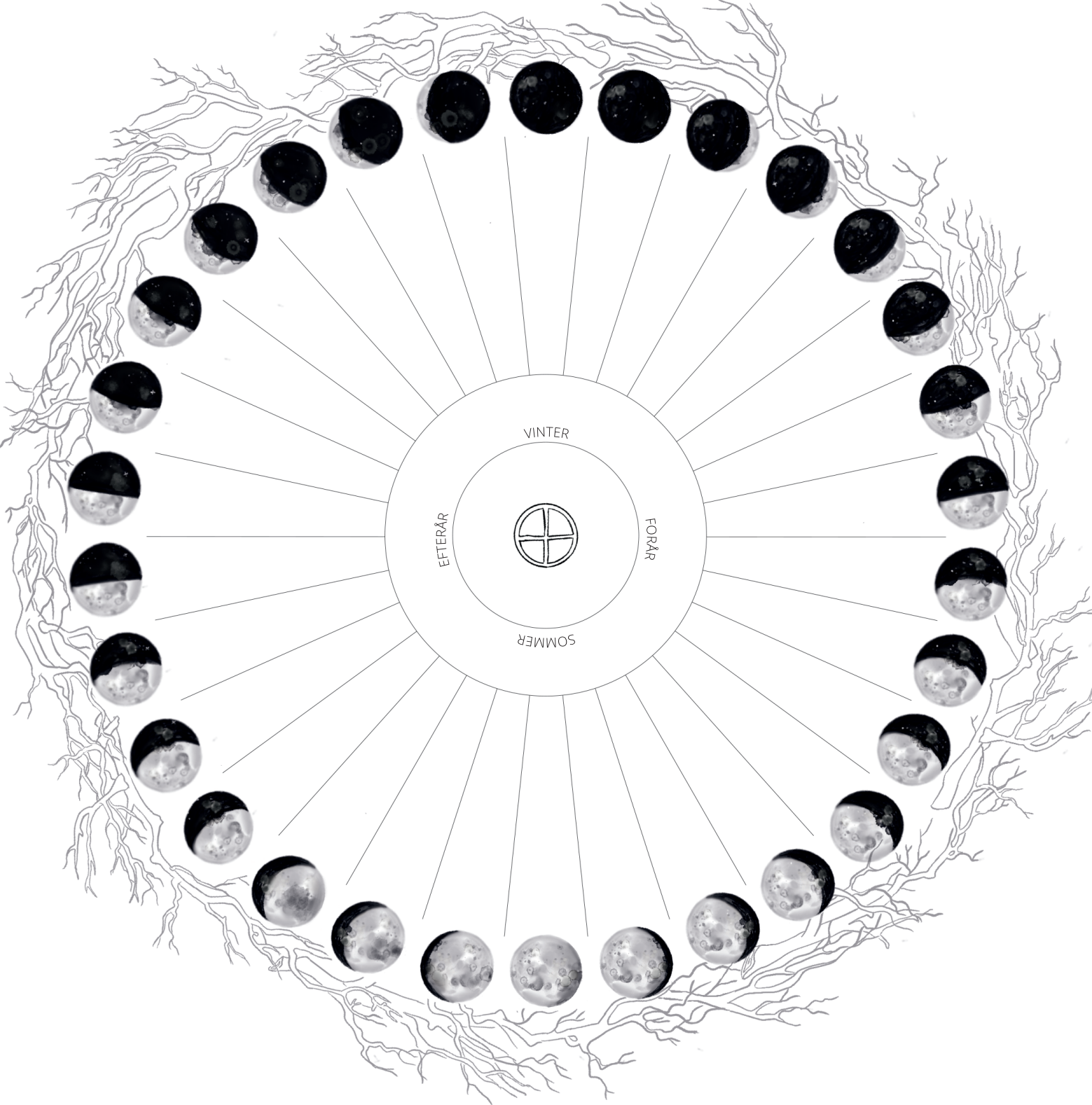
Min intention for denne måncyklus er



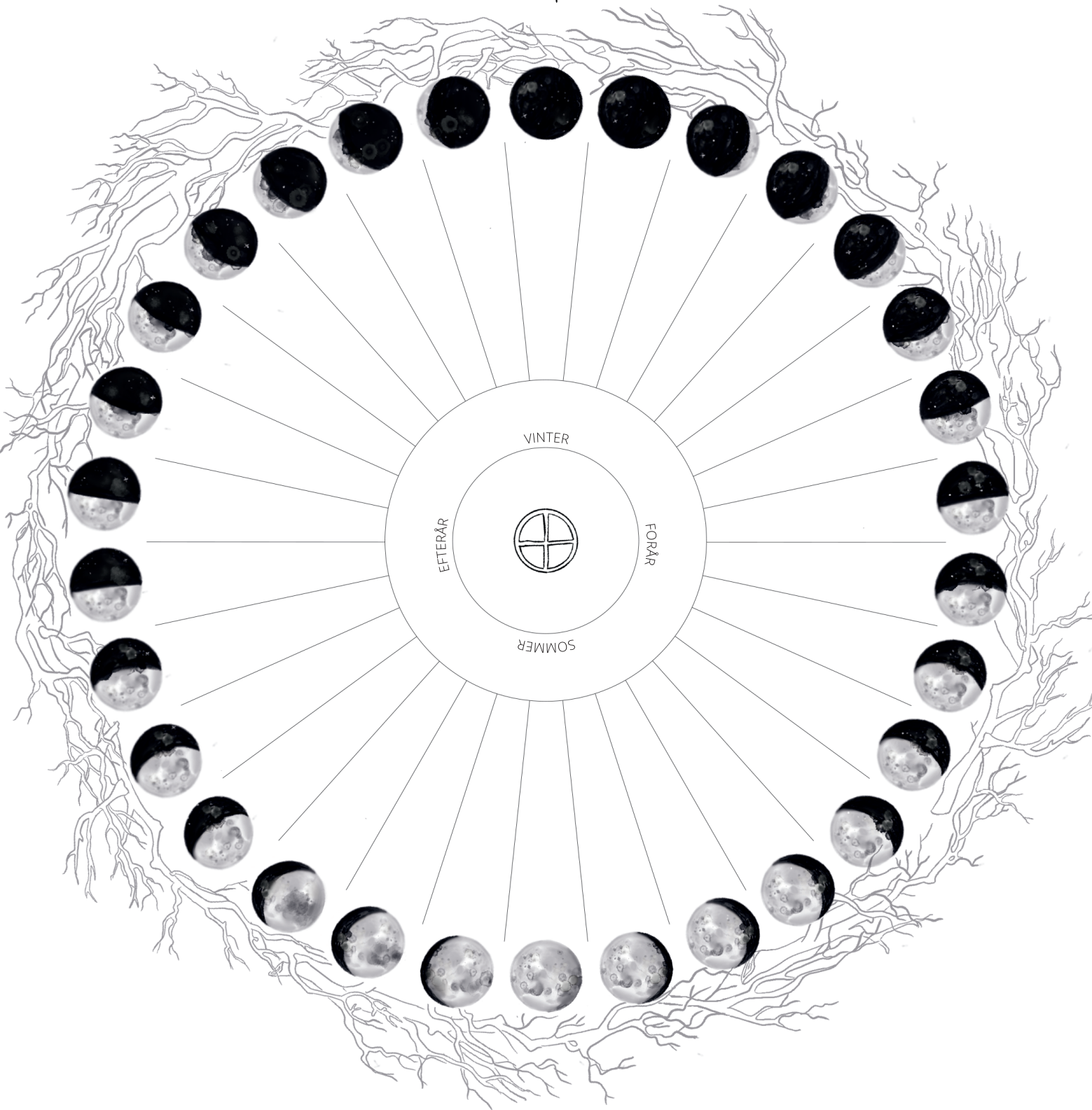
Min intention for denne månecyklus er



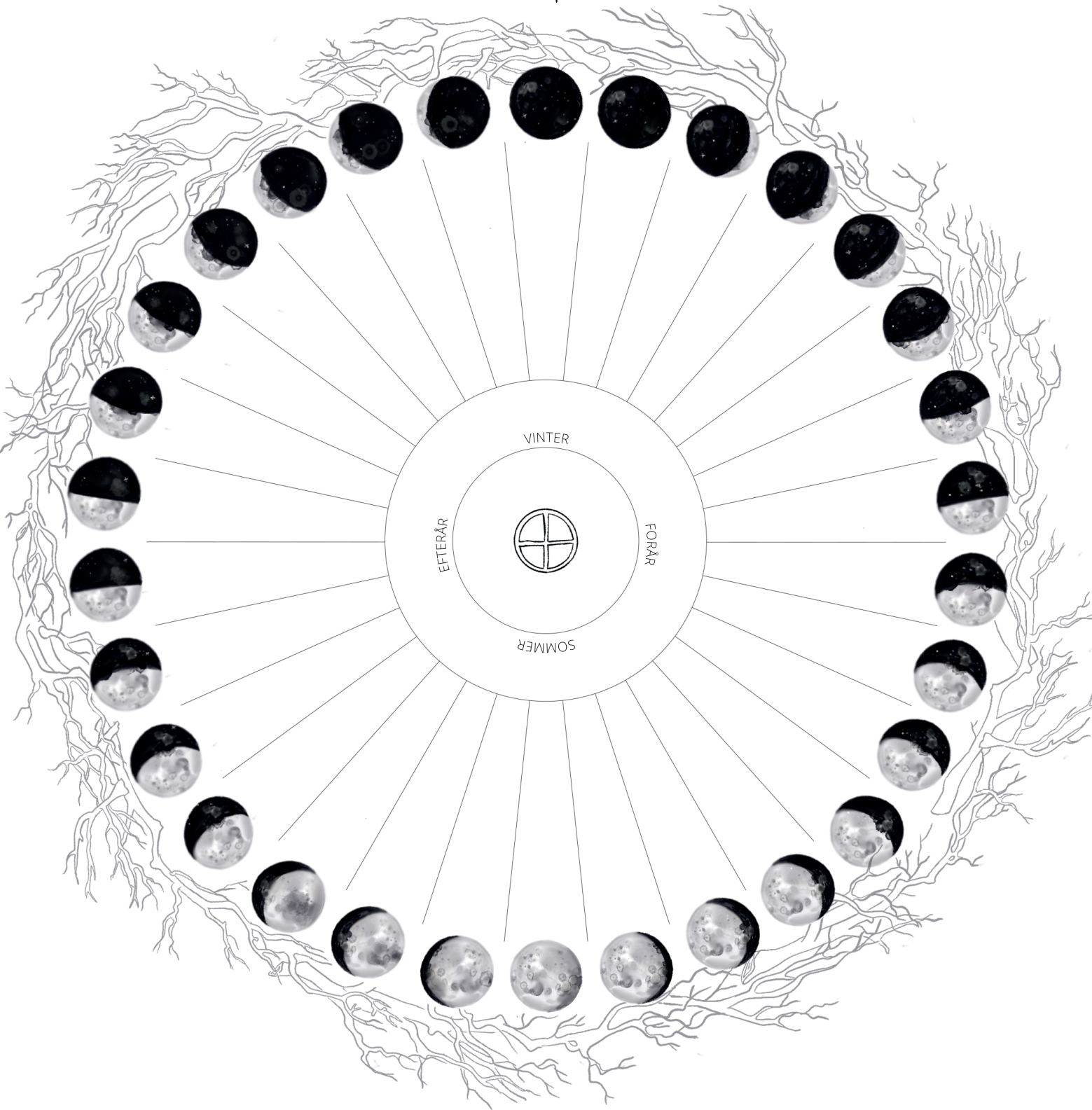
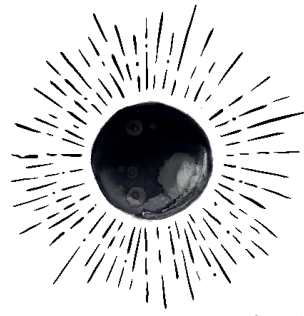
Min intention for denne måncyklus er



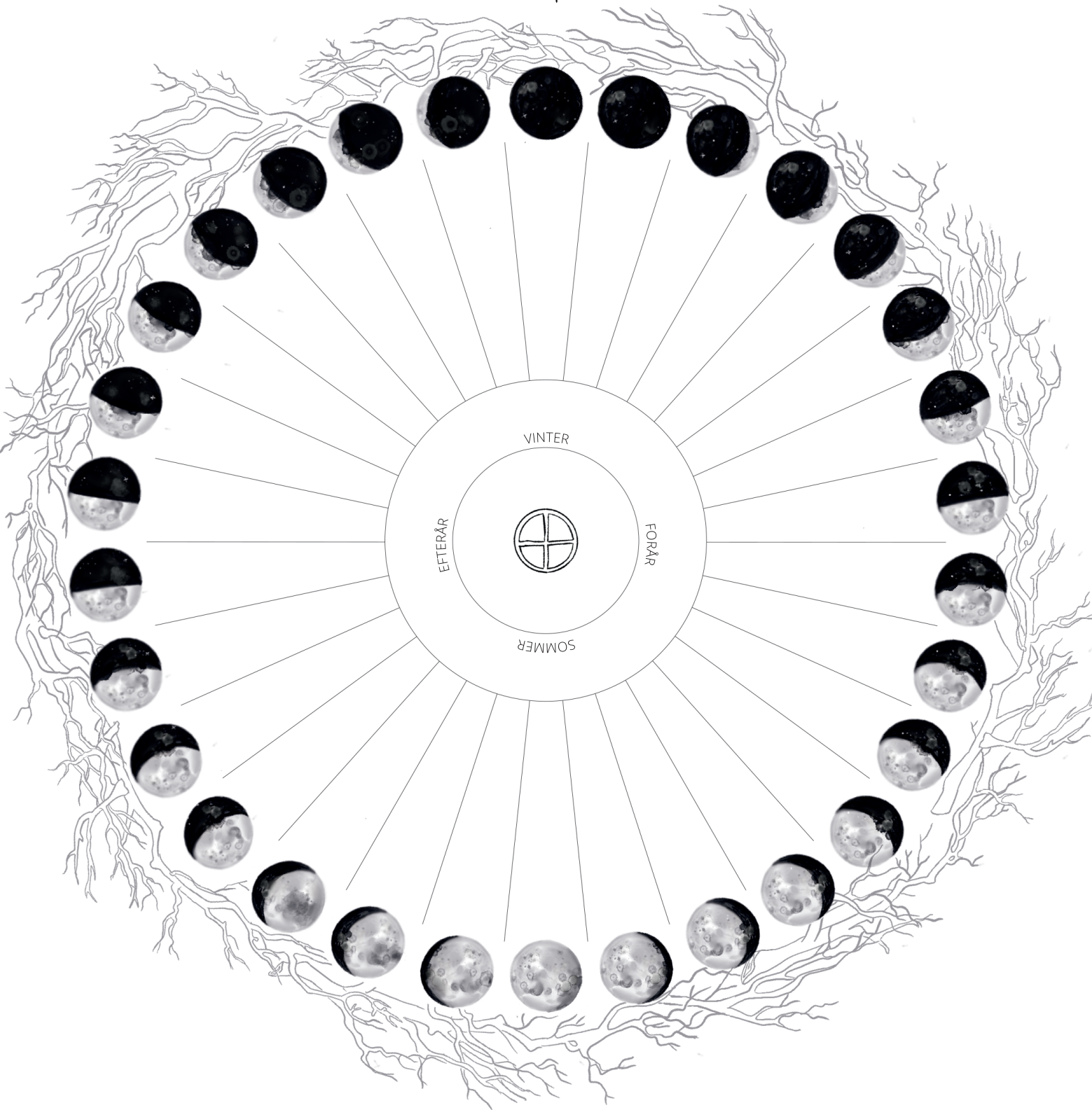
Min intention for denne måncyklus er



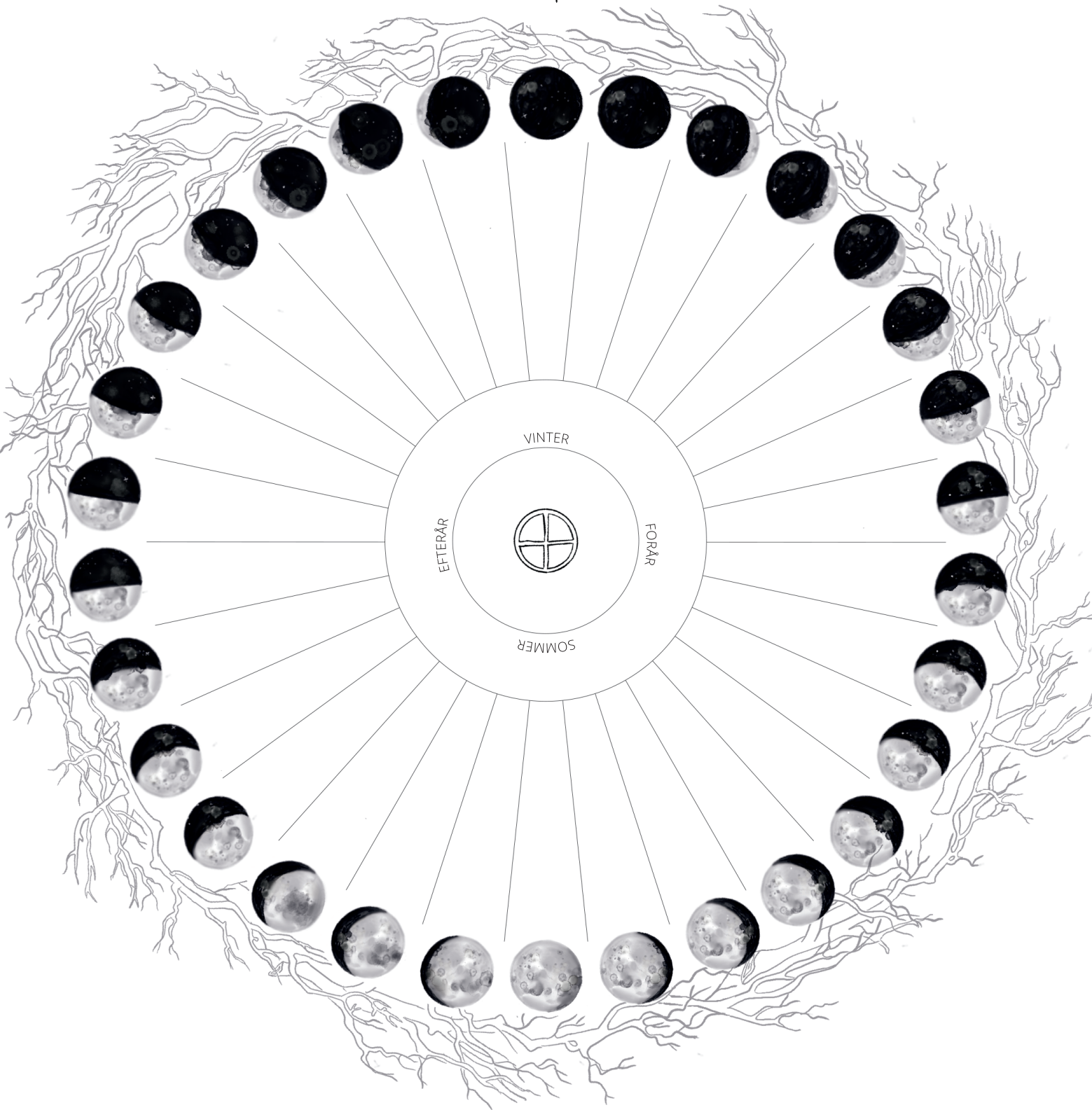
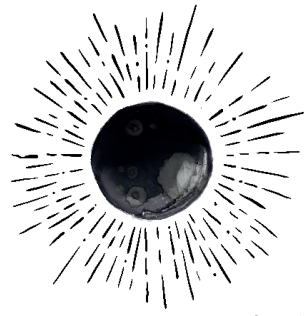
Min intention for denne månecyklus er



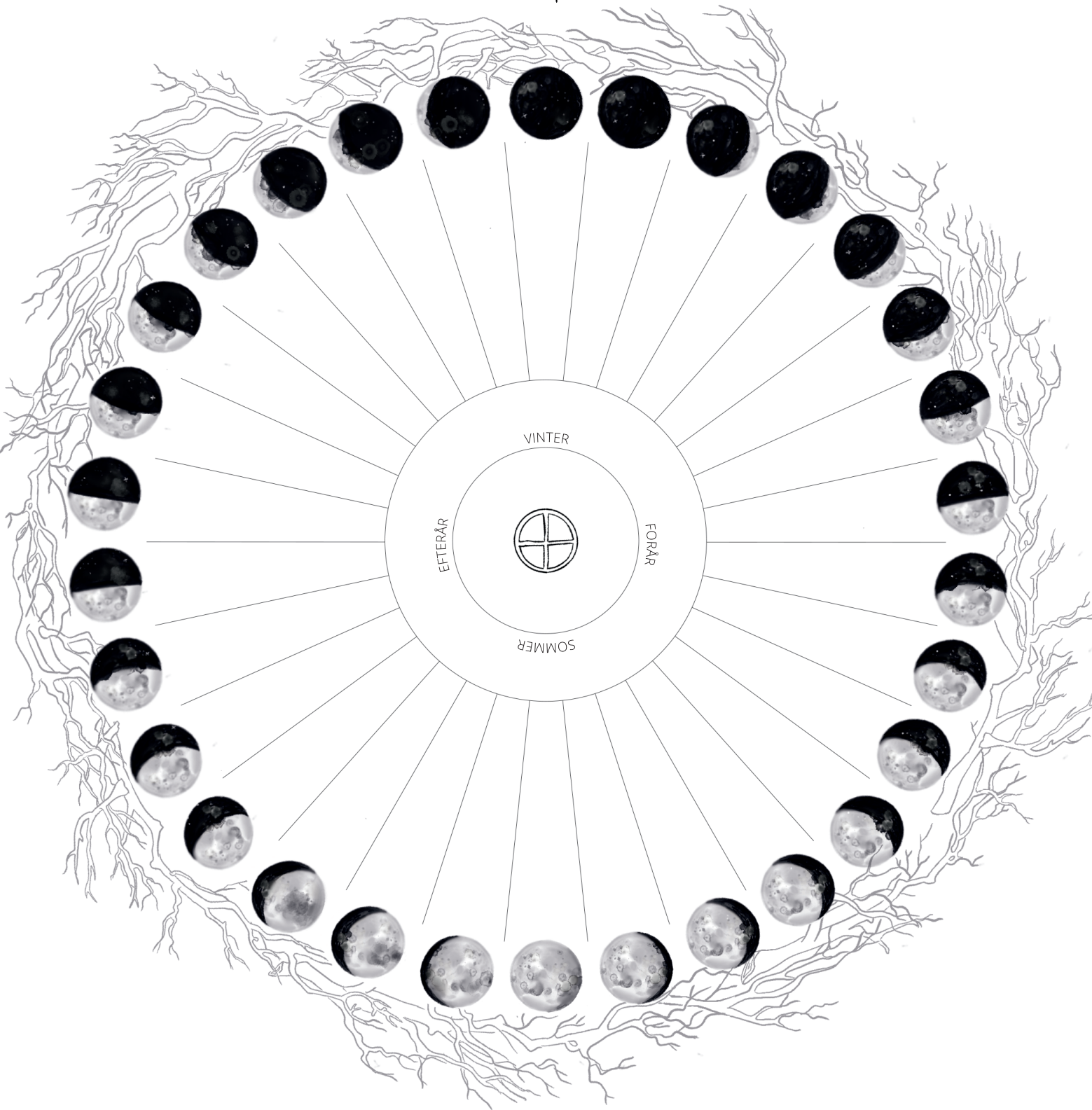
Min intention for denne månecyklus er



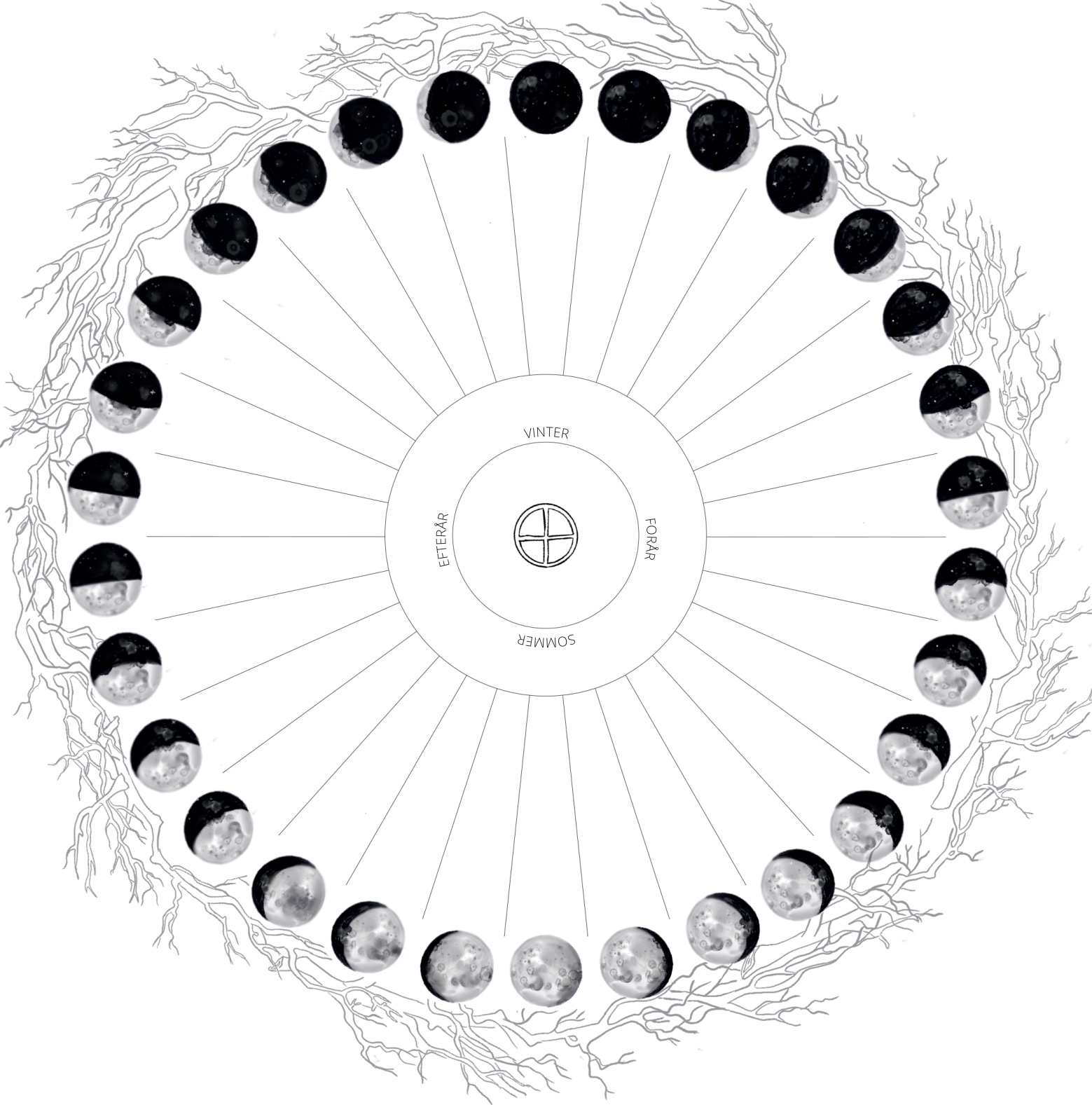
Min intention for denne månecyklus er



Min intention for denne månecyklus er



Min intention for denne månecyklus er



Min intention for denne månecyklus er

Månehjulet

Af Helle Luna Koed

13 MÅNEHJUL
fyldt med visdom!

Nu har du udfyldt alle 13 månehjul, måske 1 år er gået, måske flere. Måske er der huller i de enkelte hjul, men også dette er læring. Hullerne betyder også frihed, lethed og er dem som viser, at du også er et levende og ærligt menneske.

Inden du gik igang med at følge månen og anvende dette hæfte med månehjul, udfyldte du 3 spørgsmål på side 5. Se tilbage på hvor du har udviklet dig, hvad du har lært og oplevet og sammenlign dine svar fra dengang.

Hvordan føles det at være dig lige nu?
Se henover den sidste måned.

Hvad har du lært om månen og din egen cyklus?

Hvad har du opnået ved at følge månen og din cyklus?

Tak

TIL DIG, FOR AT VÆRE EN DEL AF MÅNENS MAGI.

JEG SER DIG
Anvender du månehjulet, har du lyst til at dele dine oplevelser med månen, vil jeg meget gerne høre fra dig.

Skriv en kort mail til mig, om hvordan du oplever at forbinde dig med månen!

hej@mooncreative.dk



Månens visdom og cyklus

Vil du lære mere om månens cyklus og faser, og få den viden, som skal til for at du kan integrere den i din hverdag?

Månes Visdom og Cyklus er det nye forløb, som foregår online, og i en tryk cirkel af kvinder med samme formål. Vi arbejder med egen intention og energi, hvor du lærer din egen cyklus at kende med Månen som spejl.

Vil du også være med?

Læs mere her:



*Sig hej på dit yndlings medie!
@helle.luna.koed*