✦ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РАБОТЫ С ЛУННЫМ ЦИКЛОМ

Лунный чек-лист:

10 шагов, как планировать важные дела по фазам Луны



Рабочая тетрадь-чек-лист: каждый разворот — одна фаза Луны, навигатор энергии, задание, чекбоксы и белое поле для ваших записей. Заполняйте месяц — и сравните результат.

ЧЕК-ЛИСТ · 10 ЗАДАНИЙ · 30 ДНЕЙ ПРАКТИКИ



ПОЛНЫЙ ЦИКЛ

29,5 дней СИНОДИЧЕСКИЙ ЦИКЛ ЛУНЫ	**7 фаз** ОТ НОВОЛУНИЯ ДО ОТЧЁТА	**10 шагов** ЧЕКБОКСЫ И ПРАКТИКА	**1–3 балла** ШКАЛА САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Как работать с чек-листом

Луна проходит полный цикл за ~29,5 дней. Каждая фаза даёт свой «фон»: где-то энергия на старт, где-то — на подведение итогов. Чек-лист помогает заметить закономерность на вашем собственном опыте, а не верить на слово.



Новая Луна
1–2 день
Обнуление



Растущая
1–7 день
Разгон



I четверть
8–9 день
Проверка



Растущая
8–14 день
Пик сил



Полнолуние
15 день
Кульминация



Убывающая
16–22 день
Завершение



Убывающая
23–29 день
Отдых и отчёт

ПРАВИЛА ПРАКТИКИ И ШКАЛА ОЦЕНКИ

3 **Получилось легко**
Дело пошло в потоке, быстро и без внутреннего трения

2 **Средний темп**
Задача решена в рабочем порядке, потребовала обычных усилий

1 **Шло с трудом**
Высокое сопротивление, откладывание или срыв сроков

1. Отмечайте дату и фазу Луны в день начала дела.
2. Через 7–10 дней оцените результат по трёхбалльной шкале: 3 — получилось легко, 1 — с трудом.
3. К концу цикла сравните оценки: какие фазы «работают» именно для вас.

- [ ] Я понимаю: практика — это наблюдение, а не предсказание
- [ ] Я подготовил(а) дневник или заметки в телефоне для записей

Важно: астрология — инструмент самонаблюдения, а не гарантия результата. Решения принимаете вы; чек-лист помогает выбрать момент.

✦ **МОИ ЦЕЛИ НА ЭТОТ ЛУННЫЙ ЦИКЛ**

Старт цикла: «___» _____ 2026 г.



ФАЗА 1 · ДНИ 1–2 ЛУННОГО ЦИКЛА

Старт: запускать новое

Энергия цикла обнуляется. Хорошее время ставить цели и начинать то, что важно именно вам.

РИТМ ФАЗЫ 15%

Точка обнуления

Физический ресурс ещё низкий, но максимальна ясность для выбора главной цели месяца.

В ФОКУСЕ ✦

План и намерение

Письменная постановка целей, запуск новой привычки, обучение, планирование бюджета.

ЗОНА РИСКА !

Спешка без расчёта

Крупные вложения на эмоциях и перегрузка расписания в первые сутки цикла.

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТУ ФАЗУ

- [ ] Сформулировать 1 цель на ближайший месяц — письменно
- [ ] Начать новый проект, курс, практику или режим дня
- [ ] Завести дневник наблюдений (если ещё нет)

ЧТО ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЬ

- [ ] Принятие судьбоносных финансовых решений без аналитики

Задание: напишите одно предложение: «В этом цикле я начинаю…». Перечитайте через месяц.

✦ МОИ ЗАМЕТКИ · ШАГ 1 (НОВАЯ ЛУНА)

Дата: «___» _____ | Оценка: 1 2 3





ФАЗА 2 · ДНИ 3–7 ЛУННОГО ЦИКЛА

Рост: набирать обороты

Силы прибывают. Период активных действий, обучения и роста ресурсов.

РИТМ ФАЗЫ 45%

Набор скорости

Включается интерес, легче даются первые звонки, знакомства и освоение сложных тем.

В ФОКУСЕ ✦

Инициатива и связи

Новые контакты, переговоры, сбор информации, тестирование идей и первые шаги по цели.

ЗОНА РИСКА !

Распыление внимания

Попытка схватиться за 10 задач сразу вместо продвижения одного главного дела.

ЧЕК-ЛИСТ ДЕЙСТВИЙ ПЕРИОДА

- [ ] Взяться за задачи, которые требуют энергии и инициативы
- [ ] Пройти обучение, вебинар, получить новые навыки
- [ ] Договориться о встрече с важным человеком

Задание: запишите 3 дела, которые вы откладывали «на потом», — и возьмитесь за одно из них на этой неделе.

✦ МОИ ЗАМЕТКИ · ШАГ 2 (РАСТУЩАЯ ЛУНА, 1–7 ДЕНЬ) Дата: «___» _____ | Оценка: 1 2 3





ФАЗА 3 · ДНИ 8–9 ЛУННОГО ЦИКЛА

Проверка: действовать несмотря на сложности

Первая точка роста напряжения: возникают первые препятствия. Не повод останавливаться, а повод уточнить план.

РИТМ ФАЗЫ 65%

Точка концентрации

Энергия переходит в действие через преодоление сомнений и отсечение всего лишнего.

В ФОКУСЕ ✦

Корректировка курса

Волевые решения, защита личных границ, пересмотр сроков и отказ от неэффективных задач.

ЗОНА РИСКА !

Бросить на полпути

Воспринять первую заминку как знак «это не моё» или втянуться в ненужный спор.

ЧЕК-ЛИСТ ДЕЙСТВИЙ ПЕРИОДА

- [ ] Пересмотреть план: что реально мешает, что снять
- [ ] Принять решение, которое вы откладывали из-за сомнений
- [ ] Обозначить границы: сказать «нет» лишнему

Задание: одна привычка или обязательство, от которого вы отказываетесь в эту неделю. Запишите.

✦ МОИ ЗАМЕТКИ · ШАГ 3 (ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ)

Дата: «___» _____ | Оценка: 1 2 3





ФАЗА 4 · ДНИ 10–14 ЛУННОГО ЦИКЛА

Пик энергии: большие задачи

Вторая половина роста — максимум ресурсов и уверенности. Самое время для главных дел цикла.

РИТМ ФАЗЫ 90%

Максимальная отдача

Высокая работоспособность, убедительность в общении и быстрая реакция аудитории.

В ФОКУСЕ ✦

Публичность и запуски

Презентации, продажи, ключевые переговоры, физическая активность и масштабные задачи.

ЗОНА РИСКА !

Работа без тормозов

Игнорирование сна на фоне прилива сил — это приводит к срыву в дни полнолуния.

ЧЕК-ЛИСТ ДЕЙСТВИЙ ПЕРИОДА

- [ ] Провести ключевую встречу или презентацию
- [ ] Запустить проект или продажу
- [ ] Сделать физическое вложение сил: спорт, ремонт, переезд

Задание: назовите 1 большую задачу, которую вы можете закрыть на пике. Запланируйте её на эти дни.

✦ МОИ ЗАМЕТКИ · ШАГ 4 (РАСТУЩАЯ ЛУНА, 8–14 ДЕНЬ) Дата: «___» _____ | Оценка: 1 2 3





ФАЗА 5 · ДЕНЬ 15 ЛУННОГО ЦИКЛА

Кульминация: эмоции и результаты

Энергия на максимуме, эмоции обостряются, результаты прошлых усилий становятся видимыми.

РИТМ ФАЗЫ 100%

Пик и проявление

Всё скрытое становится явным: видны реальные плоды двух недель работы и узкие места.

В ФОКУСЕ ✦

Фиксация результатов

Сбор обратной связи, творчество, благодарность себе и спокойное наблюдение за эмоциями.

ЗОНА РИСКА !

Импульсивные шаги

Резкие разговоры, увольнения, спонтанные крупные покупки и выяснение отношений.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

- [ ] Что уже готово из того, что я начинал(а)? Отметьте и поблагодарите себя
- [ ] Следите за словами и импульсивными решениями — пик эмоций
- [ ] Не устраивайте разборов полётов: дайте себе 2 дня на отсрочку ответов

Правило полнолуния: крупные финансовые и семейные решения лучше принять на следующей неделе, а сейчас — осознать и записать.

✦ МОИ ЗАМЕТКИ · ШАГ 5 (ПОЛНОЛУНИЕ)

Дата: «___» _____ | Оценка: 1 2 3





ФАЗА 6 · ДНИ 16–22 ЛУННОГО ЦИКЛА

Отпускание: уборка и завершение

Ресурсы убывают. Время довести незаконченное и освободить место.

РИТМ ФАЗЫ 55%

Спокойная доводка

Эмоциональный фон выравнивается: отлично идут рутина, систематизация и закрытие долгов.

В ФОКУСЕ ✦

Порядок и расчистка

Завершение начатых проектов, разбор документов, отмена лишних подписок, информационный детокс.

ЗОНА РИСКА !

Старт с нуля

Начинать ресурсоёмкие проекты с нуля — высок риск быстро потерять запал.

ЧЕК-ЛИСТ ДЕЙСТВИЙ ПЕРИОДА

- [ ] Закрыть задачи «хвосты»: договориться, отправить, оплатить
- [ ] Разобрать накопления: документы, закупки, подписки
- [ ] Провести уборку рабочего пространства
- [ ] Провести детокс: от соцсетей, от обещаний, от лишних дел

Задание: список из 5 «хвостов». Один закройте до конца недели, два перенесите, три отпустите.

✦ **МОИ ЗАМЕТКИ · ШАГ 6 (УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА, 16–22 ДЕНЬ)** Дата: «___» _____ | Оценка: 1 2 3



ФАЗА 7 · ДНИ 23–29 ЛУННОГО ЦИКЛА

Отчёт: отдых, здоровье, подведение итогов

Последние дни цикла — период покоя и восстановления перед новым кругом.

РИТМ ФАЗЫ 20%

Тишина и бережность

Организм копит силы перед новым циклом. Лучшее время для сна, анализа и мягкого режима.

В ФОКУСЕ ✦

Анализ и восстановление

Подведение итогов месяца, получение оплат за сделанную работу, забота о теле и сне.

ЗОНА РИСКА !

Самокритика и гонка

Требовать от себя рекордной продуктивности на спаде энергии и ругать себя за усталость.

ЧЕК-ЛИСТ ДЕЙСТВИЙ ПЕРИОДА

- [ ] Оценить итоги цикла по трёхбалльной шкале (см. стр. 2)
- [ ] Уделить внимание здоровью и сну
- [ ] Провести монетизацию: выставить счёт, собрать оплаты
- [ ] Сформировать 1 цель на следующий цикл — она встретит Новую Луну

Задание: три вывода из этой практики. Запишите — это ваш личный лунный календарь.

✦ **МОИ ЗАМЕТКИ · ШАГ 7 (УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА, 23–29 ДЕНЬ)** Дата: «___» _____ | Оценка: 1 2 3

Лист наблюдений за месяц

Перенесите сюда ключевые дела за прошедший цикл и поставьте оценку от 1 до 3. Вы увидите наглядно, в какие фазы задачи решаются легче всего.

№	ДАТА	ФАЗА ЛУНЫ	ДЕЛО / КЛЮЧЕВАЯ ЗАДАЧА	РЕЗУЛЬТАТ (1–3)
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				

✦ ВЫВОДЫ И ЛИЧНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПО ИТОГАМ ЦИКЛА

Месяц: _____

Выводы: в какие фазы у меня лучше всего что-то начинать? _____

Открытие: в какой фазе мне проще всего завершать и отпускать? _____

Главная цель на следующий лунный цикл: _____



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗБОР

Хотите личный разбор?

На консультации мы построим ваш личный лунный календарь на 3 месяца: лучшие даты для старта, переговоров и отдыха — по вашей натальной карте.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ →

[TELEGRAM] · [INSTAGRAM] · [ССЫЛКА НА САЙТ]

01 · НАТАЛЬНАЯ КАРТА

Личный ритм на 90 дней

Индивидуальные транзиты Луны по домам вашей карты вместо общих прогнозов.

02 · ДЕНЬГИ И ПРОЕКТЫ

Сильные даты старта

Точные окна для запусков, крупных покупок, переговоров и подписания документов.

03 · ЭНЕРГИЯ И БАЛАНС

Защита от выгорания

Периоды, когда важно снизить нагрузку, выспаться и сохранить ресурс.