

---



# Moon Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con Loomjournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Note the current moon phase each day — use the hint for phase names
  - Rate your energy (1-10), mood (1-10), and sleep quality (1-5)
  - Write your moon reflection: how the phase resonates with your life right now
  - Set a clear intention for the lunar cycle and record any ritual you practiced
  - On full or new moon, note what you are grateful for and what you are ready to release



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Estado de ánimo (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Estado de ánimo (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditacion, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa especifica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditacion, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa especifica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditacion, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa especifica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditacion, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa especifica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Estado de ánimo (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditacion, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa especifica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditacion, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa especifica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Estado de ánimo (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algun ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditacion, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa especifica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Fase lunar: \_\_\_\_\_

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexión lunar** *(como resuena la fase lunar de hoy con donde te encuentras en la vida ahora mismo?)*

---

---

---

---

**Intención** *(que quieres manifestar o enfocar hoy? se claro y específico)*

---

---

---

---

**Ritual** *(algún ritual lunar que practicaste hoy: escritura, meditación, vela, cristales...)*

---

---

---

---

**Gratitud** *(por qué estás agradecido hoy? nombra una persona, momento o cosa específica)*

---

---

---

---