



Cicli Lunari e Neurotrasmettitori

Metodo MENS

Secondo il metodo MENS il ciclo lunare non serve solo a comprendere l'oroscopo o segni zodiacali, anzi, è una vera e propria mappa di come interagisce la tua macchina biologica con l'influenza della luna, e come cambia il tuo sistema nervoso .

In questa guida comprenderai cosa accade al tuo corpo e come accompagnare il processo.

GUIDA ALLA COMPrensIONE



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 1

IL CICLO LUNARE
E LA NOSTRA
MACCHINA
BIOLOGICA
SECONDO IL METODO
M.E.N.S.



BIOLOGIA | ENERGIA | EMOZIONI | SPIRITO

In armonia con i ritmi della Luna,
in equilibrio con Te stessa.



Ogni fase lunare attiva specifici processi
biologici, emozionali ed energetici.
Scopri come usarli per la tua
trasformazione e guarigione.



Biodescodifica



Numerologia



Feng Shui Ba Gua



Reiki



Costellazioni Familiari



PNL



Yoga e Visualizzazioni



METODO
M.E.N.S.

IL TUO EQUILIBRIO NATURALE



Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com





IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 6

IL CICLO LUNARE E LA NOSTRA ESSENZA

Ritmi naturali, verità interiore



VIVIAMO IN SINTONIA CON LA LUNA

La Luna influenza le nostre emozioni, il sonno, l'energia e i cicli interiori. Riconoscerne le fasi ci aiuta a fluire con la vita, non contro di essa.



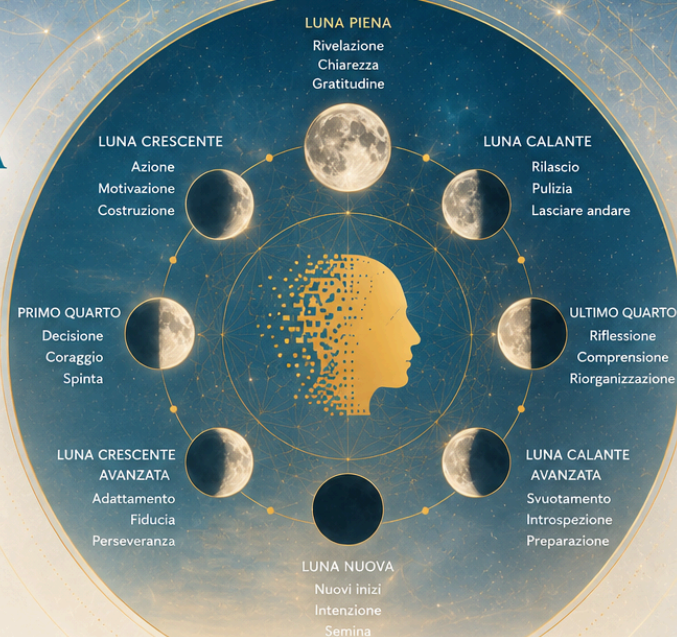
OGNI FASE, UN INVITO

Ogni fase lunare ci offre un'opportunità unica per agire, riflettere, lasciare andare, accogliere e rinascere con maggiore consapevolezza.



RICONNETTI LA TUA ESSENZA

Allinearti al ciclo lunare significa ritrovare il tuo ritmo naturale, ascoltare la tua intuizione e vivere in armonia con la tua vera essenza.



IL NOSTRO CICLO INTERIORE

Come la Luna, anche noi attraversiamo cicli di espansione e contrazione. Onorare questi ritmi è la chiave per vivere con autenticità, equilibrio e pace.

TU SEI PARTE DEL CIELO. LA LUNA SEI TU.

I BENEFICI DI VIVERE IN ARMONIA CON IL CICLO LUNARE



MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA

Comprendi i tuoi ritmi interiori.



EQUILIBRIO EMOZIONALE

Gestisci meglio emozioni e stress.



ENERGIA OTTIMIZZATA

Usi la tua energia nel momento giusto.



INTUIZIONE POTENZIATA

Ascolti la tua voce interiore.



BENESSERE PROFONDO

Ritrovi centratura, armonia e serenità.



RELAZIONI PIÙ AUTENTICHE

Ti connetti con te stesso e con gli altri.



EVOLUZIONE CONTINUA

Ogni ciclo ti trasforma e ti fa rinascere.



TORNA ALLA TUA ESSENZA.

Allineati con la Luna, allineati con te stesso.

Scoprire il ciclo lunare è riscoprire la tua natura ciclica, saggia e infinita.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA



Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 3

LE 4 FASI LUNARI E I NEUROTRASMETTITORI

Ogni fase lunare attiva specifici processi interni e neurotrasmettitori che guidano il nostro corpo, la mente e le emozioni.



LUNA NUOVA ACETILCOLINA

Reset, introspezione, ascolto interiore.



RIGENERAZIONE



LUNA CRESCENTE SEROTONINA

Costruzione, energia, nuova motivazione.



CRESCITA



LUNA PIENA DOPAMINA

Amplificazione, emozioni, rivelazioni.



AMPLIFICAZIONE



LUNA CALANTE NORADRENALINA

Rilascio, eliminazione, trasformazione.



RILASCIO



LAVORI CONSIGLIATI NEL METODO M.E.N.S.



MAPPA
NUMEROLOGICA

Per comprendere i tuoi codici interiori e le memorie dell'anima.



MAPPA ENERGETICA
FENG SHUI BA GUA

Per riequilibrare l'energia della casa e creare un ambiente armonico e rigenerante.



COSTELLAZIONI
FAMILIARI

Per portare alla luce dinamiche nascoste e liberare memorie familiari.



VISUALIZZAZIONE
GUIDATA

Per accedere al tuo mondo interiore e riscrivere nuove possibilità.



REIKI

Per riequilibrare il sistema energetico e favorire il rilascio emozionale.



PULIZIA
ENERGETICA
DELLA CASA

Per eliminare energie stagnanti e creare spazio per il nuovo.



SEQUENZA
DI YOGA

Pratica dolce e mirata per ogni fase lunare per armonizzare corpo e mente.

VIVI IN ARMONIA CON I RITMI DELLA LUNA.
Ogni fase è un'opportunità per conoscerti, trasformarti e rinascere.

Scopri come il Metodo M.E.N.S. può aiutarti a ritrovare equilibrio, benessere e consapevolezza.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 2

LUNA NUOVA ACETILCOLINA

Reset e introspezione



A LIVELLO BIOLOGICO

Il sistema nervoso rallenta, aumenta il bisogno di riposo, emergono emozioni inconse, il corpo entra in modalità rigenerazione profonda.



NEL METODO M.E.N.S.

È la fase in cui il subconscio è più accessibile. Possono emergere memorie familiari o traumi nascosti. Il corpo segnala ciò che è pronto per essere guarito.



LAVORI CONSIGLIATI NEL METODO M.E.N.S.



MAPPA NUMEROLOGICA

Per comprendere i tuoi codici interiori e le memorie dell'anima.



MAPPA ENERGETICA FENG SHUI BA GUA

Per riequilibrare l'energia della casa e creare un ambiente di rigenerazione.



COSTELLAZIONI FAMILIARI

Per portare alla luce dinamiche nascoste e liberare memorie familiari.



VISUALIZZAZIONE GUIDATA

Per accedere al tuo mondo interiore e riscrivere nuove possibilità.



REIKI

Per riequilibrare il sistema energetico e favorire il rilascio emozionale.



PULIZIA ENERGETICA DELLA CASA

Per eliminare energie stagnanti e creare spazio per il nuovo.



SEQUENZA DI YOGA

Pratica dolce e introspettiva per rilassare il corpo e ascoltare l'intuizione.



ASCOLTA IL TUO MONDO INTERIORE.

È il momento di guarire in profondità. Io sono qui per accompagnarti.

Scopri i percorsi del Metodo M.E.N.S.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 4



LUNA CRESCENTE SEROTONINA

Costruzione e nuova energia



“
La crescente
ti invita
a seminare oggi
ciò che domani
potrà fiorire.
”



A LIVELLO BIOLOGICO

Aumenta l'energia vitale, il cervello è più ricettivo, il corpo assimila meglio, cresce la motivazione e la capacità di creare nuove abitudini.



NEL METODO M.E.N.S.

È la fase ideale per riprogrammare credenze limitanti, costruire nuovi obiettivi, rafforzare l'autostima e iniziare percorsi di guarigione e trasformazione.



POSSIBILI SENSAZIONI

Entusiasmo, iperattività, voglia di fare, fame emotiva, bisogno di controllo.

LAVORI CONSIGLIATI NEL METODO M.E.N.S.



MAPPA
NUMEROLOGICA

Per scoprire i tuoi talenti, potenzialità e missione e allineare le tue scelte al tuo percorso evolutivo.



MAPPA ENERGETICA
FENG SHUI BA GUA

Per attivare prosperità, relazioni, creatività e nuove opportunità nella tua casa.



COSTELLAZIONI
FAMILIARI

Per sciogliere legami inconsci che bloccano la crescita e liberare memorie familiari.



VISUALIZZAZIONE
CREATIVA

Per programmare il tuo futuro, attrarre ciò che desideri e rafforzare la fiducia.



REIKI
ATTIVANTE

Per aumentare il flusso energetico, la vitalità e sostenere i nuovi inizi con leggerezza.



PULIZIA ENERGETICA
DELLA CASA

Per liberare l'ambiente da energie stagnanti e creare spazio per il nuovo che arriva.



SEQUENZA
DI YOGA

Per stimolare energia, flessibilità e concentrazione e accompagnare il movimento interiore.



COLTIVA OGGI LA TUA TRASFORMAZIONE.

Ogni fase lunare è un'opportunità per evolvere, ascoltarti e creare la vita che desideri.

Scopri come il Metodo M.E.N.S. può aiutarti a liberare i blocchi, attivare la tua energia e costruire la realtà che meriti.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 4



LUNA PIENA DOPAMINA

Amplificazione e rivelazione



A LIVELLO BIOLOGICO

Il sistema nervoso è iperstimolato, aumentano le emozioni e gli impulsi, il corpo porta alla luce ciò che è nascosto. Il sonno può alterarsi.



NEL METODO M.E.N.S.

La Luna Piena amplifica ciò che era nell'ombra. Emergono emozioni repressi, traumi, conflitti interiori e blocchi energetici. È una fase di verità e liberazione.



POSSIBILI SENSAZIONI

Insonnia, agitazione, euforia, ipersensibilità, bisogno di liberazione e chiarezza.



“
La Luna Piena
non crea il caos,
lo porta alla luce
perché tu possa
trasformarlo.
”

LAVORI CONSIGLIATI NEL METODO M.E.N.S.



MAPPA
NUMEROLOGICA

Per comprendere
il tuo codice interiore
e le memorie
che emergono.



MAPPA ENERGETICA
FENG SHUI BA GUA

Per riequilibrare
l'energia della casa
e armonizzare
le aree in disordine.



COSTELLAZIONI
FAMILIARI

Per portare alla luce
conflitti, traumi e lealtà
nascoste che chiedono
di essere riconosciute.



VISUALIZZAZIONE
GUIDATA

Per rilasciare emozioni
represe, sciogliere
blocchi e accedere
alla verità interiore.



REIKI

Per canalizzare
l'energia universale,
liberare tensioni
e riequilibrare
i chakra.



PULIZIA
ENERGETICA
DELLA CASA

Per liberare l'ambiente
da energie stagnanti
e favorire chiarezza
e serenità.



SEQUENZA
DI YOGA

Pratica intensa
e purificante
per rilasciare
e riequilibrare
corpo e mente.



TRASFORMA LA VERITÀ IN POTERE PERSONALE.

Ogni emozione che emerge è un'opportunità per guarire e liberarti da ciò che non ti appartiene più.

Lascia che il Metodo M.E.N.S. ti accompagni
in una trasformazione profonda e duratura.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 5



LUNA CALANTE NORADRENALINA

Rilascio e trasformazione



A LIVELLO BIOLOGICO

Il corpo elimina più facilmente, il sistema immunitario scarica tensioni, aumenta il bisogno di alleggerirsi, il fegato energetico lavora intensamente.



NEL METODO M.E.N.S.

È il momento ideale per chiudere cicli, lasciare andare ciò che non serve più, liberare memorie e schemi limitanti. È una fase di detox emozionale ed energetico.



POSSIBILI SENSAZIONI

Stanchezza, irritabilità, pianto liberatorio, bisogno di silenzio, sintomi fisici di scarico.

“

Lascia andare ciò che non ti appartiene più e crea spazio per la nuova energia.

”

LAVORI CONSIGLIATI NEL METODO M.E.N.S.



**MAPPA
NUMEROLOGICA**

Per comprendere i cicli che si chiudono e liberare i codici interiori che non ti servono più.



**MAPPA ENERGETICA
FENG SHUI BA GUA**

Per ripulire e riequilibrare l'energia della casa e favorire il flusso di nuova energia.



**COSTELLAZIONI
FAMILIARI**

Per chiudere legami inconsci, liberare lealtà nascoste e sciogliere memorie familiari.



**VISUALIZZAZIONE
DI RILASCIO**

Per perdonare, lasciare andare e alleggerire il cuore e la mente.



REIKI

Per riequilibrare il sistema energetico e liberare blocchi emozionali.



**PULIZIA ENERGETICA
DELLA CASA**

Per eliminare energie pesanti, stagnanti e creare uno spazio di pace e rinnovamento.



**SEQUENZA
DI YOGA DETOX**

Pratica dolce e rigenerante per eliminare tossine e ristabilire armonia.



LIBERA, PURIFICA, RINASCI.

Ogni fine è un nuovo inizio. Lascia andare con amore e accogli ciò che la tua anima ha scelto.

Scopri come il Metodo M.E.N.S. ti aiuta a liberarti da pesi emozionali, energetici e familiari per ritrovare equilibrio e leggerezza.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

CICLI LUNARI



e Alimentazione cosciente



www.metodomens.com

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com

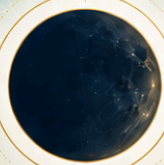


IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 2



LUNA NUOVA ACETILCOLINA

Reset e introspezione



A LIVELLO BIOLOGICO

Il sistema nervoso rallenta, aumenta il bisogno di riposo, emergono emozioni inconscie, il corpo entra in modalità rigenerazione profonda.



NEL METODO M.E.N.S.

È la fase in cui il subconscio è più accessibile. Possono emergere memorie familiari o traumi nascosti. Il corpo segnala ciò che è pronto per essere guarito.



OSSERVA COSA ACCADE NEL TUO MODO DI ALIMENTARTI. ALIMENTAZIONE SECONDO IL CICLO LUNARE.

Nasciamo con una macchina biologica diversa, con compiti e bisoeni diversi. Ciò che necessita la nostra macchina biologica cambia in base all'ambiente in cui viviamo allo stile di vita e livello di consapevolezza:



1-7

Dal 1 al settimo giorno lunare è il momento per ottenere tutti i nutrienti necessari al corpo per l'intero mese, in questo periodo il cibo viene digerito e assorbito meglio.



È bene mangiare normalmente perché il corpo accumula risorse.



In questo momento potresti soffrire di stitichezza poiché la circolazione dell'acqua nel corpo si riduce.



Stai serena. Porta equilibrio facendo yoga dolce, bhasrika pranayama.



ASCOLTA IL TUO MONDO INTERIORE.

È il momento di guarire in profondità. Io sono qui per accompagnarti.

Scopri i percorsi del Metodo M.E.N.S.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 4



LUNA CRESCENTE SEROTONINA

Costruzione e nuova energia



A LIVELLO BIOLOGICO

Aumenta l'energia vitale, il cervello è più ricettivo, il corpo assimila meglio, cresce la motivazione e la capacità di creare nuove abitudini.



NEL METODO M.E.N.S.

È la fase ideale per riprogrammare credenze limitanti, costruire nuovi obiettivi, rafforzare l'autostima e iniziare percorsi di guarigione e trasformazione.



POSSIBILI SENSAZIONI

Entusiasmo, iperattività, voglia di fare, fame emotiva, bisogno di controllo.

OSSERVA COSA ACCADE NEL TUO MODO DI ALIMENTARTI ALIMENTAZIONE SECONDO IL CICLO LUNARE

Ciò che necessita la nostra macchina biologica cambia in base all'ambiente in cui viviamo, allo stile di vita e l'orizzale.



8-14

Dall'8° al 14° giorno lunare è il momento di espellere ciò che non è necessario.



I nostri organi interni si aprono, si ripuliscono del superfluo, la circolazione dell'acqua aumenta.

11°
Ekadashi

Siamo in Ekadashi, l'11° giorno lunare: è bene digiunare bevendo solo acqua o tisane in questo giorno per aiutare l'autofagia di cellule ormai ossidate.



COLTIVA OGGI LA TUA TRASFORMAZIONE.

Ogni fase lunare è un'opportunità per evolvere, ascoltarti e creare la vita che desideri.

Scopri come il Metodo M.E.N.S. può aiutarti a liberare i blocchi, attivare la tua energia e costruire la realtà che meriti.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 4

LUNA PIENA DOPAMINA

Amplificazione e rivelazione



A LIVELLO BIOLOGICO

Il sistema nervoso è iperstimolato, aumentano le emozioni e gli impulsi, il corpo porta alla luce ciò che è nascosto. Il sonno può alterarsi.



NEL METODO M.E.N.S.

La Luna Piena amplifica ciò che era nell'ombra. Emergono emozioni repressate, traumi, conflitti interiori e blocchi energetici. È una fase di verità e liberazione.



POSSIBILI SENSAZIONI

Insonnia, agitazione, euforia, ipersensibilità, bisogno di liberazione e chiarezza.



“
La Luna Piena non crea il caos, lo porta alla luce perché tu possa trasformarlo.
”

OSSERVA COSA ACCADE NEL TUO MODO DI ALIMENTARTI. ALIMENTAZIONE SECONDO IL CICLO LUNARE

Ciò che necessita la nostra macchina biologica cambia in base all'ambiente in cui viviamo allo stile di vita e al livello di consapevolezza:



DAL 15° AL 21°
GIORNO LUNARE

È il momento in cui la sensibilità aumenta e il corpo inizia a curarsi da solo.



ABBI FEDE
NEL PROCESSO

Il corpo ha una saggezza naturale. Sostenilo con amore e presenza.



CURA CIÒ CHE
METTI NEL CORPO

Ascolta i tuoi bisogni, rallenta, mangia con moderazione cibi leggeri e nutrienti: avocado, noci, legumi cotti, tofu e bevi molta acqua.



CURA LA PARTE
ESTETICA
DEL PIATTO

Rendi il tuo pasto bello, armonico, piacevole agli occhi e al cuore.



CURA L'AMBIENTE
IN CUI TI TROVI

Mangia in un luogo pulito, tranquillo, sereno. L'ambiente che ti circonda nutre quanto il cibo.



TRASFORMA LA VERITÀ IN POTERE PERSONALE.

Ogni emozione che emerge è un'opportunità per guarire e liberarti da ciò che non ti appartiene più.

Lascia che il Metodo M.E.N.S. ti accompagni in una trasformazione profonda e duratura.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

SLIDE 5



LUNA CALANTE NORADRENALINA

Rilascio e trasformazione



A LIVELLO BIOLOGICO

Il corpo elimina più facilmente, il sistema immunitario scarica tensioni, aumenta il bisogno di alleggerirsi, il fegato energetico lavora intensamente.



NEL METODO M.E.N.S.

È il momento ideale per chiudere cicli, lasciare andare ciò che non serve più, liberare memorie e schemi limitanti. È una fase di detox emozionale ed energetico.



POSSIBILI SENSAZIONI

Stanchezza, irritabilità, pianto liberatorio, bisogno di silenzio, sintomi fisici di scarico.

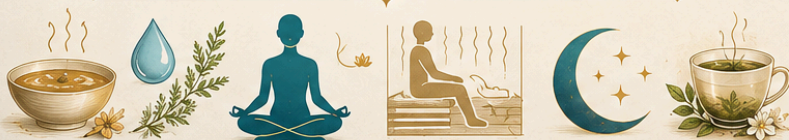


“

Lascia andare ciò che non ti appartiene più e crea spazio per la nuova energia.

”

OSSERVA COSA ACCADE NEL TUO MAPO DI ALIMENTARTI . ALIMENTAZIONE SECONDO IL CICLO LUNARE.



Nasciamo con una macchina biologica diversa, con compiti e bisogni diversi.

Ciò che necessita la nostra macchina biologica cambia in base all'ambiente in cui viviamo allo stile di vita e livello di consapevolezza :
dal 22esimo al 28esimo giorno lunare è il momento completo della pulizia del corpo, non eccedere nel cibo, bere molta acqua e decotti, fare bagni tipo sauna, riposare di qualità e con gusto.



LIBERA, PURIFICA, RINASCI.

Ogni fine è un nuovo inizio. Lascia andare con amore e accogli ciò che la tua anima ha scelto.

Scopri come il Metodo M.E.N.S. ti aiuta a liberarti da pesi emozionali, energetici e familiari per ritrovare equilibrio e leggerezza.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA

Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com



IL CICLO LUNARE E LA TUA

MACCHINA BIOLOGICA

Sara Costantino

Sono Sara Costantino, intensa, italiana ma cittadina del mondo. Sono Mentora di Benessere Integrale e Insegnante di Hatha Vinyasa Yoga. Dopo diversi studi e applicazioni a centinaia di casi e soprattutto a me stessa ho dato vita al Metodo Mens. Oggi accompagno persone che vogliono capire come funzionano per sanare ferite e riportare l'equilibrio nella propria vita. Se vuoi comprendere come, agenda una sessione gratuita su www.metodomens.com. E' sempre il momento per investire su se stessi.



Metodo M.E.N.S.
www.metodomens.com

