



# Moon Planner





# Ciao, sono Elena



Fondatrice di Incantesimo Donna.  
Sono Scrittrice, Formatrice, Storyteller e...  
Strega ✨

Mi occupo di Magia, Spiritualità, Crescita Personale e Connessione con la Natura, intrecciando antiche tradizioni celtiche e norrene, Tarocchi, Rune, Astrologia e Sciamanesimo con discipline più moderne come lo Human Design.

✨ La mia missione è guidare le Donne nel risveglio della loro Magia interiore, aiutandole a liberarsi dai condizionamenti, riconnettersi con la loro essenza e vivere una vita più autentica e in armonia con il loro potere interiore da sempre connesso alla Natura.

🧘 Attraverso percorsi trasformativi, rituali, meditazioni e strumenti pratici, accompagno le Anime in cammino verso la loro rinascita. Perché ogni Donna ha dentro di sé una scintilla divina... deve solo ricordarsi come farla brillare.

Se vuoi sapere qualcosa di più su di me, visita il mio sito ufficiale [incantesimodonna.it](http://incantesimodonna.it), dove troverai la mia storia e i link per ascoltarla anche tramite Podcast.

Se non lo hai ancora fatto, seguimi su [Instagram](#) e [Facebook](#) e unisciti alla grande Community di Incantesimo Donna!



## Ricordare il tempo vero

La Luna non è solo un corpo celeste nel cielo.

È un **orologio ancestrale**, una bussola viva che per millenni ha guidato i passi dell'umanità, i ritmi della Terra, i cicli del corpo e dell'Anima.

Prima che il tempo diventasse lineare, spezzettato, produttivo, prima delle agende, delle scadenze e delle settimane tutte uguali, esisteva un tempo *circolare*.

Un tempo fatto di **13 Lune**, ognuna composta da 28 giorni, un calendario perfettamente allineato ai cicli naturali, al respiro femminile, al battito della vita stessa.

In quel tempo non si correva contro il corpo.  
Non si forzava la crescita. Non si colpevolizzava il riposo.  
Ogni fase aveva un senso.  
Ogni pausa era necessaria.  
Ogni rinascita era attesa.

Seguire la Luna non significa tornare indietro.  
*Significa ricordare.*

Ricordare che non sei fatta per essere sempre uguale.  
Ricordare che puoi creare, espanderti, lasciare andare e fermarti...  
senza perderti.

Ricordare che la tua sensibilità non è un limite, ma una guida.

Questo Moon Planner Journal non ti chiede di cambiare vita.  
Ti invita a cambiare sguardo sul tempo.  
A smettere di misurarti solo in risultati  
e iniziare ad ascoltarti in cicli.

Se anche solo una volta al mese ti fermerai con la Luna,  
se anche solo una pagina ti aiuterà a sentirti più allineata,  
allora questo spazio avrà compiuto il suo scopo.



# Introduzione alla Guida

## Moon Planner Journal

*Vivere secondo i cicli. Ricordare chi sei.*

Questo non è un planner.  
È un ritorno al ritmo originario.

Viviamo in un mondo che ci chiede costanza quando la Natura ci insegna  
ciclicità. Produttività quando il corpo chiede silenzio.  
Controllo quando l'Anima desidera fiducia.

La Luna, invece, non forza nulla.  
Cresce, cala, scompare e ritorna. Sempre.  
E in questo movimento eterno custodisce una saggezza antica che parla  
anche di te.

Il Moon Planner Journal nasce per accompagnarti a ricordare.  
Ricordare che non devi essere sempre uguale.  
Ricordare che ogni fase ha un senso.  
Ricordare che puoi creare, manifestare, lasciare andare e riposare... senza  
sensi di colpa.

Usando questa guida, non stai solo organizzando le tue giornate.  
Stai allineando la tua vita al cielo,  
stai imparando a leggere i segnali interiori,  
stai trasformando la Luna in una maestra silenziosa che ti accompagna  
mese dopo mese.

Non serve farlo "bene".  
Serve farlo con presenza.

Apri questo Journal come apriresti uno spazio sacro.  
Con una penna, un respiro profondo... e la voglia di ascoltarti *davvero*.



# Come utilizzare il Moon Planner Journal

## Un ciclo alla volta, un passo alla volta

Questa guida segue l'intero ciclo lunare, dalla Luna Nuova alla Luna Nera.

È sempre valida, quindi ti consiglio di stamparla ogni ciclo e compilarla.

Non è necessario usarla ogni giorno in modo rigido:  
lascia che sia la Luna a chiamarti.

Puoi:

- compilarla tutta nel corso del mese
- oppure tornare solo alle fasi chiave, quando senti il richiamo

Di seguito trovi le indicazioni per ogni fase.



## ● Luna Nuova – Il Seme

Nuovi inizi • Intenzione • Visione

Questa è la soglia.  
Qui non si agisce: si ascolta.

Usa le pagine della Luna Nuova per:

- scrivere ciò che desideri davvero realizzare
- chiarire cosa va cambiato dentro di te
- formulare un'intenzione semplice e sentita

È il momento ideale per:

- la lettura delle carte
- scegliere un mantra guida
- visualizzare i semi che stai piantando

Non chiederti come.  
Chiediti cosa.

## ● Luna Giovane – Il Primo Slancio

Attenzione • Scelta • Direzione

*Da 1 a 3 giorni dopo la Luna Nuova.*

Qui l'energia inizia a muoversi.

Usa queste pagine per:

- rafforzare l'intenzione
- chiarire cosa vuoi manifestare in questo ciclo
- riconoscere i primi impulsi interiori

Piccoli pensieri, piccole intuizioni:  
sono già messaggi.



## Mezzaluna Crescente – La Fiducia Azione ispirata • Coraggio • Allineamento

È il momento di fare, ma senza forzare.

Qui il Journal ti invita a:

- individuare i prossimi passi concreti
- riconoscere le opportunità
- lavorare sulla fiducia nell'Universo e in te stessa

Anche un'azione minuscola è sacra, se è allineata.

## Primo Quarto – La Prova Sfide • Scelte • Rafforzamento

Ora emergono gli ostacoli.  
Non per fermarti, ma per farti crescere.

Usa queste pagine per:

- osservare le difficoltà senza giudizio
- ridefinire le priorità
- creare affermazioni di supporto

Questa fase ti insegna chi stai diventando.



## Gibbosa Crescente – La Rifinitura Perseveranza • Fiducia • Coerenza

Qui si aggiustano i dettagli.

Il Journal ti accompagna nel:

- perfezionare ciò che hai iniziato
- parlare a te stessa con più gentilezza
- scegliere un'azione chiara e consapevole

Non accelerare.  
Stai arrivando.

## Luna Piena – La Rivelazione Celebrazione • Consapevolezza • Gratitudine

La Luna illumina tutto. Anche ciò che evitavi.

Usa queste pagine per:

- riconoscere ciò che hai manifestato
- celebrare i risultati, grandi o piccoli
- osservare cosa chiede di essere lasciato andare

Celebra te stessa.  
È parte della manifestazione.



## Gibbosa Calante – Il Rilascio Lasciare andare • Purificazione • Fiducia

Ora non si costruisce.  
Si scioglie.

Il Journal ti guida nel:

- ringraziare ciò che è stato
- liberarti dal controllo
- affidarti all'Universo

Qui l'energia torna verso l'interno.

## Ultimo Quarto – L'Integrazione Cura • Riflessione • Guarigione

È tempo di verità gentili.

Usa queste pagine per:

- osservare cosa si è manifestato davvero
- prenderti cura di te
- riconoscere eventuali ferite emerse

Ogni ciclo insegna. Anche questo.



## ● Mezzaluna Calante – Il Vuoto Sacro

Silenzio • Spazio • Ascolto

Qui non c'è nulla da fare.  
Solo essere.

Scrivi per:

- lasciare andare il controllo
- creare spazio interiore
- prepararti al nuovo

Il vuoto non è mancanza.  
È potenziale.

## ● Luna Nera – Il Riposo

Chiusura • Rinnovamento • Rinascita

Questa è la notte più profonda.

E anche la più fertile.

Usa queste pagine per:

- riflettere sull'intero ciclo
- concederti una pausa vera
- ascoltare cosa desidera rinascere
- 

Poi chiudi il Journal.  
E lascia che la Luna faccia il resto.

# Luna *Fasi e significato*



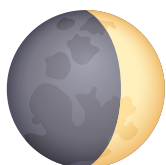
## LUNA NUOVA

- Stabilisci le tue intenzioni
- Chiedi che i tuoi desideri si manifestino
- Nuovi inizi



## LUNA PIENA

- Agisci pienamente
- Libera e lascia andare
- Pulisci le energie



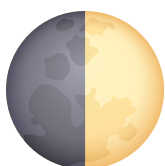
## CRESCENTE

- Allineamento Energetico
- Agisci senza rimandare
- Sì, positivo



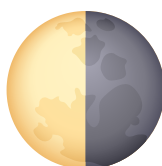
## GIBBOSA CALANTE

- Lascia andare il controllo
- Fidati dell'Universo
- Pulisci le energie



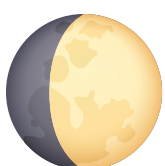
## PRIMO QUARTO

- Agisci di slancio
- Abbi coraggio
- Lavora sui progetti



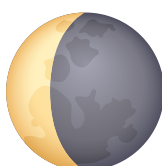
## ULTIMO QUARTO

- Lascia andare il controllo
- Impara da questo
- Pulisci le energie



## GIBBOSO CRESCENTE

- Affina i progetti
- Abbi pazienza
- Abbi un dialogo interiore positivo



## CALANTE

- Radicati e centrati
- Riposa e rilassati
- Prenditi cura di te

# Luna Nuova *Letture delle carte*

DATA:

Mazzo:

**1**

**2**

**3**

Cosa voglio realizzare adesso?

Cosa devo cambiare affinché questo accada?

Qual è il mio prossimo passo?

# Luna piena

## *Letture delle carte*

DATA:

Mazzo:

**1**

**2**

**3**

Di cosa devo liberarmi?

Come posso lasciar perdere?

Qual è il prossimo passo più efficace per manifestare le mie intenzioni?

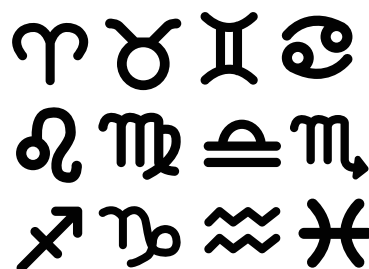
# Luna Nuova *Manifestazione*



Le lune nuove rappresentano nuovi inizi, piantare nuovi semi e il rilascio di tutto ciò che non ci è più utile.

DATA:

SEGNO:



Scrivi le tue intenzioni, i tuoi sogni, i tuoi progetti, i tuoi desideri:

Il tuo mantra:

# Luna giovane *Manifestazione*



**Da 1/2 a 3 giorni dopo la luna nuova.**

Concentrati sui tuoi obiettivi e su quello che vuoi manifestare per questo ciclo lunare.

SEGNO:



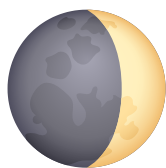
DATA:

Cosa voglio manifestare?

Quale nuovo progetto voglio iniziare?

Quali semi sto piantando in questo momento per raggiungere i miei obiettivi più grandi?

# Mezzaluna crescente



**3-7 giorni dopo la luna nuova.**

La mezzaluna crescente è il momento di perfezionare i propri obiettivi e piani e di intraprendere azioni ispirate.

DATA:

SEGNO:

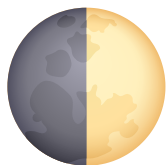


Quali sono i miei prossimi passi? Quali opportunità mi stanno parlando?

Quali sono le mie intenzioni/obiettivi per questi prossimi passi?

Cosa posso fare per aumentare la mia fiducia nell'universo?

# Primo Quarto



## 7-10 giorni dopo la luna nuova.

Il primo quarto è la fase lunare che inizia ad aumentare l'energia e a mettere in luce eventuali sfide ai semi piantati durante il rituale della luna nuova.

Durante questo periodo, aumenta la tua vibrazione e pronuncia intenzioni e affermazioni per supportare la tua manifestazione e superare qualsiasi ostacolo.

SEGNO:



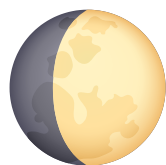
DATA:

Quali sfide si presentano?

Quali affermazioni o intenzioni possono aiutarmi a superare queste sfide?

Quali sono le priorità su cui agire in questo momento?

# Gibbosa crescente



**10-15 giorni dopo la luna nuova.**

Continua a perfezionare i tuoi piani, ad agire e a parlare positivamente a te stessa. Affidati all'Universo e sappi che i tuoi piani si stanno realizzando.

DATA:

SEGNO:



Quali ritocchi finali devo aggiungere ai miei progetti?

Quale azione ispirata posso intraprendere per raggiungere i miei obiettivi?

Qual è l'unica cosa che posso fare adesso e che sono sicura sia giusta?

# Luna piena *Manifestazione*



**15-18 giorni dopo la luna nuova.**

La luna piena è il momento giusto per celebrare e ricevere i frutti del tuo lavoro. Celebra te stessa e ciò che hai realizzato finora.

SEGNO:



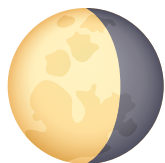
DATA:

Cosa posso festeggiare adesso?

Cosa vorrei imparare, o in cosa vorrei approfondire la mia conoscenza?

Cosa sto manifestando adesso?

# Gibbosa calante

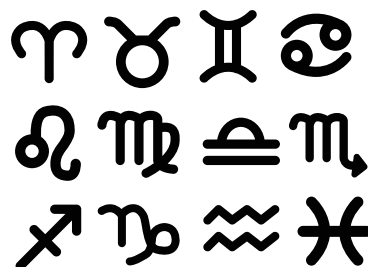


## 3-7 giorni dopo la luna piena.

La fase gibbosa calante è il momento di liberarsi dal controllo, purificare l'energia e riporre fiducia nell'Universo. Rivolgi l'attenzione verso l'interno, rifletti e medita.

DATA:

SEGNO:

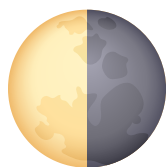


Per cosa sono grata?

Cosa sto rilasciando che non mi serve più?

Cosa farò diversamente la prossima volta?

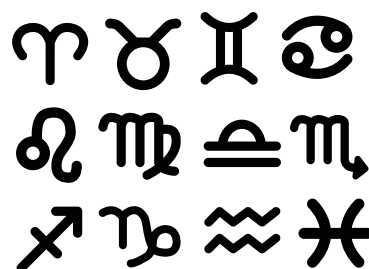
# Ultimo Quarto



**7-10 giorni dopo la luna piena.**

Ripensa alle scoperte fatte in questo ciclo.  
Osserva cosa desideri migliorare e regalati tempo per riposare e nutrire il tuo benessere.

SEGNO:



DATA:

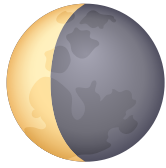
Cosa posso fare per prendermi cura di me stessa?

Quali ferite che necessitano guarigione sono emerse?

Cosa si è manifestato per me?

# Mezzaluna calante

*Luna*



**10-15 giorni dopo la luna piena.**

Rilassati, prenditi cura di te stessa e integra le lezioni apprese durante il precedente ciclo lunare. Chiudi ogni dubbio rimasto.

SEGNO:



DATA:

In quale area della mia vita devo lasciare andare il controllo?

Cosa devo aprire dentro di me per ricevere?

Quale spazio devo creare nella mia vita?

# Vecchia Luna *Luna Nera*



**15-18 giorni dopo la luna piena.**

Riposati e rilassati. Prenditi tutto il tempo necessario per prenderti cura di te stessa e preparati al nuovo ciclo lunare che ti aspetta.

SEGNO:



DATA:

Cosa ho imparato durante questo ciclo lunare?

Quale area della mia vita ha bisogno di rinnovamento?

Da cosa dovrei prendermi una pausa?

# Luna *Note di manifestazione*

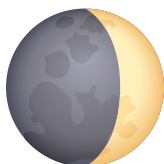
Mese di: \_\_\_\_\_



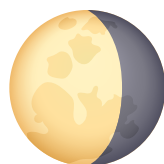
**LUNA NUOVA**



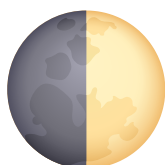
**LUNA PIENA**



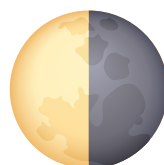
**MEZZALUNA CRESCENTE**



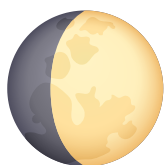
**GIBBOSA CALANTE**



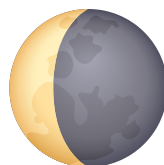
**PRIMO QUARTO**



**ULTIMO QUARTO**



**GIBBOSA CRESCENTE**



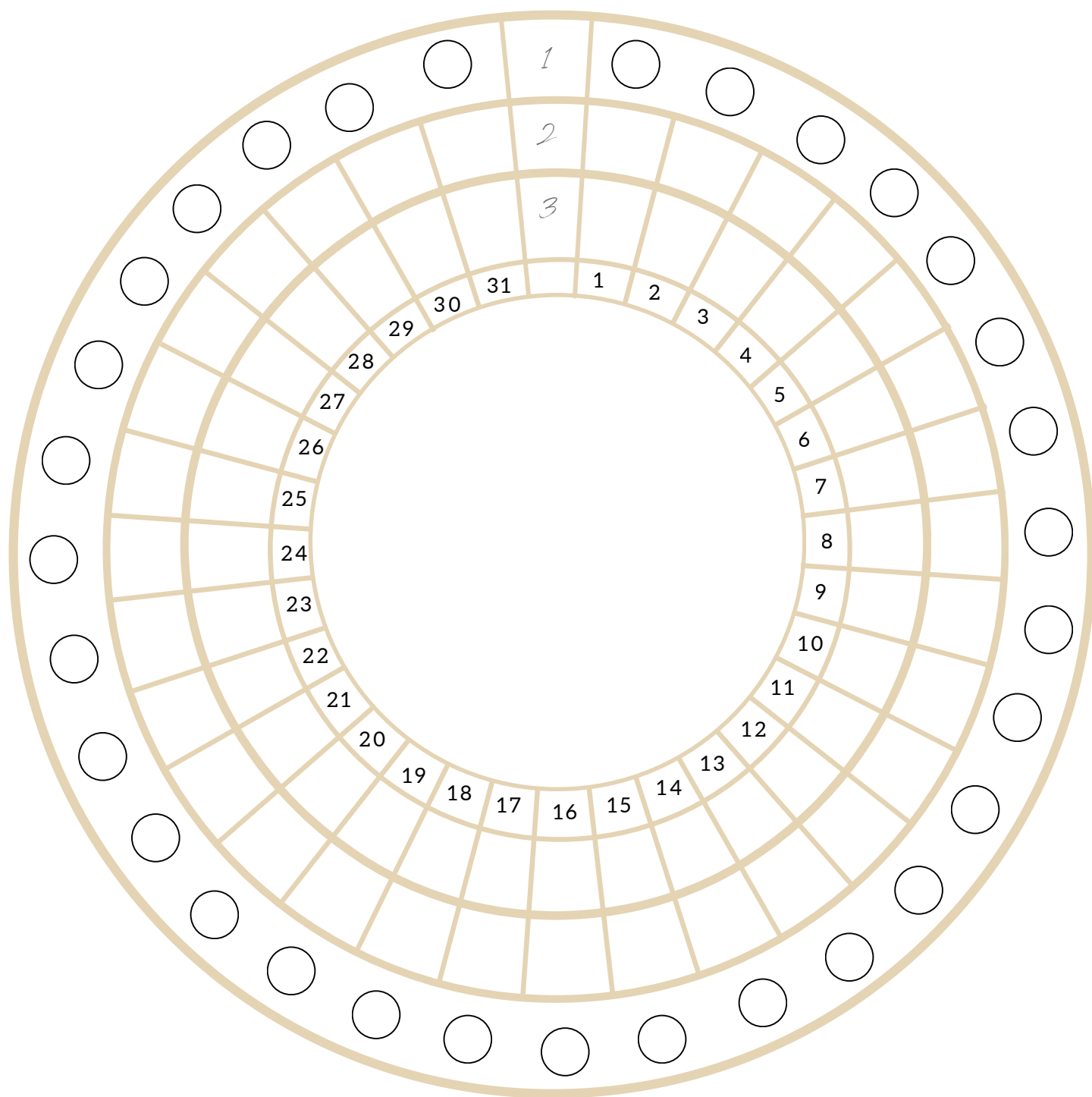
**MEZZALUNA CALANTE**

# Luna mensile *Calendario*

Mese: \_\_\_\_\_

lun	Marte di	Mercole di	Giove di	Ven	Sab	Sole
lun	Marte di	Mercole di	Giove di	Ven	Sab	Sole
lun	Marte di	Mercole di	Giove di	Ven	Sab	Sole
lun	Marte di	Mercole di	Giove di	Ven	Sab	Sole

# Luna mensile *Tracciatore*



1 = FASE LUNARE	2 = UMORE MATTUTINO	3 = UMORE SERALE
P = POSITIVO	N = NEGATIVO	NEU = NEUTRO

# Luna mensile

# Fase

LUNA NUOVA



PRIMO TRIMESTRE



MEZZALUNA  
CERESCENTE



GIBBOSA  
CERESCENTE

LUNA PIENA

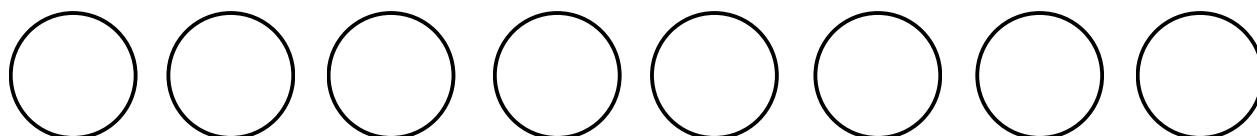


GIBBOSA  
CALANTE

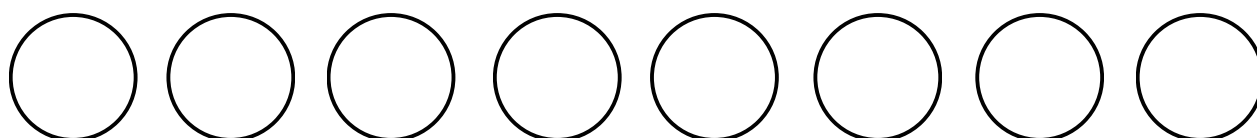
ULTIMO TRIMESTRE



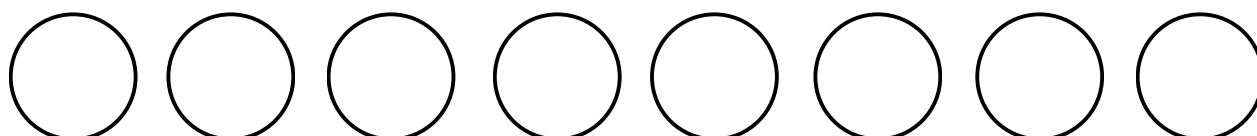
MEZZALUNA  
CALANTE



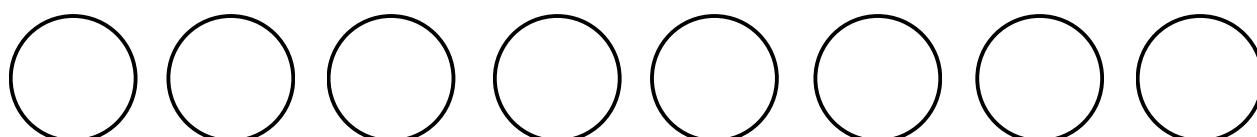
**GENNAIO**



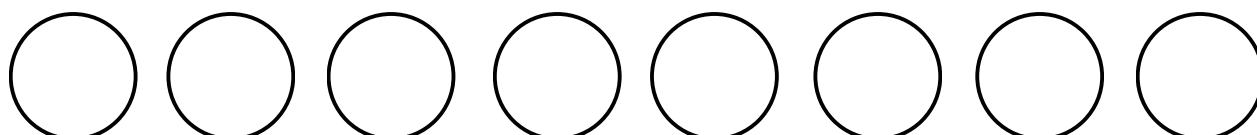
**FEBBRAIO**



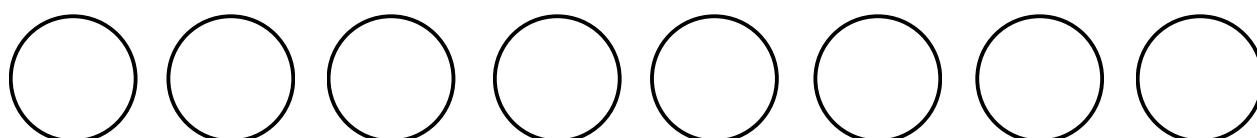
**MARZO**



**APRILE**



**MAGGIO**



**GIUGNO**

# Luna mensile

# Fase

LUNA NUOVA



PRIMO TRIMESTRE



MEZZALUNA  
CERESCENTE



GIBBOSA  
CERESCENTE

LUNA PIENA



GIBBOSA  
CALANTE

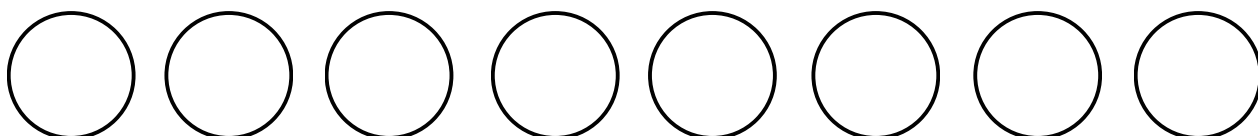
ULTIMO TRIMESTRE



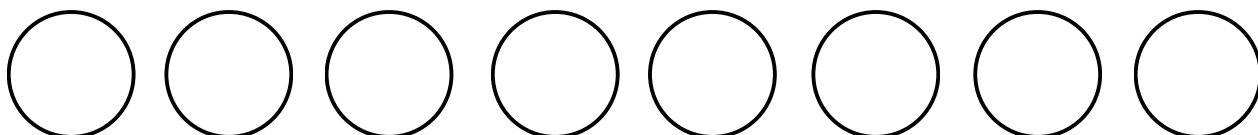
MEZZALUNA  
CALANTE



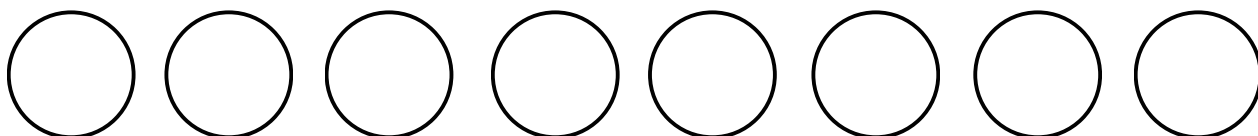
LUGLIO



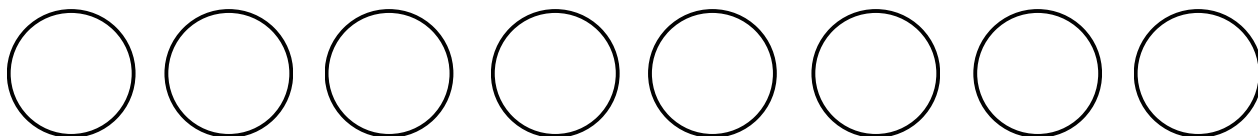
AGOSTO



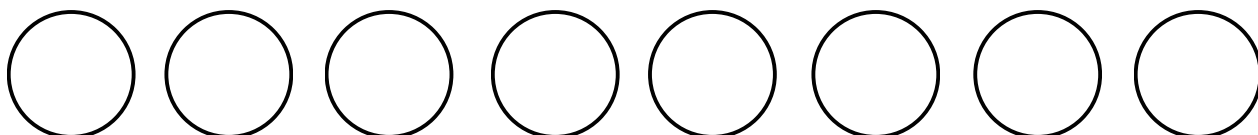
SETTEMBRE



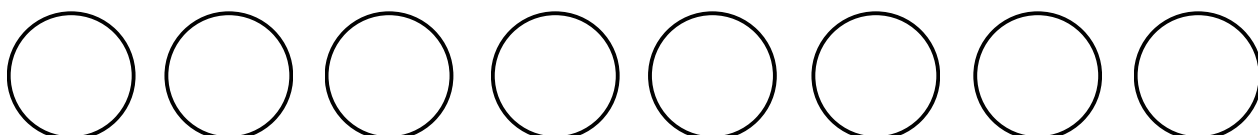
OTTOBRE



NOVEMBRE



DICEMBRE





# Daily Planner

FASE LUNARE:



DATA:

APPUNTAMENTI:

OBIETTIVI:

AFFERMAZIONI:

CARTA DEI TAROCCHI/ORACOLO  
DEL GIORNO:

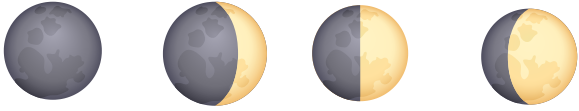
SEGNO LUNARE:



NOTE:

# To Do *List*

FASE LUNARE:



DATA:



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

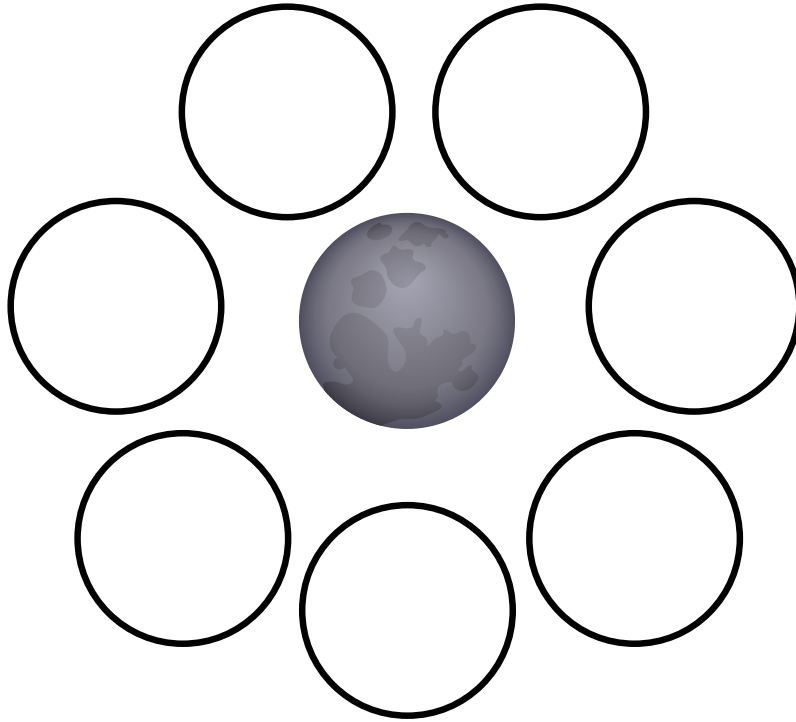
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

PROMEMORIA BREVI:

# Osservazione *delle Emozioni*

FASE LUNARE:

DATA:



LE MIE OSSERVAZIONI:



# La tua Vision Board





## Grazie

Grazie per aver scelto di camminare con la Luna.  
Grazie per esserti concessa uno spazio di ascolto,  
in un mondo che spesso chiede rumore.

Grazie per il tuo tempo,  
per la tua presenza,  
per la fiducia con cui hai aperto queste pagine.

Che questo Journal possa accompagnarti come una lanterna  
gentile, nei momenti di chiarezza e in quelli di buio,  
ricordandoti che ogni fine contiene già un nuovo inizio.

Quando vorrai, la Luna sarà sempre lì.

E tu saprai come ascoltarla.

Con presenza e gratitudine,

*Elena*



Proseguiamo il cammino insieme?

## 28 Giorni di *Luce*

4 Fasi, 28 giorni per ritrovare Te stessa.  
Un giorno alla volta.



Un Audiodorso che puoi seguire dove vuoi e quando vuoi.

Oltre 7 ore di lezioni audio  
Oltre 3 ore di meditazioni guidate.  
Per ritrovare la TUA Luce.

[Clicca qui per scoprire il percorso](#)

## The SACRED FOREST *Oracle*



Scopri la tua vera rotta tramite la mia canalizzazione. Non è predire il futuro. È un viaggio spirituale che faremo insieme, mano nella mano.

[Clicca qui per scoprire l'Oracolo](#)



Accedi al Canale Telegram



Entra nel Cerchio

[Clicca qui](#)



## Dichiarazione di Copyright

© 2025-2026 Elena Cavicchi - Incantesimo Donna – Tutti i diritti riservati.

Questa guida è frutto degli studi costanti, delle ricerche spirituali e dell'esperienza personale dell'autrice nel campo della crescita interiore, della ritualità femminile e della connessione con i cicli energetici universali.

Tutti i contenuti sono protetti da copyright ai sensi della normativa vigente.

È vietata qualsiasi riproduzione, copia, diffusione, distribuzione o utilizzo – anche parziale – dei materiali presenti in questa guida, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta dell'autrice.

Questa guida è destinata esclusivamente all'uso personale e spirituale delle lettrici che scelgono consapevolmente di onorare il proprio cammino evolutivo.

Grazie per custodire quest'opera con rispetto e integrità.



## Disclaimer

Elena Cavicchi, fondatrice di Incantesimo Donna, è impegnata nella creazione di percorsi, rivolti prevalentemente alle Donne, che integrano e valorizzano la sinergia tra Mindfulness, Crescita Personale, Esoterismo, connessione con la Natura e Antiche Tradizioni.

I servizi offerti e tenuti da Elena Cavicchi e Incantesimo Donna (scritti, pre-registrati, live o privati) sono percorsi formativi accuratamente progettati per favorire l'arricchimento e l'evoluzione spirituale e personale e la riscoperta del proprio potenziale, riservati esclusivamente a persone maggiorenni in buona salute psicofisica, e mai potranno essere sostitutivi di una terapia psicologica, psichiatrica o fisica personalizzata e mirata.

È fondamentale comprendere che i servizi offerti non costituiscono né offrono assistenza medica o psicologica. Inoltre, si sottolinea che nessun percorso mira a diagnosticare, trattare o curare specifiche condizioni mediche o psicologiche. Elena Cavicchi non è medica, né psicologa, né psicoterapeuta, pertanto non emette diagnosi.

I termini "guarigione", "malessere", "ferita", "sintomi", "disturbi", "medicina", "cura", e simili o sinonimi, eventualmente utilizzati in questo sito, nei corsi, nelle sessioni live individuali o di gruppo, nelle email e in tutte le altre comunicazioni, sono da intendersi esclusivamente con significato olistico, spirituale ed energetico.

Considerate attentamente le suddette informazioni, si consiglia vivamente di rivolgersi a un professionista medico qualificato qualora sussistessero dubbi o incertezze sulla propria condizione psicofisica.

Elena Cavicchi e Incantesimo Donna, nonché i siti [incantesimodonna.it](http://incantesimodonna.it), [academy.incantesimodonna.it](http://academy.incantesimodonna.it) e [incantesimodonna.systeme.io](http://incantesimodonna.systeme.io) non sono responsabili per eventuali danni derivanti dall'uso delle informazioni o dai consigli forniti.

La navigazione dei siti e l'uso del materiale significano e implicano l'accordo a questi termini.