



EBOOK

Guida al percorso  
in 14 Notti  
dal Novilunio con Solstizio  
al Plenilunio

*per Essere Donna*

Cinzia Donnoli | Operatrice Olistica femminile

[womaninside.it](http://womaninside.it)

# Benvenuta



Benvenuta in questo percorso che ho elaborato per te che parte col novilunio e **solstizio d'inverno**, come dovrebbe essere dalle antiche tradizioni.

Il viaggio è di 14 notti e termina con la prima luna piena dell'anno in Cancro celebrando.

Un viaggio nella ciclicità e nello spazio sacro di queste notti che partono proprio con l'inizio della rinascita del sole e ti guidano ad Essere una Donna autentica.

Prima di iniziare ti invito a seguire alcuni consigli per entrare con l'attitudine necessaria al processo.

Buon viaggio  
*Cinzia*

# *Coltiva il silenzio interiore dal 21 dicembre 2025 al 3 gennaio 2026*



Questo è un lavoro profondo, che ti accompagna nel passaggio tra ciò che si chiude e ciò che chiede di nascere.

Un percorso introspettivo di auto indagine e sviluppo del potenziale dell'Essere Donna. Richiede che ti prendi del tempo per te stessa ogni giorno.

Il silenzio è importante anche se sono giornate di festa per mantenerti connessa con la tua interiorità, e alla sacralità di questo tempo, ma soprattutto per riuscire ad esplorare dentro di te.

Le notti cominciano al tramonto, e terminano all'alba del giorno successivo, ti consiglio di non farti coinvolgere dai problemi altrui, per rimanere centrata e connessa al tuo sentire interiore, alle tue sensazioni, intuizioni e visioni.

# Meditare



Se lo senti puoi fare delle brevi meditazioni, meglio se dopo il tramonto, o prima di andare a dormire anche semplicemente sul respiro consapevole o attraverso il respiro nel cuore.

L'attitudine alla meditazione è consigliata come aiuto per entrare profondamente nel significato degli intenti giorno per giorno.

Ti condivido il video con la meditazione che ti guida alla connessione e al respiro nel cuore. E' di supporto al processo. Usala dopo aver letto l'intento della serata per ricentrarti, portare pace e silenzio interiore.

La trovi su youtube al link sotto:

**Meditazione di connessione, consapevolezza e intelligenza del CUORE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SDK6ElfxZOk&t=296s>

# *Sogni e intuizioni e messaggi*



Utilizza un QUADERNO DEDICATO per annotare gli intenti, le tue riflessioni, i sogni, e le intuizioni che arriveranno durante le 14 notti.

Il quaderno lo terrai sul comodino dove annoterai i sogni o quello che ti arriva appena sveglia.

Se non ricordi i sogni, scrivi quello che ti viene o nulla in corrispondenza di quella notte.

Durante la giornata puoi annotare intuizioni, messaggi che arrivano improvvisamente, incontri che ti fanno riflettere sull'intento della notte appena passata.

# Rituale



TI consiglio di CREARE uno spazio SACRO, dove allestire un piccolo altare dedicato al tuo viaggio con le 14 NOTTI.

Quando ti appresti all'intento accendi una candelina sull'altare.

Simbolicamente la fiamma della candela rappresenta l'energia vitale, la passione verso l'esperienza dell'incarnazione dell'anima.

Inoltre aiuta a mantenere il focus sull'INTENTO.

Ti consiglio di usare una candelina tipo tea light e lasciarla accesa fino al suo naturale spegnimento dopo l'intento.

Oppure lasciarla accesa da quando fai l'intento fino a quando vai a dormire.

# Rituale



Gli intenti sono specifici per farti riflettere sul tuo Essere Donna, li trovi nell'ebook riferiti ad ogni notte.

Li troverai anche nelle storie che condividerò giorno per giorno.

Puoi prima meditarli e poi scriverli, oppure solo scriverli ogni sera dopo il tramonto.

Potrai rispondere scrivendo con le tue intenzioni e pensieri che giungeranno al momento.

Se hai bisogno di ulteriore chiarimenti e sostegno nel processo scrivimi nei messaggio in privato.

# *Come procedere*



- 1) Scrivi il più possibile col tempo presente:  
io sono...io ho...io vivo...
- 2) Non usare mai il "NON" nelle frasi,  
sempre frasi positive.
- 3) Scrivi quello che riesci ad immaginare,  
scrivi quello che desideri per te,  
scrivi lasciandoti guidare dal tuo cuore,  
dal tuo sentire, dalla tua pancia, dalla tua  
intuizione.
- 4) Dopo l'elaborazione mentale e sensitiva  
dell'intento, respira...  
prenditi il tempo di ascoltarti senza  
giudizio...  
E fidati di ciò che senti o immagini...  
e scrivilo

20-21 dicembre

Novilunio Sagittario Notte 0



Inizia con meditazione immaginale archetipica per impulsare il seme lunare  
<https://www.youtube.com/watch?v=hN9-7O3ci6w&t=272s>

## ● LUNA NUOVA

Questa notte segna la svolta della luce. Il Sole ha toccato il punto più basso e ricomincia lentamente a risalire.

Prima di iniziare questo viaggio mi fermo consapevolmente sulla soglia. Riconosco ciò che è giunto al termine e accolgo ciò che, ancora invisibile, inizia a muoversi dentro di me...

21-22 dicembre

*Solstizio d'Inverno - Portale di Soglia*

Prima notte - Gennaio



● **LUNA CRESCENTE**

**INTENTO: RINASCO A ME STESSA**

In questa notte sacra accolgo il silenzio che precede ogni nascita.

Depongo le aspettative, i ruoli, le maschere. Mi permetto di essere seme nel buio fertile. Ascolto ciò che vuole nascere in me, senza forzarlo.

Coltivo la fiducia in quanto la mia essenza conosce già la direzione.

Mi affido alla volontà profonda dell'anima.

**Domande indagine:**

- Chi sono al di là dei ruoli che ricopro?
- Quale qualità desidera nascere in me?
- Come posso fidarmi di più della vita?

22-23 dicembre



Seconda notte - Febbraio

## ● LUNA CRESCENTE INTENTO: PURIFICO LE MIE EMOZIONI

In questa notte osservo il mio mondo emotivo con gentilezza.  
Lascio che le acque interiori si chiarifichino.  
Riconosco cosa trattengo, cosa temo, dove mi chiudo.  
Apro il cuore alla fiducia.  
Permetto alle relazioni di mostrarmi ciò che è vero.  
Respiro compassione per me stessa e per l'altro.

### Domande indagine:

- Quali emozioni chiedono di essere ascoltate?
- Dove mi chiudo per paura?
- Che cosa significa per me fidarmi?

23-24 dicembre



Terza notte - Marzo

## ● LUNA CRESCENTE INTENTO: RISVEGLIO IL CORAGGIO

Questa notte incontro la mia forza.  
Osservo in quali situazioni rimando, quando temo di fare un passo avanti.  
Scelgo di trasformare la paura in movimento cosciente.  
Non agisco per reazione, ma per verità.  
Invoco il coraggio gentile che nasce dall'allineamento tra cuore e volontà.

### Domande indagine:

- Dove sto evitando di agire?
- Quale piccolo passo coraggioso posso compiere?
- Da dove nasce la mia vera forza?

24-25 dicembre Vigilia di Natale



Quarta notte - Aprile

### ● LUNA CRESCENTE INTENTO: ABITO IL CORPO

In questa notte ritorno a casa nel corpo.  
Ascolto i suoi messaggi senza giudizio.  
Riconosco ciò che chiede cura, ritmo, riposo.  
Onoro il corpo come tempio dell'anima.  
Coltivo radicamento, presenza e fiducia  
nella saggezza incarnata.

#### Domande indagine:

- Che cosa mi sta comunicando il mio corpo?
- Dove ho bisogno di più cura o riposo?
- Come posso abitare il corpo con più presenza?

25-26 dicembre Natale



Quinta notte - Maggio

● **LUNA CRESCENTE**

**INTENTO: LIBERO LA CREATIVITÀ**

Questa notte risveglio la gioia di esprimermi.

Lascio fluire la creatività senza chiedere perfezione.

Onoro il piacere di creare, nutrire, generare. Mi permetto di fiorire secondo la mia natura.

Celebro il femminile che danza con la vita.

**Domande indagine:**

- In che ambito della vita sto reprimendo la mia espressione?
- Cosa mi stimola gioia e passione?
- In che modo vorrei rifiorire in quanto donna?

26-27 dicembre Santo Stefano



Sesta notte - Giugno

● **LUNA CRESCENTE**

**INTENTO: EQUILIBRIO LA MIA POLARITÀ  
ARMONIZZO IL DARE E IL RICEVERE**

In questa notte osservo l'equilibrio nella mia vita. Dove sto dando troppo?

Dove trattengo?

Scelgo l'armonia.

Mi apro a ricevere senza colpa e a dare senza la sensazione di sacrificarmi.

Creo ordine nei mio mondo interiore ed esteriore.

**Domande indagine:**

- Dove mi sto sacrificando?
- Dove faccio fatica a ricevere?
- Che cosa significa equilibrio per me ora?

27-28 dicembre



Settima notte - Luglio

● **LUNA CRESCENTE**

**INTENTO: VIVO RELAZIONI AUTENTICHE**

Questa notte illuminino il cuore.

Riconosco le relazioni che nutrono e quelle che chiedono verità.

Scelgo l'autenticità, anche quando è scomoda.

Mi permetto di essere vista per ciò che sono. Apro il cuore senza perdere me stessa.

**Domande indagine:**

- In quali relazioni non sono pienamente me stessa?
- Che verità chiede di essere detta?
- Come posso restare nel cuore senza tradirmi?

28-29 dicembre



Ottava notte - Agosto

● **LUNA CRESCENTE**

**INTENTO: LASCIO MORIRE IL VECCHIO**

In questa notte di passaggio rilascio ciò che non serve più.

Vecchie identità, schemi, promesse non mie. Accolgo il vuoto come spazio di rinascita. Mi riconnetto al mio potere personale, non come controllo, ma come presenza sovrana.

**Domande indagine:**

- Che cosa è giunto al termine nella mia vita?
- Quale identità posso lasciare andare?
- Come vivo il mio potere personale?

**29-30 dicembre**



**Nona notte - Settembre**

**● LUNA GIBBOSA CRESCENTE  
INTENTO: COLTIVO LA SAGGEZZA**

Questa notte raccolgo il senso delle esperienze vissute.

Nulla è stato inutile. Integro ciò che ho imparato.

Mi apro alla guida interiore che nasce dall'esperienza incarnata.

Scelgo di fidarmi del mio cammino.

**Domande indagine:**

- Quali insegnamenti porto con me?
- Cosa ho compreso di me stessa?
- Dove sono chiamata a fidarmi di più?

*30-31 dicembre San Silvestro*



Decima notte - Ottobre



## **LUNA GIBBOSA CRESCENTE INTENTO: RICONOSCO LA MIA VOCAZIONE**

In questa notte ascolto la chiamata  
dell'anima in totale apertura.

Non quella dell'ego, ma quella che nutre la  
vita.

Riconosco il mio posto nel mondo.

Accolgo la responsabilità della mia luce e  
bellezza.

Guido me stessa con presenza e integrità.

### **Domande indagine:**

- Qual è la chiamata che sento emergere?
- Dove posso assumermi più  
responsabilità?
- Come posso guidarmi con più integrità?

**31 dicembre - 1 gennaio Capodanno** 

Undicesima notte - Novembre

### **LUNA GIBBOSA CRESCENTE**

#### **INTENTO: MI APRO AL MISTERO**

Questa notte entro nel silenzio.

Lascio che l'intuizione emerga senza essere afferrata.

Mi apro alla dimensione spirituale della vita.  
Confido nell'invisibile.

Permetto allo spirito di parlarmi nei sogni,  
nei segni, nei vuoti.

#### **Domande indagine:**

- Riesco a stare nel non sapere?
- Quali segni e messaggi sto ricevendo?
- Che rapporto ho con il silenzio?

1-2 gennaio



Dodicesima notte - Dicembre



**LUNA GIBBOSA CRESCENTE**

**INTENTO: INTEGRA E RINGRAZIA**

In questa notte raccolgo l'anno come un dono.

Onoro ciò che è stato compiuto e ciò che è rimasto aperto.

Ringrazio per le lezioni, le cadute, le benedizioni e le comprensioni.

Accetto la totalità del mio percorso di vita. La gratitudine mi aiuta ad integrare le esperienze.

**Domande indagine:**

- Di cosa posso ringraziare?
- Che cosa integro ora in me?
- Posso accogliere anche ciò che non ho raggiunto?

# 2-3 gennaio *Luna Piena Cancro*



## Tredicesima notte - Sintesi dell'Anno

### **Luna Piena**

Qui si conclude il viaggio iniziato la notte del Novilunio che ti ha accompagnato ad indagare sul valore di Essere Donna e i tuoi propositi per il 2026.

### **INTENTO: BENEDISCO L'ANNO CHE VIENE**

La luce è piena.

Vedo con chiarezza ciò che è emerso.

Benedico l'anno che nasce e mi impegno a camminare con presenza, verità e coerenza.

### **Domande indagine:**

- Con quale qualità desidero camminare?
- In cosa mi impegno interiormente?
- Che visione porto nel nuovo anno?

*Buon viaggio  
Lunare e ciclico*

Segui le storie e condividi  
con me il tuo processo

