

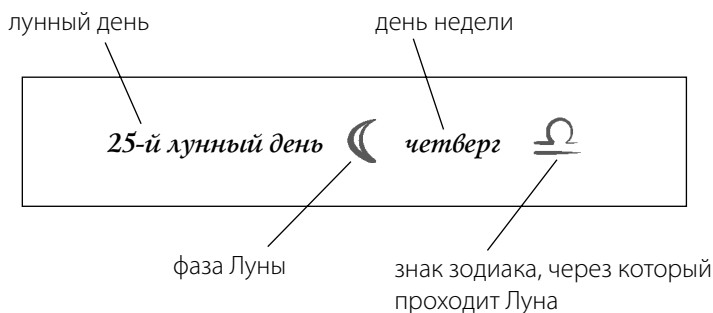
Введение

Луна оказывает влияние на все сферы нашей жизни: эмоциональное состояние, здоровье, деятельность. Этими знаниями обладали еще древние люди, которые выяснили, что наибольшее значение имеет не только фаза Луны, но и то, через какое зодиакальное созвездие она проходит.

Так, в период растущей Луны человек становится более эмоциональным, однако сохраняет способность планировать свою деятельность, принимать важные решения. На убывающей Луне реакция человека замедляется. В это время важно не начинать новых дел, а заниматься подведением итогов. В периоды новолуния и полнолуния люди чувствуют себя лишенными сил.

В Лунном календаре вы найдете сведения о положении Луны, ее фазе в каждый день года, влиянии лунных суток на эмоциональное состояние и здоровье человека. Вы сможете заранее планировать рабочие, финансовые и бытовые дела, поездки и путешествия.

В календаре используются следующие условные обозначения:



☾ убывающая Луна

○ полнолуние

☽ растущая Луна

● новолуние

Январь

Число	Эмоциональный настрой	Работа	Дом	Уход за собой	Здоровье
1	±	+	-	+	+
2	+	+	+	+	-
3	-	±	+	-	±
4	±	-	+	+	-
5	+	+	+	+	+
6	±	+	+	+	+
7	±	±	+	+	-
8	+	+	+	±	+
9	+	+	+	+	+
10	±	±	-	±	±
11	-	±	-	-	-
12	+	+	+	+	±
13	-	±	±	+	±
14	-	-	±	-	±
15	+	-	±	+	±
16	+	±	+	±	-
17	-	-	±	+	+
18	±	+	+	-	±
19	±	+	+	-	-
20	+	+	+	-	+
21	-	±	±	+	+
22	-	+	±	+	±
23	±	+	+	+	-
24	-	-	±	+	+
25	±	+	+	±	-
26	-	±	±	-	-
27	±	+	+	-	±
28	±	+	+	-	±
29	±	+	-	-	±
30	±	±	+	-	-
31	+	+	±	+	+

+ благоприятный день

- неблагоприятный день

± нейтральный день



1 января

7-й лунный день



среда



Эмоциональный настрой

На важном вы сегодня не сможете сосредоточиться, поэтому отдайте предпочтение необременительным делам.

Деятельность

Займитесь обычными текущими вопросами, а также работой, связанной с творчеством. Отложите важные переговоры, общение с руководством и решение финансовых проблем. Удачными будут покупки красивых вещей, предметов интерьера.

Дом, сад, огород

Отдохните от домашней рутины.

Красота, здоровье

Благоприятный день для посещения косметолога или парикмахера. Позволительны любые эксперименты с прической, макияжем, процедуры по уходу. Организм хорошо переносит нагрузки. Побалуйте себя деликатесами, сладостями.

2 января

8-й лунный день



четверг



Эмоциональный настрой

Не принимайте важных решений, слушайте людей и впитывайте всю информацию. Сосредоточьтесь на главном, а не растрачивайте свою энергию на множество мелких дел.

Деятельность

Удачный день для начала чего-то важного, крупных проектов, однако для их осуществления необходимо упорно работать. При воз-



возможности ограничьте общение с незнакомыми людьми. Постарайтесь больше времени уделить детям.

Дом, сад, огород

Занимайтесь несложными домашними делами. Пересадите комнатные растения.

Красота, здоровье

Стрижка поможет не только кардинально изменить образ, но и избавиться от негативной энергии. На тренировках отдайте предпочтение йоге, упражнениям на растяжку. Сегодня уязвим кишечник, поэтому откажитесь от жареной и острой пищи. Не пейте много жидкости.

3 января

9-й лунный день



пятница



Эмоциональный настрой

Велика вероятность возникновения конфликтов, поэтому постарайтесь контролировать свои эмоции, взвешивать слова и сохранять спокойствие.

Деятельность

Проведите день в кругу семьи, посвятите его активному отдыху или посетите светские мероприятия.

Дом, сад, огород

Сегодня отдыхайте. Посейте цветочные и зеленные культуры в отапливаемую теплицу, подкормите растения.

Красота, здоровье

Неблагоприятны любые косметические процедуры. В рационе предпочтение отдайте углеводам. Можно проводить очистительные процедуры или устроить разгрузочный день.



4 января

10-й лунный день



суббота



Эмоциональный настрой

Реально оценивайте свои возможности и сохраняйте спокойствие даже в том случае, если вас кто-нибудь старается обидеть. Может появиться чувство, что любое дело вам по плечу, однако это не так. Будьте внимательны при подписании важных документов.

Деятельность

Неблагоприятный день для любых начинаний. Откажитесь от принятия важных решений и займитесь повседневной рутинной работой, разберитесь с документами. Сегодня можно общаться с разными людьми, устраивать праздники, отвлечься хобби.

Дом, сад, огород

Посвятите день делам, которые приносят вам удовольствие. В отапливаемой теплице соберите урожай зелени, прополтите и проредите растения.

Красота, здоровье

Показаны любые процедуры по уходу за кожей, маникюр, педикюр. Физические нагрузки должны быть умеренными. Избегайте стресса и переохлаждения. Отдайте предпочтение блюдам из овощей и фруктов.

5 января

11-й лунный день



воскресенье



Эмоциональный настрой

Сегодня вы почувствуете эмоциональный и физический подъем, ваши решения будут взвешенными и продуманными. Посвятите время реализации начатых проектов или творчеству.



Деятельность

Не оставайтесь в одиночестве, общайтесь с коллегами, друзьями, запланируйте семейный ужин. Можете заниматься любой физической работой. Хорошее время для воплощения планов и идей.

Дом, сад, огород

Направьте энергию на скопившиеся дела: займитесь уборкой, мелким ремонтом, избавьтесь от ненужных вещей. В саду снимите с деревьев гнезда зимующих вредителей, подкормите птиц.

Красота, здоровье

Наиболее эффективны любые процедуры по очищению кожи, оздоровительный массаж, можете посетить баню. Интенсивные спортивные тренировки не повредят организму. В пищу можете употреблять большое количество белков, не только животных, но и растительных.

6 января

12-й лунный день



понедельник



Эмоциональный настрой

Взгляните на себя и свои действия со стороны. Сохраняйте спокойствие и трезво оценивайте собственные силы. Воздержитесь от споров и ссор, так как они могут закончиться крупными конфликтами.

Деятельность

Удачными будут все начинания, связанные с бизнесом, торговлей и решением финансовых вопросов. Запланируйте переговоры, налаживайте новые контакты. Сегодня можно совершать непродолжительные поездки.

Дом, сад, огород

Наведите порядок в доме. День подходит для решения мелких бытовых вопросов. Ухаживайте за комнатными и тепличными рас-



тениями: поливайте, подкармливайте, обрабатывайте против вредителей.

Красота, здоровье

Новая стрижка поможет улучшить настроение и почувствовать себя увереннее, поэтому запишитесь сегодня к парикмахеру. На тренировках возможны высокие нагрузки. Ешьте разнообразную пищу, но в умеренном количестве.

7 января

13-й лунный день



вторник



Эмоциональный настрой

Отгоняйте мрачные мысли и сохраняйте спокойствие. Постарайтесь сегодня не принимать поспешных решений и обдумывайте все поступки.

Деятельность

Сегодня благоприятный день для деловых поездок и путешествий. Можете заниматься любой умственной и творческой деятельностью, обучением, саморазвитием. Будьте осторожны с деньгами — высока вероятность пустых трат и краж.

Дом, сад, огород

Сегодня сделайте дома уборку. Посейте семена медленнорастущих цветов — лобелии, анютиных глазок, сальвии, львиного зева.

Красота, здоровье

Любые процедуры в этот день будут эффективны. Физические нагрузки должны быть умеренными, поэтому не следует перегружаться на спортивных тренировках. Не употребляйте тяжелую пищу, воздержитесь от сладкого. Хороший день для очистительных процедур, голодания.



8 января

14-й лунный день



среда

**Эмоциональный настрой**

Вы сможете объективно оценить свои действия. Энергетика дня способствует появлению интересных идей, усвоению новых знаний и умений, плодотворному общению. Прислушивайтесь к советам и замечаниям.

Деятельность

Удачными будут переговоры с партнерами, новые знакомства окажутся полезными. Подходящий день для обучения и самообразования: начните изучать иностранный язык, рисовать, вязать, посетите лекции, семинары, мастер-классы.

Дом, сад, огород

Все домашние дела сегодня будут спориться. Займитесь тем, что хотите. Посейте в теплицу семена укропа, петрушки, шпината, листового салата, горчицы для получения ранней зелени.

Красота, здоровье

Эффективны любые косметологические процедуры. В спортзале тренируйтесь с повышенной нагрузкой — ваш организм способен это выдержать. Откажитесь от жирной, жареной и острой пищи, увеличьте в рационе долю молочных продуктов.

9 января

15-й лунный день



четверг

**Эмоциональный настрой**

Продолжается период, благоприятный для получения и усвоения знаний, общения, саморазвития. Постарайтесь быть сегодня справедливыми и займитесь решением давно назревших проблем.



Деятельность

Можете начинать новые проекты или заниматься старыми делами, общаться с коллегами, распределять прибыль. День подходит для активной мыслительной работы — получится разобраться с вопросами, которые вы долго не могли решить. Хорошее время для поездок и путешествий, некрупных покупок.

Дом, сад, огород

Сделайте свой дом более уютным и красивым, купите необычные украшения для интерьера. В подготовленные емкости посейте семена цветущих многолетников на рассаду. Для ранней выгонки посадите в горшки луковицы нарциссов, тюльпанов, крокусов.

Красота, здоровье

Сделайте укрепляющую или питательную маску для волос. Полезны любые процедуры, направленные на поддержание здоровья кожи. Не противопоказаны маникюр, педикюр, депиляция. Усиленные физические нагрузки помогут поддержать организм в тонусе. Рацион должен быть разнообразным, но постарайтесь не переесть.

10 января*16-й лунный день**пятница***Эмоциональный настрой**

К собственным мыслям, словам и поступкам относитесь внимательно, все действия хорошо продумывайте, так как велик шанс ошибиться. Постарайтесь посмотреть на себя по-новому, оценить свою деятельность с другой, может быть, неожиданной стороны.

Деятельность

Занимайтесь делами, которые не требуют физического и умственного напряжения. Хороший день для завершения дел. Не следует ничего менять в жизни. Рекомендуется посвятить день отдыху, посетить культурные мероприятия или провести вечер в кругу друзей.



Дом, сад, огород

Не обременяйте себя домашней работой. Можете приготовить обед или ужин, полить и подкормить комнатные растения.

Красота, здоровье

Не стригите волосы и ногти. Оздоровительные процедуры для кожи и волос не смогут оказать должного действия, но они не противопоказаны. В рационе должны преобладать блюда из овощей, фрукты. Можете побаловать себя небольшим количеством сладкого.

11 января

17-й лунный день



суббота



Эмоциональный настрой

День готовит неприятности и провокации, на которые вы не должны поддаваться. Избегайте суеты в делах, не тратьте энергию на бесполезные хлопоты. Постарайтесь сохранять спокойствие и хорошее расположение духа, не вступайте в ссоры и конфликты.

Деятельность

Не участвуйте в проектах, если не будете абсолютно уверены в их положительном результате. Продолжайте начатые дела. Хороший день для общения с коллегами, обмена опытом. Откажитесь от кардинальных перемен в жизни. Вечер посвятите близким людям.

Дом, сад, огород

Не занимайтесь уборкой. Лучше побалуйте родных новыми блюдами. Пересадите комнатные растения и распикируйте рассаду.

Красота, здоровье

Не планируйте посещение парикмахера. Также противопоказаны процедуры по очистке кожи. Физические нагрузки должны быть умеренными. Откажитесь от вредных продуктов и алкоголя, отдайте предпочтение крупам, молочным продуктам, овощам и фруктам.



12 января

18-й лунный день



воскресенье

**Эмоциональный настрой**

В этот день вы будете полны энергии, которую можете направить на достижение целей, преодоление препятствий, исправление ошибок. Правильно рассчитывайте свои возможности, потому что эта энергия будет быстро тратиться.

Деятельность

Благоприятный период для новых начинаний и решения внезапно возникающих вопросов и проблем. Можете совершать финансовые сделки, проводить переговоры.

Дом, сад, огород

Займитесь делами, к которым можете приложить нерастрченную энергию, например генеральной уборкой, ремонтом или перестановкой. Подкормите растения в теплице органическими удобрениями. Проверьте, не появились ли вредители или признаки болезней.

Красота, здоровье

День благоприятен для ухода за кожей, волосами. Сделайте маникюр, педикюр. На тренировках не перегружайтесь, все упражнения лучше делать в среднем темпе. Предпочтение отдайте легкой пище, не употребляйте острых блюд и откажитесь от алкоголя.

13 января

19-й лунный день



понедельник

**Эмоциональный настрой**

День должен пройти под знаком спокойствия и неторопливости. Лучше провести его в одиночестве, избегая незапланированных встреч. Попробуйте навести порядок в мыслях.



Деятельность

Не занимайтесь решением финансовых вопросов и не совершайте покупки, откажитесь от посещения светских мероприятий. День подходит для подведения итогов. Можете обращаться в различные государственные структуры.

Дом, сад, огород

Дома займитесь мелкими необременительными делами. В саду при необходимости очистите ветки деревьев от снега.

Красота, здоровье

Новая прическа и окрашивание волос могут вас разочаровать. Благоприятный день для проведения процедур по очищению и поддержанию здоровья кожи, ногтей, волос. Избегайте интенсивных тренировок в спортзале. Рацион должны составлять легкие полезные блюда, не употребляйте большое количество мяса и алкоголь.

14 января

20-й лунный день



вторник



Эмоциональный настрой

Держите себя в руках, не хвастайтесь своими достижениями и не прислушивайтесь к сплетням. Сегодня легко могут вспыхнуть ссоры, конфликты, поэтому сдерживайте себя.

Деятельность

Ограничьте контакты, особенно с незнакомыми людьми. Займитесь повседневными делами, не принимайте важных решений. Не ходите по магазинам — можете потратить деньги на бесполезные вещи.

Дом, сад, огород

Рекомендуется обычная работа по дому: уборка, приготовление еды и другие мелкие дела. Начинайте готовить почвенные смеси для посева семян овощных культур.



Красота, здоровье

Сегодня организм особенно чувствителен к любым вмешательствам, поэтому откажитесь от любых процедур. Не допускайте переохлаждения, которое может привести к болезни. Не перегружайте желудочно-кишечный тракт жирной, острой, жареной пищей, не употребляйте алкоголь. Умеренные физические нагрузки принесут организму только пользу.

15 января

21-й лунный день



среда



Эмоциональный настрой

Прислушивайтесь к своей интуиции: возможно, она поможет найти решение проблемы, которая давно вас беспокоила. Запас внутренней энергии постепенно уменьшается, поэтому вам следует сосредоточиться на уже начатых делах, несложных задачах.

Деятельность

Уделите время созерцанию прекрасного, походу в музей или театр, общению с близкими людьми, хобби. Отложите на другой день дела, требующие больших затрат сил.

Дом, сад, огород

Занимайтесь обычными домашними делами, приобретите вещи, которые сделают ваш дом более уютным. Обработайте растения против вредителей.

Красота, здоровье

Благоприятный день для различных косметологических и оздоровительных процедур, однако откажитесь от массажа. Можете посетить парикмахера и поэкспериментировать с цветом волос или прической. Во время тренировок показаны нагрузки со сниженной интенсивностью: дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку, аэробика. Не употребляйте жареную и жирную пищу.



16 января

22-й лунный день



четверг



Эмоциональный настрой

День располагает к анализу проделанной работы, планированию будущего. Энергетика очень спокойная и благоприятная. Поддерживайте хороший внутренний настрой и не давайте никакого шанса плохим или печальным мыслям.

Деятельность

Не начинайте новых дел, завершите уже начатые. На вторую половину дня назначайте важные встречи, совершение крупных покупок.

Дом, сад, огород

Благоприятный день для работы по дому. Подкормите растения в доме и отапливаемой теплице минеральными удобрениями.

Красота, здоровье

Процедуры по уходу за кожей не противопоказаны, но не принесут ощутимой пользы. Зато новая прическа может вас порадовать. В спортивном зале сегодня не усердствуйте и не перетруждайте организм. Избегайте переохлаждения и не посещайте людные места, так как велика вероятность простудиться. Откажитесь от жареной пищи и алкоголя.

17 января

23-й лунный день



пятница



Эмоциональный настрой

Не начинайте новых дел и не стройте планов на будущее. День характеризуется очень низким уровнем физических и внутренних сил, поэтому вы можете почувствовать опустошение. Не верьте слухам и обещаниям, так как вас могут обмануть.



Деятельность

Рекомендуется заниматься несложными делами, которые не требуют значительных физических или умственных усилий. Общение с людьми может привести к непониманию и конфликтам, поэтому постарайтесь провести время в одиночестве или в кругу близких. Откажитесь от крупных покупок.

Дом, сад, огород

Занимайтесь мелкими делами по дому, наводите порядок и готовьте вкусные блюда. Распикируйте подросшую рассаду цветов.

Красота, здоровье

Хороший день для проведения очищающих процедур, занятий спортом с умеренной нагрузкой. В рацион по возможности включите больше мучных и молочных продуктов и не злоупотребляйте жирной и жареной пищей.

18 января

24-й лунный день



суббота

**Эмоциональный настрой**

День располагает к размышлениям, подведению итогов. В отношениях с людьми возможна напряженность. Избегайте стрессов, физического и умственного напряжения.

Деятельность

Чтобы не допустить конфликтов, постарайтесь провести день в одиночестве, не назначайте встречи и свидания. Лучше отдохните, занимаясь любимым делом. Удачный период для завершения начатого.

Дом, сад, огород

Сегодня можете заняться уборкой, приготовить интересное блюдо или избавиться от ненужных вещей. Посейте в теплицу или горшочки на подоконнике семена укропа, редиса, салата, другой зелени.

