



## PUN MESEC U JARCU

22. JUN 2024. U 3h 7min CEST

*Tanja Igrutinović*

*ISAR CAP Astrolog i Astrocoach*

Sav taj rad ukoliko nema igre čini dan dosadnim, a naročito na dan kao što je današnji! Leto je konačno stiglo pre nešto više od 24h, donoseći sa sobom sezonu Raka i pun Mesec u Jarcu naglašavajući osu krajnosti kada su u pitanju odnosi u okviru porodice, tradicije, bliskosti, potreba i odgovornosti - kakav čaroban dan!

Ovaj pun Mesec, prožet energijom Solsticija, osvetliće dinamiku između našeg privatnog i profesionalnog života. Sa letom koje se širi severnom hemisferom, mnogo toga je se dešava - završetak školske godine, društveni kalendari koji se pune, planiranje odmora... Stvari postaju sve užurbanije, a prioriteti se menjaju. Pitanje je, da li ste stvarno toliko zaokupljeni svojim privatnim ili profesionalnim životom da istovremeno zanemarujete onaj drugi? Ako je tako, imate sreće, jer ovaj pun Mesec (prvi od dva u znaku Jarca, što je zaista retko) može vam pomoći da pronađete ravnotežu između brige o sebi i štikliranja beskonačne liste samonametnutih zadataka.

**Rituali za puni Mesec u Jarcu:** Napravite listu svojih trenutnih obaveza i prioriteta. Zatim, sa svećom i malo tamjana, provedite nekoliko mirnih trenutaka meditacije, fokusirajući se na to koje obaveze možete smanjiti ili preusmeriti kako biste postigli bolji balans. Spalite listu kao simbol oslobađanja od prekomernih obaveza i vizualizujte harmoniju u svom životu.

Mesec u Jarcu je u opoziciji sa Suncem u Raku, stvarajući napetost i pritisak u oblastima koje zahtevaju ravnotežu. Rak predstavlja našu potrebu za pripadanjem kroz druženje sa porodicom i voljenima, stvaranje i obnavljanje dubokog korena i doma gde se osećamo sigurno, kao i brigu o našim emocionalnim potrebama. S druge strane, Jarac se fokusira na produktivnost, ciljeve, karijeru i odgovornosti, i motiviše nas da radimo ono što je potrebno za ispunjenje cilja, čak i kada je neprijatno.

Možda ćete primetiti da su se u vašem životu ili oko vas podigle teme kao što su davanje i primanje, odmor i rad, nezavisnost i zavisnost, emocionalni usponi i padovi. Svaka frustracija ili izazov u ovim oblastima tokom narednih nekoliko nedelja ukazuje na to gde ste vi zapravo izvan ravnoteže. Potrebno je potruditi se da budete blagi prema sebi, ali ujedno budite iskreni o tome šta treba promeniti kako biste vratili balans. Možda je potrebno da se suočite sa situacijama koje izbegavate, ili da sebi konačno dozvolite da se odmorite i osetite svoje emocije, umesto da se stalno bavite zadacima i potrebama drugih.

**Praktična preporuka za ravnotežu između davanja i primanja:** Postavite dnevni ili nedeljni raspored vremena za sebe, kada ćete se baviti aktivnostima koje vas ispunjavaju i opuštaju. To može biti čitanje, šetnja, meditacija ili bilo koja druga aktivnost koja vas čini srećnim. Ovaj raspored tretirajte kao zakazani neizostavni sastanak i ne dozvolite da ga bilo šta poremeti.

Verovatno preterujete u jednoj oblasti, ne ostavljajući dovoljno prostora za obnovu u drugoj, što može dovesti do ogorčenosti ako se ne kontroliše na vreme. Rak i Jarac dele sklonost ka mentalitetu žrtve ili mučenika kada su njihovi životi izvan ravnoteže. Ono što im može pomoći u takvim trenucima je iskrena komunikacija o osećanjima, iako verovali ili ne, ni jedan ni drugi istinski to ne vole mnogo da rade. Učenje da budete ranjivi i tražite pomoć, kao i postavljanje granica sa obavezama i očekivanjima, može vas osloboditi tereta i razočaranja koja dolaze sa neizgovorenim osećanjima.

**Ritual za postavljanje granica:** Svake večeri, pre spavanja, zapišite tri stvari za koje ste zahvalni, i tri situacije u kojima biste želeli da postavite jasnije granice. Razmislite o konkretnim koracima koje možete preduzeti sledećeg dana kako biste ostvarili te granice, bilo da se radi o razgovoru sa nekim ili jednostavnom akcijom poput isključivanja telefona tokom određenih sati.

Rak simbolizuje Majku, dok Jarac predstavlja Oca – ovaj lunarni dinamički odnos osvetljava roditeljske uloge koje treba preuzeti kada je u pitanju briga o sebi pre svega i drugima. Pripremite se za veliku dozu postojane, čvrste, solidne ljubavi prema sebi kako biste uspešno prevazišli mentalitet mučenika ili žrtve koje ovaj pun Mesec istice. Na kraju dana, svi želimo da pripadamo i da budemo zbrinuti - ali važno je naučiti kako biti dovoljno ranjiv da budete viđeni i prihvaćeni na taj način. Još važnije, važno je da sami sebi pružite ono što vam je potrebno kada osetite da ste iscrpljeni.

Neka vas duži i svetliji dani leta podsete da je u redu slaviti i igrati se, ali se vratite obavezama i iskoristite dodatne sate koje ste dobili, poručuju Rak i Jarac. Iskoristite ovu

energiju punog Meseca da preispitate svoje prioritete i postavite jasne granice između ličnog i profesionalnog života. Možda ćete otkriti da vam je potrebno više vremena za odmor, ili da je vreme da preuzmete dodatne odgovornosti kako biste postigli svoje ciljeve.

Zapamtite, dok težite ka svojim ciljevima i ispunjavanju obaveza, važno je da ne zanemarujete svoje emocionalne i fizičke potrebe. Ponekad je najproduktivnija stvar koju možete učiniti da se odmorite i napunite energijom.

**Praktična preporuka za emocionalnu i fizičku brigu o sebi:** Uvedite dnevnu praksu samopomoći. To može biti jutarnja joga rutina, vođenje dnevnika, ili jednostavna šetnja u prirodi. Birajte aktivnosti koje vam pomažu da se opustite i napunite energijom, i učinite ih sastavnim delom svog dana.

Ovaj pun Mesec u Jarcu pruža savršenu priliku za introspekciju i razmišljanje o tome šta vas zaista ispunjava.

Da li vaši trenutni ciljevi i obaveze odražavaju vaše prave želje i vrednosti? Ako ne, iskoristite ovu energiju da preusmerite svoj put i postavite nove ciljeve koji su u skladu sa vašim srcem.

**Ritual za postavljanje novih ciljeva:** Uzmite papir i olovku i napišite pismo sebi iz perspektive budućnosti. Zamislite sebe za godinu dana, i napišite o svim stvarima koje ste postigli, kako se osećate, i na koji način ste uskladili svoje ciljeve sa svojim vrednostima. Ovo pismo može poslužiti kao inspiracija i podsetnik na vaš pravi put.

Dok balansirate između različitih aspekata svog života, važno je zapamtiti da je briga o sebi ključna. Nemojte se osećati krivim ako vam je potrebna pauza! Vaše mentalno i fizičko zdravlje su od suštinskog značaja za postizanje dugoročnog uspeha. Iskomunicirajte sa svojim potrebama i postavite jasne granice kako biste osigurali da imate dovoljno vremena za opuštanje i punjenje energije.

**Praktična preporuka za komunikaciju i postavljanje granica:** Vežbajte asertivnu komunikaciju. Kada osećate da vas preplavljaju obaveze ili emocije, jasno i mirno izrazite svoje potrebe i granice drugima. Na primer, možete reći: "Potrebno mi je vreme za sebe da bih se napunio/la energijom. Molim te, imaj razumevanja da ću biti nedostupan/na u tom periodu."

Ovaj magični dan sa punim Mesecom u Jarcu podržan letnjim solsticijem donosi savršenu priliku za duboko balansiranje i samorefleksiju. Iskoristite ovu energiju da pronađete harmoniju između svojih ličnih i profesionalnih sfera, da iskomunicirate svoje potrebe i postavite jasne granice. Na taj način ćete se osećati ispunjenije i spremnije da se suočite sa svim lepotama i izazovima koje život donosi.

**Ritual za harmoniju:** Napravite oltar ili posebno mesto u svom domu gde ćete postaviti predmete koji simbolizuju balans i harmoniju za vas. To mogu biti kristali, sveće, slike ili bilo šta drugo što vam donosi mir. Svakodnevno provodite nekoliko minuta ispred ovog oltara, meditirajući sa temom ravnoteže i harmonije u svom životu.

Neka vam letnji dani donesu radost, igru i ravnotežu!

Srećan vam prvi pun Mesec u Jarcu 2024.!

Tanja Igrutinović

Founder & director

BELLORTO  
HOLISTIČKO EDUKATIVNI CENTAR

Bulevar Mihajla Pupina 10v/II

3rd floor; apt.318

Tel. +381641116669

bellorto@yahoo.com



*Beauty Queen  
Be Crowned  
Just Be*