

2023

Holdfázis naptár

Holdfázisok időzóna alapján UTC+1

	V	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	H						
január	1	2	☾	4	5	6	☾	8	9	10	☾	12	13	14	☾	16	17	☾	19	20	☾	22	23	24	☾	26	27	☾	29	30	31												
február '23				☾	2	3	4	☾	6	7	8	☾	10	11	12	☾	14	15	16	☾	18	19	☾	21	22	☾	24	25	26	☾	28												
március '23				1	2	☾	4	5	6	☾	8	9	10	☾	12	13	14	☾	16	17	☾	19	20	☾	22	23	24	☾	26	27	28	☾	30	31									
április '23							1	☾	3	4	5	☾	7	8	☾	10	11	12	☾	14	15	☾	17	18	19	☾	21	22	23	☾	25	26	☾	28	29	30							
május '23		☾	2	3	4	☾	6	7	8	☾	10	11	☾	13	14	15	☾	17	18	☾	20	21	22	☾	24	25	26	☾	28	29	30	☾											
június '23					1	2	3	☾	5	6	☾	8	9	☾	11	12	13	☾	15	16	17	☾	19	20	21	☾	23	24	25	☾	27	28	☾	30									
július '23							1	2	☾	4	5	☾	7	8	9	☾	11	12	☾	14	15	16	☾	18	19	20	☾	22	23	24	☾	26	27	28	☾	30	31						
augusztus '23			☾	2	3	4	☾	6	7	☾	9	10	11	☾	13	14	15	☾	17	18	19	☾	21	22	23	☾	25	26	☾	28	29	30	☾										
szeptember '23						1	2	☾	4	5	☾	7	8	9	10	☾	12	13	14	☾	16	17	☾	19	20	21	☾	23	24	25	☾	27	28	☾	30								
október '23	1	2	☾	4	5	☾	7	8	9	☾	11	12	13	☾	15	16	17	☾	19	20	21	☾	23	24	☾	26	27	☾	29	30	31												
november '23				☾	2	3	4	☾	6	7	8	☾	10	11	12	☾	14	15	☾	17	18	19	☾	21	22	☾	24	25	26	☾	28	29	30										
december '23						☾	2	3	4	☾	6	7	8	☾	10	11	12	☾	14	15	☾	17	18	☾	20	21	22	☾	24	25	26	☾	28	29	30	31							

☾ Újhold

Az Újhold új kezdeteket, új lehetőségeket és a megújulást szimbolizálja. Egy ciklus végét és egy új ciklus kezdetét jelzi a kreativitás energiáját hordozva magában. Ez a legjobb alkalom, hogy elgondolkodj, min szeretnél változtatni, milyen újdonságokat szeretnél bevinni az életedbe. Nézd meg, mit szeretnél tovább vinni az új korszakodba, és mi az, ami már nem szolgál, idejét múlt. Válg meg tőle, hogy ne eméssze fel többé az energiáidat! A legalkalmasabb az új célok kitűzésére, illetve a régi tervek felülvizsgálására, mert jó ötleteid támadhatnak, és később a megvalósítás is könnyebb lesz.

Ha eddig nem tetted meg, most még itt a lehetőség a méregtelenítésre, salaktalanításra vagy rossz szokások felszámolására, életmódváltásra.

☾ Első negyed

Az első negyed Hold a cselekvés, az elindulás és a befogadás idejét jelentheti. Ez az időszak lehetőséget adhat a cselekvésre és az elköteleződésre egy adott cél irányában, ekkor találkozhat akadályokkal is, hogy átértékelj bizonyos dolgokat. Ebben az időszakban testünk inkább a felhalmozásra összpontosít, így könnyebben híznak, viszont a vitaminok, ásványi anyagok beépülése, pótlása is hatékonyabb. Az öngyógyító erők erősebbek, érdemes hát bevetni a masszázst, az aromaterápiás kezeléseket, illetve kipróbálni az energiagyűjtést segítő mozgásformákat, mint a jóga, tai-chi. A friss levegőn tett séta, kirándulás, sport is sokkal hatásosabb, energetizálóbb ebben a holdfázisban.

Nővő Hold idején megélné a társasági élet, könnyebben köthetsz új ismeretségeket, ezért érdemes ezt az időszakot a kapcsolatépítésre, a kapcsolatok ápolására szánni.

☾ Telihold

A Telihold az érzelmi intenzitást és a **beteljesülést** szimbolizálja, egy folyamat eléri a csúcspontját és olyan dolgok elengedésével jár, amelyek már nem szolgálnak minket. Ebben az időszakban az érzelmi feszültségek fokozódhatnak, és fontos döntéseket hozhatunk. Ilyenkor sokkal fogékonyabbak, érzékenyebbek és érzékenyebbek vagyunk. Türelmetlenebbül, ingerültebben reagálhatsz a helyzetekre, és az alvás is nehezebb lehet, mint általában. Ilyenkor a sebek nehezebben gyógyulnak, erősebben és hosszabban véreznek, ezért lehetőleg ne erre az időpontra tedd a tervezett műtéteket. **Teliholdkor hirtelen felbukkannak az addig szőnyeg alá süpört problémák, ám ha végre felhagyunk a halogatással, akkor végre pontot tehetünk a régóta húzóó ügyek, kérdések végre.**

☾ Harmadik negyed

Az utolsó negyed a befejezést és a lezárást szimbolizálja. Ebben az időszakban lehetőséged átgondolni és értékelni, mit értél el. Ez a pihenés és újraértékelés ideje. Ilyenkor ajánlatos nyugalmas pihenésre elvonulni, befelé figyelni, relaxálni, meditálni. Ez nem az új kezdeményezések ideje, hanem felkészülés az új ciklusra. Kiváló alkalom ez a gondolat- vagy érzelmi nagytakarítás megkezdésére, mivel könnyebben megszabadulhatsz a kétségektől, a félelmektől, és egyszerűbben levetetheted régi, korlátozó szokásaidat. Nemcsak lelked, de környezetet lomtalanítása, takarítása is eredményesebb ilyenkor. Fogó Holdkor érdemes tisztító-, lé böjt- vagy fogókúrába, diétába kezdeni, mert hamarabb lemennek a kilók, hamarabb távoznak a méreganyagok a szervezetből. A szaunázás, a kozmetikai, tisztító és szőrtelenítő kezelések is tartósabbak.

Az orvosi beavatkozásokat érdemes fogó Holdhoz időzíteni, mivel gyorsabb és fájdalom-mentesebb a gyógyulás.

Válassz új színsémát: Válaszd az **Oldalelrendezés > Színek menüpontot a téma színeinek módosításához, vagy az Oldalelrendezés > Betűtípusok menüpontot a téma betűtípusainak módosításához.**

Naptár mentése PDF formátumba: A naptárt PDF formátumba konvertálhatod PDF-illesztőprogramba való nyomtatással; vagy ha Excel 2010 vagy újabb verziód van, mentsd el a fájlt PDF formátumban. Megoszthatod a naptár PDF-fájlját, ha a forrásmegjelölés, a szerzői jogi megjegyzés és az URL a láblécben marad.

Naptár nyomtatása: CTRL+P