

VakautusBoksi©

VakautusBoksi on tarkoitettu sinun kehon ja mielen vakauttamiseen. Boksiin kerätään kaikkia sinulle tärkeitä asioita joita voit ottaa esiin silloin, kun menet epäjärjestykseen ja tarvitset kehon ja mielen vakauttamista. Aistit aktivoi, mutta aistit myös rauhoittaa.

Käyttäen kaikkia aistejasi saat kehon ja mielen palautumaan tehokkaasti olemassa olevaan hetkeen, ja huomaat miten olosi muuttuu paremmaksi.

VakautusBoksin voit tehdä juuri itsellesi sopivaksi. Boksiin tulee kuitenkin laittaa hyvinvointia tukevia asioita. Esimerkiksi seuraavia asioita

- Valokuva jostain tärkeästä ihmisestä tai paikasta
- Karkkeja, jotka maistuvat todella hyvälle
- Jokin esine. Kun pidät esinettä kädessä, niin se rauhoittaa
- Jokin koru
- Aforismeja / mietelauseita
- Jonkin/joidenkin ihmisten nimet kirjoitettuna paperille ja heidän tsemppaavia sanoja
- Jokin hyvä tuoksu
- Teepussi. Jokin sinun suunmakuinen tee jonka voit itsellesi tehdä
- Jokin kangas / huivi joka palauttaa sinut hetkeen
- Tai jokin muu sinulle tärkeä asia

VakautusBoksi©

- Boksin koko 20x15x10 cm
- Boksissa on kansi
- Boksi on puinen

Boksi pitää sisällään

- Vireystilaa säätelevät vakauttavat kortit
- Pienen lehtiön
- Lyijykynän
- Pienen sydän kiven
- Pienen kangaspussin
- Sydämenmuotoisen kasvohierontakiven

“Olet tärkeä joka solua myöten”