



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER AB 12 JAHRE

PACKLISTE:

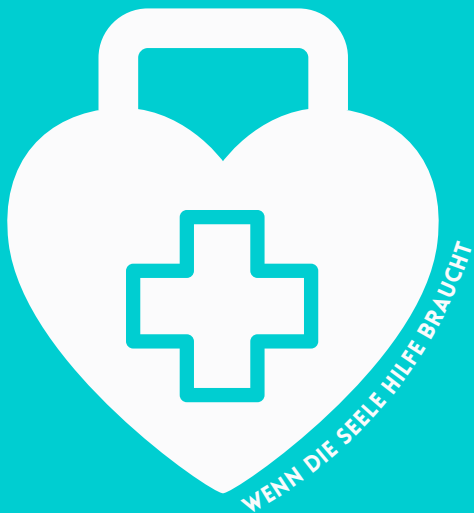
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURRING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

TRAUT EUCH KREATIV
ZU WERDEN, DIE
MATERIALIEN KÖNNEN
AUCH GEBRAUCHT
ODER
SELBSTGEBASTELT SEIN



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



KART SETI

12 YAŞ VE ÜZERE ÇOCUKLAR İÇİN

TÜRKİSCH



**ŞU AN GÜVENDE OLDUĞUNUZ İÇİN ÇOK
MUTLUYUZ.**

**BU ACIL YARDIM KITI SADECE SIZE AIT VE
KAYGI VE PANIKLE BAŞA ÇIKMANIZDA
YARDIMCI OLACAKTIR.**

**KIT İÇERISİNDE BİRKAÇ UFAK
YÖNLENDİRMEYLE RAHATLAMA
SAĞLAYABİLECEK OLDUKÇA BASİT
EGZERSİZLER YER ALMAKTADIR.**

**YAŞAMAK ZORUNDA KALDIKLARINIZ
DOLAYISIYLA KAYGI VE PANİK DUYMANIZ
YAŞADIKLARINIZI HAZMETMENİZE
YARDIMCI OLAN, OLDUKÇA DOĞAL
TEPKİLERDİR. İÇİNDE BULUNDUĞUNUZ KRİZİ
AŞMAK İÇİN KENDİNİZE GÜVENİN. KRİZLERİ
ATLATMAK İNSANOĞLUNUN DOĞASINDA
VARDIR. BU DURUM DA GEÇECEK,
ŞÜPHENİZ OLMASIN!**



ÇOK ZORLU GÜNLER GEÇİRDİNİZ VE ÇOK ŞEY YAŞADINIZ. BELKİ DE DAHA ÖNCE HAYAL DAHI EDEMEYECEĞİNİZ ŞEYLER. TÜM ZORLUKLARA RAĞMEN GÜVENDE OLMAYI BAŞARDINIZ!

BURAYA GELENE KADAR YOLDA AKLINIZA GELEN DÜŞÜNCELER VE GÖRDÜĞÜNÜZ MANZARALAR, HALEN ÜLKENİZDE BULUNAN İNSANLARLA İLGİLİ DUYDUĞUNUZ ENDIŞELERE KATLANMAK ÇOK ZOR VE MUHTEMELEN SIZI ÇOK HUZURSUZ ETMEKTE.

İNSAN BEDENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZDEN ÇOK DAHA FAZLA ZORLUĞA GÖĞÜS GEREBİLİR. HAYATTA KARŞILAŞTIĞIMIZ ÇOK ZOR VE TEHLİKELİ DURUMLAR KARŞISINDA İNSAN BEDENİNİN EMRİNDE BİR "ACIL DURUM PROGRAMI" YARDIR. BU PROGRAM SAYESİNDE YAŞANAN PEK ÇOK ŞEYE YIKILMADAN DAYANMAK VE BİR ŞEKİLDE YOLA DEVAM ETMEK MÜMKÜNDÜR.

BUNUNLA BERABER OLMASI GEREKENDEN ÇOK DAHA FAZLASINI YAŞADINIZ VE HEM BEDENİNİZ HEM RUHUNUZ HEM DE DÜŞÜNCELERİNİZİN YENİDEN HUZUR BULMASI İÇİN BIRAZ DAHA ZAMANA İHTİYACINIZ VAR.

KENDİNİZİ DAHA İYİ VE DAHA GÜVENDE HİSSETMEK İÇİN HEM KENDİNİZİ HEM DE BEDENİNİZİ AKTİF OLARAK DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ. BEDENİNİZ HALEN BÜYÜK BİR STRES İÇERİSİNDE OLABİLİR VEYA KENDİNİZİ SÜREKLİ GERGIN VE KAYGI İÇERİSİNDE HİSSEDİYOR OLABİLİRSİNİZ, ANCAK ŞU AN GÜVENDESİNİZ! HAREKET HALİNDE OLMAYA DEVAM EDİN, NEFESİNİZİ HİSSEDİN, NEFES ALIRKEN KARNİNİZİN NASIL ÖNE ÇIKTIĞINI VE NEFES VERİRKEN NASIL GERİ ÇEKİLDİĞİNİ HİSSEDİN. HAYATTA OLDUĞUNUZUN, NEFES ALDIĞINIZIN VE GÜVENDE OLDUĞUNUZUN BİLİNCİNDE OLUN. İÇİNİZDEKİ KAYGI TEKRARDAN BÖYLESİNE STRESLİ BİR ŞEY YAŞAMAMANIZ İÇİN SIZI UYARIYOR, BUNDAN ÖTÜRÜ SÜREKLİ İÇİNİZDE KAYGI HİSSEDİYORSUNUZ. ELİNİZDE BULUNAN ACIL YARDIM KİTİNDEKİ BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ ETKİLİ TEKNİKLERLE, KAYGINIZLA BAŞA ÇIKABİLİR VE KENDİNİZİ SAKINLEŞTİREBİLİRSİNİZ.

GELECEĞİ ÇOK FAZLA DÜŞÜNMEYİN, ÇÜNKÜ GELECEĞİ DÜŞÜNMEK SIZI DAHA DA KAYGILANDIRABİLİR. KİM BİLİR, BELKİ DE GELECEKTE ÇOK GÜZEL GÜNLER SIZI BEKLİYOR :-). MÜMKÜN OLDUĞU KADAR ŞU ANKI DÜŞÜNCELERİNİZLE VE DİKKATİNİZLE ANDA KALIN, BEDENİNİZİ VE CANLILIĞINIZI HİSSEDİN. YARDIM ALIYORSUNUZ VE YALNIZ DEĞİLSİNİZ! VE DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜSÜNÜZ! SİZİN İÇİN HER ZAMAN EN İYİSİ OLSUN...



**AŐAĐIDAKI ADIMLAR SINIR SİSTEMİNİZE,
KISACASI ZİHNİNİZE YARDIMCI OLACAK
VE KAYGIDAN BAŐKA BİR ŞEYE
ODAKLANMANIZI SAĐLAYACAK.
İSTERSENİZ ADIMLARI TEK TEK VEYA
KAYGININ GELĐĐİNİ HİSSETTĐĐİNİZ
ZAMANLAR BAŐTAN SONA
UYGULAYABİLİRSİNİZ. KAYGI VE PANİĞİN
BELİRTİLERİ KALP ŐARPINTISI, TERLEYEN
ELLER, TITREMEK, ÜŐÜMEK, İŐ
HUZURSUZLUK VE KARIN AĐRISIDIR. İYİ
VE NORMAL HİSSETTİRMESE DE, BUNLAR
BİR BEDENİN VEREBİLECEĞİ NORMAL
TEPKİMELERDİR. EN SEVDİĞİNİZ
EGZERSİZİN HANGİSİ OLACAĐINI
DENEYEREK GÖREBİLİRSİNİZ.**



1. BILEKLERİNİZİN ÜZERİNDE SOĞUK SU GEZDIRİN VEYA ENSENİZİ SOĞUK BİR EL BEZİYLE SARIN.
2. ELLERİNİZİ VE AYAKLARINIZI MASAJ TOPUYLA OYUŞTURUN. MASAJ TOPUYLA ÇOCUĞUNUZUN SIRTINA MASAJ YAPIN.
3. KÜÇÜK METAL HALKAYI KULLANIN VE PARMAKLARINIZIN HER BİRINE YUKARI-AŞAĞI OLACAK ŞEKİLDE MASAJ YAPIN.
4. HIZLI BİR ŞEKİLDE BİR MERDİVEN ÇIKIN VE İNİN.
5. DUYABİLDİĞİNİZ 5, GÖREBİLDİĞİNİZ 4, HİSSEBİLDİĞİNİZ 3 ŞEYİ SIRALAYIN.
6. EL BILEKLERİNİZE, ENSENİZE VE GÖĞÜS KAFESİNİZE AROMATERAPİ BITKİ ÖZÜNDEN SERPİŞTİRİN.
7. EKŞİ SAKIZ ÇIĞNEYİN VEYA YARIM VİTAMİN C TAKVİYESİ ALIN.
8. SOL GÖĞSÜNÜZE MERHEM SÜRÜN VE AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİ YÜKSEK SESLE TEKRAR EDİN:
 - ŞU AN KORKUYOR OLSAM DA, BEN GÜVENDEYİM.
 - KENDİMLE GÜVENDEYİM.
 - HEPSİ GEÇECEK.
 - KENDİMİ KORUYUP KOLLUYORUM.
 - DÜŞÜNDÜĞÜM VE HİSSETTİĞİMDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜYÜM.
9. İKİ PARMAĞINIZLA ÖNCE KAŞLARINIZIN ARASINA, ARDINDAN BURNUNUZLA AĞZINIZIN ARASINA, ARDINDAN ÇENENİZE VE GÖĞÜS KEMİĞİNİZE DOKUNUN. BUNU SİZİN İÇİN EN UYGUN OLAN HIZDA 15-20 KEZ YAPIN.
10. KOLYE İÇİNDEKİ GÜÇ TAŞINI AVUCUNUZUN İÇİNE ALIN VE AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİ TEKRAR EDİN:
 - ŞU AN KORKUYOR OLSAM DA, BEN GÜVENDEYİM.
 - KENDİMLE GÜVENDEYİM.
 - HEPSİ GEÇECEK.
 - KENDİMİ KORUYUP KOLLUYORUM.
 - DÜŞÜNDÜĞÜM VE HİSSETTİĞİMDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜYÜM.



RUHUN YARDIMA IHTIYACI OLDUĐUNDA 5