



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 6-12 JAHREN

PACKLISTE:

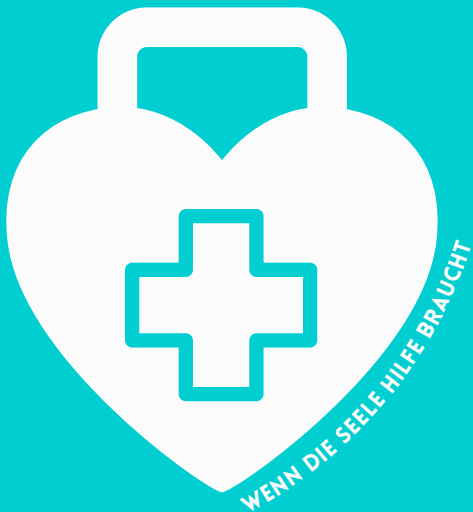
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURRING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

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



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



KART SETI

6-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN

TÜRKİSCH



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

**BU KUTU SIZE VE ÇOCUKLARINIZA AIT. BU
KUTU KAYGI VE PANİĞE KAPILDIĞINIZDA
SIZE YARDIMCI OLACAKTIR.**

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

**YAŞAMAK ZORUNDA KALDIKLARINIZ
DOLAYISIYLA KAYGI VE PANİK DUYMANIZ**

**YAŞADIKLARINIZI HAZMETMENIZE
YARDIMCI OLAN, OLDUKÇA DOĞAL
TEPKİLERDİR. İÇİNDE BULUNDUĞUNUZ**

**KRİZİ AŞMAK İÇİN KENDİNİZE VE
ÇOCUKLARINIZA GÜVENİN. KRİZLERİ
ATLATMAK INSANOĞLUNUN DOĞASINDA**

**VARDIR. BU DURUM DA GEÇECEK,
ŞÜPHENİZ OLMASIN!**



ŞU KISACIK ZAMANDA ÇOK ŞEYLER YAŞADIN. AKLIN HAYALININ HIÇ ALAMAYACAĞI KADAR ÇOK! BELKI ZIHNİNDE PEK ÇOK DÜŞÜNCE DOLANIYOR VE İÇİN TAM BİR DUYGU KARMAŞASI İÇİNDE. BELKI DE HIÇBİR ŞEY HİSSETMİYORSUN VE KENDİNİ TAMAMEN UYUŞMUŞ HİSSEDEYORSUN. BELKI DE SADECE ÇOK BÜYÜK BİR KAYGI VAR İÇİNDE. BU KAYGI BEDENİNİN SAĞLIKLI OLDUĞUNA DELALET. GAYET İYİSİN! KATIYEN İYİ OLMAYAN BİR ŞEY YAŞADIN VE YAŞADIĞIN ŞEY ÇOK AMA ÇOK FAZLAYDI!

BEDENİN VE SEN, İKİNİZ, ŞU AN HİSSETTİĞİNDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜSÜNÜZ. BELKI DE HİSSEDEMİYORSUN, AMA O GÜÇ SENİN İÇİNDE. SEN DEĞERLİSİN, ÖNEMLİSİN VE MUHTEŞEM BİR İNSANSIN! BUNU BAŞARACAKSIN, KENDİNİ MUTSUZ HİSSETMEYECEK, YENİDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜ HİSSEDECEKSİN KENDİNİ. ŞU AN GÜVENDE OLDUĞUNUN FARKINDA OL. ÇEVRENE BAK VE SANA ŞU AN YARDIM EDİLDİĞİ GERÇEĞİNİN BİLİNCİNDE OL. BEDENİNİN BUNA TAM OLARAK İNANABİLMESİ İÇİN ZAMANA İHTİYACI VAR. İHTİYACIN OLAN ZAMANI KENDİNE TANI, KENDİNE SABIR GÖSTER. BEDENİNİ VE KENDİ BENLİĞİNİ HAREKET HALİNDE TUT, KENDİNE ÖRNEĞİN BİR ŞİİR OKU VEYA ALMANCA KELİME EZBERLE, NESNELERİ SAY, NEFESİNİ GÖZLEMLE, ŞARKI SÖYLE, ŞINAV ÇEK, KARNİNİN NEFES ALIRKEN NASIL ŞIŞTIĞINI VE NEFES VERİRKEN NASIL DA KÜÇÜLDÜĞÜNÜ HİSSET. BUNLAR KAYGINA ŞU AN HER ŞEYİN YOLUNDA OLDUĞUNU, GÜVENDE OLDUĞUNUZU VE KENDİNİZE DİNLENME FIRSATI VEREBİLECEĞİNİZİ GÖSTERECEK.

KENDİNE VE SAHİP OLDUĞUN GÜCE İNAN: DÜŞÜNDÜĞÜNDEN ÇOK DAHA CESUR, GÖRÜNDÜĞÜNDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜ VE SANDIĞINDAN ÇOK DAHA ZEKİSİN!

DİNLEDİĞİN İÇİN TEŞEKKÜRLER!

İYİ Kİ VARSIN!



**AŐAĐIDAKI ADIMLAR SINIR SISTEMINE,
KISACASI ZIHNINE YARDIMCI OLACAK VE
KAYGIDAN BAŐKA BIR ŐEYE
ODAKLANMANI SAĐLAYACAK. İSTERSEN
ADIMLARI TEK TEK VEYA KAYGININ
GELDIĐINI HİSSETTİĞİN ZAMANLAR
BAŐTAN SONA UYGULAYABILIRSIN.
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 SEVDİĞİN EGZERSİZİN HANGİSİ
OLACAĐINI DENEYEREK GÖREBİLIRSIN.**



1. BILEKLERİNİN ÜZERİNDE SOĞUK SU GEZDIR VEYA ENSENI SOĞUK BİR EL BEZİYLE SAR.
2. ELLERİNİ VE AYAKLARINI MASAJ TOPUYLA OYUŞTUR.
3. KÜÇÜK METAL HALKAYI KULLAN VE PARMAKLARININ HER BİRİNE YUKARI-AŞAĞI OLACAK ŞEKİLDE MASAJ YAP.
4. HIZLI BİR ŞEKİLDE BİR MERDİVEN ÇIK VE IN.
5. DUYABİLDİĞİN 5, GÖREBİLDİĞİN 4, HİSSEDEBİLDİĞİN 3 ŞEYİ SIRALA.
6. ÇOCUĞUNUN YASTIĞINA VEYA GÖĞÜS KAFESİNE AROMATERAPİ BITKİ ÖZÜNDEN SERPİŞTİR. KENDİ EL BİLEKLERİNE, ENSENE VE GÖĞÜS KAFESİNE AROMATERAPİ BITKİ ÖZÜNDEN SERPİŞTİR.
7. EKŞİ SAKIZ ÇIĞNE.
8. SOL GÖĞSÜNE MERHEM SÜR VE AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİ YÜKSEK SESLE TEKRAR ET:
 - ŞU AN KORKUYOR OLSAM DA, BEN GÜVENDEYİM.
 - KENDİMLE GÜVENDEYİM.
 - HEPSİ GEÇECEK.
 - KENDİMİ KORUYUP KOLLUYORUM.
 - DÜŞÜNDÜĞÜM VE HİSSETTİĞİMDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜYÜM.
9. İKİ PARMAĞINLA ÖNCE KAŞLARININ ARASINA, ARDINDAN BURNUNLA AĞZININ ARASINA, ARDINDAN ÇENENE VE GÖĞÜS KEMİĞİNE DOKUN. BUNU SENİN İÇİN EN UYGUN OLAN HIZDA 15-20 KEZ YAP.
10. GÜÇ HAYVANINI AL VE ONDAN SENİ KORUMASINI RICA ET. UYURKEN BAŞ UCUNA KOY.



RUHUN YARDIMA IHTIYACI OLDUĐUNDA 5