

PROJEKT:  
NOTFALLKOFFER



# PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER AB 12 JAHRE

## PACKLISTE:

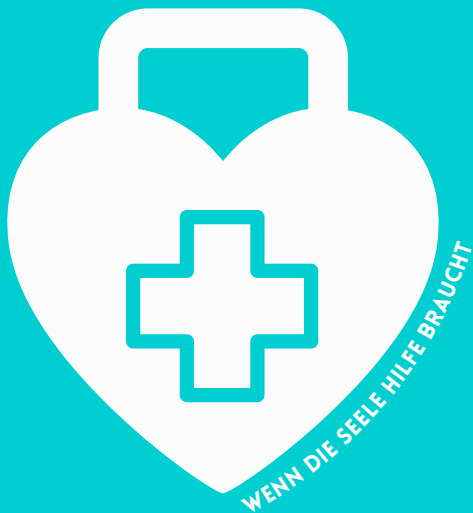
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURRING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

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



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

# PROJEKT: NOTFALLKOFFER



## JUEGO DE CARTAS

A PARTIR DE 12 AÑOS

SPANISCH



**NOS ALEGRA QUE AHORA ESTÉN A SALVO.  
ESTE KID DE EMERGENCIA AHORA TE  
PERTENECE A TI Y ESTÁ DESTINADO A  
AYUDARTE A LIDIAR CON EL MIEDO Y EL  
PÁNICO.**

**SON IDEAS MUY SIMPLES QUE PUEDEN  
OFRECER MUCHO ALIVIO A TRAVÉS DE UN  
POCO DE ORIENTACIÓN.**

**EN LAS COSAS QUE HAN VIVIDO, EL  
MIEDO Y EL PÁNICO ES UNA REACCIÓN  
NORMAL DEL CUERPO Y EL ALMA PARA  
PROCESAR LAS EXPERIENCIAS. CONFÍE EN  
USTED Y EN SUS HIJOS, QUE SUPERARÁN  
ESTA CRISIS. EL HOMBRE ESTÁ DISEÑADO  
PARA SOBREVIVIR A LAS CRISIS. ESTE  
ESTADO EN EL QUE SE ENCUENTRAN  
AHORA PASARÁ. ¡ESO ES SEGURO!**



DEJASTE DÍAS AGOTADORES DETRÁS DE TI, HAS EXPERIMENTADO MUCHO. LO QUE QUIZÁS NO HAYAS IMAGINADO ANTES. ¡Y, SIN EMBARGO, HAS LOGRADO ESTAR A SALVO AHORA!

LOS PENSAMIENTOS Y LAS IMÁGENES DEL CAMINO QUE TE LLEVÓ HASTA AQUÍ, LAS PREOCUPACIONES SOBRE LAS PERSONAS QUE TODAVÍA ESTÁN EN TU TIERRA NATAL, SON PROBABLEMENTE MUY DIFÍCILES DE SOPORTAR Y TE HACEN SENTIR MUY INQUIETO.

EL CUERPO HUMANO PUEDE SOPORTAR MUCHO, MÁS DE LO QUE PODRÍAMOS PENSAR. PARA SITUACIONES DE VIDA MUY DIFÍCILES Y AMENAZANTES, EL CUERPO TIENE UN "PROGRAMA DE EMERGENCIA" A SU DISPOSICIÓN. A TRAVÉS DE ESTE PROGRAMA, ES POSIBLE SOPORTAR MUCHO SIN COLAPSAR POR COMPLETO Y DE ALGUNA MANERA SEGUIR ADELANTE. AL MISMO TIEMPO, ESTE ES UN ESFUERZO EXTREMO Y SE NECESITA TIEMPO PARA QUE EL CUERPO, EL ALMA Y LOS PENSAMIENTOS SE CALMEN NUEVAMENTE.

PUEDES APOYARTE ACTIVAMENTE A TÍ MISMO Y A TU CUERPO PARA QUE TE SIENTAS MÁS CÓMODO Y SEGURO EN GENERAL. ES PROBABLE QUE TU CUERPO TODAVÍA ESTÉ EN UNA FUERTE EXCITACIÓN, TE SIENTAS PERMANENTEMENTE TENSO Y TENGA MIEDO PERMANENTEMENTE, ¡A PESAR DE QUE ESTÁS A SALVO AHORA!

SIGUE MOVIÉNDOTE CONSTANTEMENTE, SIENTE TU ALIENTO Y QUE SE ABULTA TU ABDOMEN HACIA ADELANTE MIENTRAS INHALAS Y SE MUEVE HACIA ATRÁS MIENTRAS EXHALAS. SIGUE RECORDÁNDOTE A TI MISMO QUE ESTÁS VIVO, RESPIRANDO Y A SALVO.

EL MIEDO SOLO QUIERE ADVERTIRTE QUE ALGO TAN ESTRESANTE NO TE PUEDE VOLVER A PASAR Y POR LO TANTO SIEMPRE ESTÁ PRESENTE. PUEDES REDUCIR LA ANSIEDAD TÚ MISMO Y CALMARTE, POR EJEMPLO CON LAS TÉCNICAS CIENTÍFICAMENTE PROBADAS DE ESTE KIT DE EMERGENCIA.

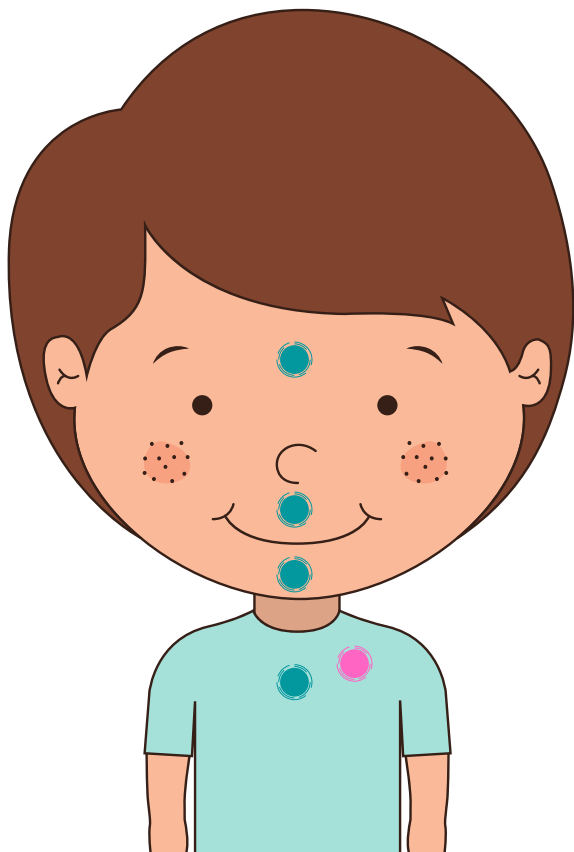
NO PIENSES DEMASIADO EN EL FUTURO LEJANO, ESO TE INQUIETA AÚN MÁS Y QUIÉN SABE QUÉ TANTAS BUENAS COSAS TE ESTÉN ESPERANDO :-). QUÉDATE EN EL AQUÍ Y AHORA CON TUS PENSAMIENTOS Y TU ATENCIÓN, TANTO COMO SEA POSIBLE, SIENTE TU CUERPO QUE ESTÁ VIVO. ¡RECIBES AYUDA Y NO ESTÁS SOLO! ¡ERES MÁS FUERTE DE LO QUE PIENSAS! DESEAMOS TODO LO MEJOR PARA TI...



**LOS SIGUIENTES PUNTOS AYUDAN A TU SISTEMA NERVIOSO, ES DECIR, TU CEREBRO, A CONCENTRARSE EN ALGO QUE NO SEA EL MIEDO. PUEDES TRABAJAR A TRAVÉS DE LOS PUNTOS INDIVIDUALMENTE O EN SECUENCIA SI NOTAS QUE LA ANSIEDAD ESTÁ MUY FUERTE. LOS SIGNOS DE ANSIEDAD Y PÁNICO SON, POR EJEMPLO, PALPITACIONES RÁPIDAS DE CORAZÓN, MANOS SUDADAS, CUERPO QUE TIEMBLA, SENTIR FRÍO, NÁUSEAS, INQUIETUD INTERIOR, DOLOR ABDOMINAL. ESTAS SON REACCIONES NORMALES DEL CUERPO, INCLUSO SI NO SE SIENTEN BIEN Y NORMALES.**



- 1. PASA AGUA FRÍA SOBRE TUS MUÑECAS O PON UNA TOALLITA FRÍA EN TU CUELLO**
- 2. MASAJEA TUS PROPIAS MANOS Y PIES CON LA BOLA DE ERIZO / BOLA DE MASAJE.**
- 3. USA EL PEQUEÑO ANILLO DE METAL PARA MASAJEAR CADA UNO DE SUS DEDOS. DESLIZA EL DEDO HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO.**
- 4. SUBE Y BAJA RÁPIDAMENTE POR UNAS ESCALERAS**
- 5. NOMBRA 5 COSAS QUE ESCUCHAS, 4 COSAS QUE VES Y 3 COSAS QUE SIENTES.**
- 6. PON UN POCO DE ACEITE AROMÁTICO EN TU ROPA O ALMOHADA. TAMBIÉN EN TUS MUÑECAS X TU CUELLO.**
- 7. COME UN CHICLE AGRIO (CENTER SHOCK) O TOMA MEDIA TABLETA EFERVESCENTE DE VITAMINA C EN LA BOCA (TEN CUIDADO DE NO AHOGARTE).**
- 8. MASAJEA EL PUNTO EN LA PARTE SUPERIOR DE TU SENO IZQUIERDO CON LA CREMA Y REPITE ESTAS ORACIONES EN VOZ ALTA COMO:  
INCLUSO CUANDO TENGO MIEDO, ME MANTENGO A SALVO  
ESTOY SEGURO DE MÍ MISMO.  
YO SIGO ADELANTE.  
MANTENGO MI VISIÓN.  
SOY MÁS FUERTE DE LO QUE PIENSO Y SIENTO EN ESTE MOMENTO.**
- 9. TOCA CON DOS DEDOS PRIMERO ENTRE LAS CEJAS, LUEGO ENTRE LA NARIZ Y LA BOCA, LUEGO EN LA BARBILLA Y EN EL ESTERNÓN. ENTRE 15-20 VECES CADA UNO, AL RITMO QUE TE ACOMODE BIEN**
- 10. TOMA LA PIEDRA DE PODER DE TU CADENA CON UNA MANO Y DI LAS FRASES:  
INCLUSO CUANDO TENGO MIEDO, ME MANTENGO A SALVO  
ESTOY A SALVO EN MI MISMO.  
SIGO ADELANTE.  
MANTENGO MI VISIÓN.  
SOY MÁS FUERTE DE LO QUE PIENSO Y SIENTO EN ESTE MOMENTO.**



**CUANDO EL ALMA NECESITA AYUDA**