

ESTD
2025



AEQUIVITAS
SKAPA HÄRMONI INIFRÅN OCH UT

Fullmåneguide

En natt i månens sken.

Rening, release och ny intention —
steg för steg.

GRATIS RESURS · AEQUIVITAS

Ladda ned kostnadsfritt — inga konton, inget krångel.

Innan du börjar

Den här guiden är ett verktyg — inte ett recept. Ta det som en inbjudan att utforska, inte som ett regelverk att följa. Din upplevelse är den enda som räknas, och den behöver inte se ut som någon annans.

Kristaller och hälsa

Kristallarbeta är ett komplement till ett hälsosamt liv — inte en ersättning för medicinsk eller psykologisk vård. Upplever du fysiska eller psykiska besvär, ta alltid kontakt med sjukvården. Kristallerna är här för att stötta dig, inte ersätta den hjälp du behöver.

Din resa är unik

Ingen upplever kristaller exakt likadant. Det är en av de vackraste sakerna med den här praktiken. Lita på vad som känns rätt för dig — och lämna det som inte gör det. Du vet bäst.

En sista sak

AequiVitas grundades med tron på att välmående uppstår i mötet mellan inre frid och yttre vitalitet — baserat på både evidens och intuition. Den här guiden är skriven i den andan. Vi hoppas den bär något verkligt till dig.

Välkommen. Vi är glada att du är här.

En gång i månaden — bara det

Du behöver inte göra något stort. Du behöver bara stanna upp.

Fullmånen är månens kulmen — en naturlig paus i cykeln som inbjuder till reflektion, rening och förnyelse. Kulturer världen över har arbetat med månens rytm i årtusenden. Det är ingen slump.

Månens gravitation påverkar jordens hav. Vi är till stor del vatten. Under fullmånen förstärks känslor, intuition och den inre rösten. Det är ett ypperligt tillfälle att lyssna.

Vad fullmånen gör för dina kristaller

Kristaller som badar i fullmåneljus renas på djupet och laddas med lunar energi — mjuk, intuitiv, djupverkande. Det är den universella renningsmetoden som fungerar för alla stenar utan risk.

Det enda du verkligen behöver

En plats där månljuset når. Dina kristaller. Tio minuter av närvaro. Allt annat är vackra tillval.

Förbered din fullmånenatt

Förberedelsen är redan en del av ritualen. Låt den vara det.

Samla det du vill ha

- Dina kristaller — alla du äger, eller ett urval som känns rätt just nu.
- En bricka, ett fat eller en ren trasa att lägga dem på.
- Papper och penna — du kommer vilja skriva.
- Ljus och rökelse om du vill skapa atmosfär.
- Något varmt att dricka. Det är en kväll att njuta av.

Timing

Fullmånens energi är aktiv tre nätter — kvällen innan, natten till och natten efter fullmåne. Du har utrymme. Välj den natt som passar.

Lägg ut kristallerna vid solnedgång. Hämta dem vid soluppgång.

Plats

- Utomhus på gräs, sten eller trä — naturens direktkontakt är alltid bäst.
- Fönsterbrädet fungerar utmärkt — månljuset tar sig igenom glas.
- Balkongen är en fin kompromiss.

En notering: ametist och rosenkvarts bleknar i stark morgonsol. Hämta in dem innan solen hinner stiga.

Ritualens sex steg

Ta det i den takt som känns naturlig. Det är inget som ska göras rätt — det är något som ska kännas äkta.

1. Skapa din plats

Tänd ett ljus. Bränn rökelse om du vill. Ta tre djupa andetag och känn hur du kliver ur vardagen och in i stunden.

2. Rena kristallerna

Håll varje sten i röken eller i ditt andetag. Känn efter hur den känns. Föreställ dig att allt gammalt och tungt lyfter och försvinner. Du kan säga, tyst eller högt: 'Du är rengjord. Du är fri.'

3. Lägg ut dem

Placera kristallerna på din bricka under månljuset. Ta tid om det. Kanske en cirkel, kanske ett spontant mönster — det spelar ingen roll så länge du gör det med närvaro.

4. Skriv ned det du vill släppa

Ta ett papper. Skriv ärligt — tankar, vanor, relationer, rädslor, versioner av dig själv du är redo att lämna. Läs det högt. Bränn pappret, riv det, eller gör vad som känns rätt. Det är en handling, inte en symbol.

5. Sätt ny intention

Ta ett nytt papper. Skriv vad du vill kalla in. I presens, positivt, specifikt: 'Jag väljer...', 'Jag öppnar upp för...'
Lägg pappret under din favoritkristall natten igenom.

6. Avsluta med tacksamhet

Tre konkreta saker du är tacksam för — just nu, den här kvällen. Inte abstrakta. Äkta. Det avslutar ritualen och förankrar dig i det som redan är gott.

Hela månens rytm

Fullmånen är starkast — men hela cykeln erbjuder dig något.

Nymåne — plantera frön

Stillhet och potential. Skriv ner vad du vill skapa under den kommande månaden. Välj en kristall som representerar det och bär den.

Tillväxande måne — ta steg

Energin byggs upp. Tid för handling. Ladda kristaller för mod, kreativitet och rörelse framåt.

Fullmåne — release och laddning

Kulmen. Det starkaste ögonblicket. Rena, ladda, release. Fira vad du åstadkommit sedan nymånen.

Avtagande måne — reflektera och rensa

Energin lugnar sig. Vad kan du lägga ner? Vad är du redo att lämna? Välj kristaller för inre ro och klarhet.

Sätt en återkommande påminnelse i telefonen — en vid fullmåne, en vid nymåne. Det är allt du behöver för att börja följa rytmen.

Kristaller för fullmånenätterna

Alla kristaller gynnas av månljusladdning. Men dessa har en särskild hemkänsla under fullmånen:

Månsten — den självklara

Namngiven efter månen, bunden till dess cykel. Månsten stärker intuitionen, reglerar känslor och öppnar upp för det feminina flödet. Ha den alltid med på fullmånenätterna.

Labradorit — mystik och skimmer

Fullmånens ljus aktiverar labradoritens karakteristiska skimmer — det är som att se stenen vakna. Stärker förmågan att navigera förändring med elegans.

Selenite — basen i allt

Namngiven efter mångudinnan Selene. Självrenande och högt vibrerande. Lägg dina andra kristaller på seleniten under fullmånen för en dubbel laddning.

Ametist — djup och klarsyn

Fullmånens energi fördjupar ametistens koppling till det andliga. Utmärkt för drömarbete — lägg den under kudden efter laddning.

Rosenkvarts — hjärtats läkning

Månens mjuka ljus och rosenkvartsens kärleksenergi samverkar vackert. Perfekt för release-arbete och emotionell förnyelse.

Börja med en eller två. Se vad som händer. Bygg din samling i din egen takt, i takt med månens cykel.



Harmoni inifrån och ut.

*Välmående är inte ett mål att nå —
det är ett tillstånd att odla varje dag.*

Vi hoppas den här guiden planterat ett frö. Utforska fler kristaller, guider och ritualprodukter på

aequivitas.com

SKAPA HARMONI INIFRÅN OCH UT

aequivitas.com