

ESTD
2025



AEQUIVITAS
SKAPA HARMONI INIFRÅN OCH UT

Kristallguide för Nybörjare

Allt du behöver veta för att börja.

Rening, laddning och 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.

Du har redan det du behöver

Ibland behövs inget stort. Bara rätt känsla, i rätt stund.

Kristaller har följt människan i tusentals år — inte för att de är magiska, utan för att de påminner oss om något vi redan vet. De är konkreta, vackra och enkla att bära med sig. De sänker tröskeln för att stanna upp, andas och välja medvetet.

Den här guiden är inte ett krav på hur du ska praktisera. Det är en öppen dörr. Du väljer själv hur långt in du vill gå.

Vad är en kristall — egentligen?

En kristall är ett mineral som bildats djupt i jordens inre under miljontals år av tryck och värme. Varje sten är unik — precis som du.

Den ordnade atomstrukturen ger kristaller stabila, konsekventa egenskaper. Det är därför vi kan tala om rosenkvartsens mjukhet, svart tumalins jordande kraft eller ametistens stillhet — de är verkliga kvaliteter, rotade i mineralets natur.

Kristaller som verktyg, inte magi

Vi på AequiVitas kombinerar uråldrig visdom med ett modernt synsätt. En kristall på skrivbordet är en daglig påminnelse om din intention. En sten i fickan är en taktil ankarpunkt när dagen blir rörig. Det är enkelt — och det fungerar.

Välj din första sten

Fem stenar räcker långt. Tjugo stenar utan intention räcker inte alls.

Rosenkvarts — börja här

Mjuk, varm och välkomnande. Rosenkvarts bär på energin av självkärlek och inre omsorg. Den är den perfekta första stenen — inte för att den är enkel, utan för att allt börjar inifrån.

Bergkristall — din universella förstärkare

Klar och neutral. Bergkristall förstärker det du tar med dig till den — din intention, din närvaro, ditt fokus. En oundgänglig bas i vilken samling som helst.

Svart turmalin — skydd och förankring

Tung och jordande. Svart turmalin hjälper dig att hålla dig rotad när omgivningen drar åt alla håll. Perfekt för känsliga själar eller stressiga miljöer.

Citrin — glädje och rörelse framåt

Varm som morgonsol. Citrin är stenar för dig som vill röra sig, skapa och växa. Känd som 'solstenen' — och det märks direkt när du håller den.

Ametist — stillhet och klarhet

Djuplila och lugnande. Ametist stänger ner ett aktivt sinne och öppnar upp för intuitionens tystare röst. Utmärkt för kvällar och meditation.

Hur du väljer

Stå framför en sten. Dras du till den? Känns den rätt i handen? Lita på det. Kristallen väljer dig minst lika ofta som tvärtom.

Pris spelar ingen roll. En tumlade sten för 39 kr bär samma energi som en råkristall för tio gånger mer. Intentionen är det som räknas.

Rena din kristall

Innan du börjar — ge din sten en ny start.

En ny kristall har passerat många händer. Reningen är ett sätt att välkomna den, nollställa och göra den till din. Det är en liten ritual i sig — vacker i sin enkelhet.

Månljus — det enklaste och skönaste

Lägg kristallen på fönsterbrädet eller utomhus under fullmånen. Natten igenom. Hämta den vid soluppgång. Fungerar för nästan alla stenar och skapar en naturlig månadsrutin.

Rök — snabbt och kraftfullt

Salvia, palo santo eller rökelse. Håll kristallen i röken. Föreställ dig att allt gammalt lyfter och försvinner med röken. Det tar en minut och känns alltid meningsfullt.

Ljud — för känsliga stenar

En sjungskål eller stämgaffel rensar utan att riskera skada. Håll kristallen nära och låt vibrationerna göra jobbet.

Saltvatten — med urskillning

Fungerar för hårda kristaller som kvarts och ametist. Använd aldrig på selenite, malachit, fluorit eller kyanit — de löser upp sig i vatten. Kolla alltid din sten.

Visualisering — alltid tillgänglig

Stäng ögonen. Håll stenen. Andas djupt och föreställ dig vitt ljus som strömmar genom den och tar med sig allt gammalt. Inga verktyg behövs. Bara närvaro.

Ladda och sätt din intention

En kristall utan intention är en vacker sten. Med intention blir den ett verktyg.

Ladda med naturens energi

- Fullmåneljus — den djupaste och mjukaste laddningen. Låt stenen ligga natten igenom och ta emot lunar energi.
- Morgonsol — aktiv och varm. 1–2 timmar räcker. Undvik stark middagssol för ametist och rosenkvarts som kan blekna.
- Selenitskiva — lägg kristallen ovanpå i några timmar. Selenite rensar och laddar automatiskt, utan extra hantering.

Sätt din intention

Det här är kärnan. Det tar tre minuter och gör hela skillnaden.

Hitta ett lugnt ögonblick — morgon eller kväll passar bäst. Håll kristallen i båda händerna, mot hjärtat. Andas djupt tre gånger och låt skuldrorna sjunka.

Formulera sedan din intention högt eller tyst — i presens, positivt, konkret: 'Jag väljer lugn och klarhet.' eller 'Jag är öppen för kärlek.'

Föreställ dig att orden flödar som ljus in i stenen. Avsluta med ett enkelt tack.

Upprepa vid fullmåne, eller när stenen känns 'tom'. Du märker när det är dags.

Bär den. Känn efter. Lyssna.

Den verkliga praktiken sker inte i ceremonier — den sker i vardagen.

Enkla sätt att ha kristaller nära

- I fickan eller som smycke — din intention alltid med dig.
- På skrivbordet — rosenkvarts för harmoni, citrin för fokus.
- Under kudden — ametist eller månsten för djupare sömn och drömmar.
- I handen under meditation — en kristall i varje hand skapar balans.
- I ett litet mönster (crystal grid) — förstärker och håller intentioner.

Lyssna på kroppen

Lägg märke till hur du känner dig nära olika stenar. Värme, stickningar, en djup ro — det är information. Kristallarbeta handlar lika mycket om självkänedom som om stenarna.

Ta hand om dem

- Rena en gång i månaden, eller när energin känns stagnant.
- Förvara var för sig — kristaller kan repa varandra.
- Låt dem vila på selenite emellanåt. De förtjänar det.

Börja med en enda sten. Bär den i en vecka. Observera vad som händer — inte i stenen, utan i dig.



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