

ESTD
2025



AEQUIVITAS
SKAPA HARMONI INIFRÅN OCH UT

Kristallkombinationer

Vilka stenar förstärker varandra?
Guiden till de bästa kombinationerna —
för din intention och ditt välmående.

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.

Rätt kombination — dubbel kraft

En kristall är kraftfull. Rätt kombination är något annat.

Tänk på det som ett team. Varje sten bidrar med sin unika styrka. Tillsammans täcker de fler dimensioner av det du vill arbeta med — skydd, jordning och klarhet i ett enda fält.

Hur du kombinerar klokt

- Välj ett tydligt syfte — vad vill du uppnå?
- Börja med max tre stenar. Fler är inte alltid bättre.
- Lägg märke till hur kombinationen känns. Rätt kombination märks direkt — kroppen vet.
- Ge det en vecka innan du byter. Det tar tid.

Förvara dem nära varandra

I fickan, på en bricka, eller i ett crystal grid. De behöver inte röra varandra — de behöver bara vara i närheten.

För lugn och att hantera stress

Ibland behöver du bara andas ut.

Ametist + Blå spets + Selenite

Vår favoritkombination för djup avslappning. Ametisten stänger ner ett aktivt sinne. Blå spets (Blue Lace Agate) öppnar upp för lugn kommunikation och milda tankar. Selenite höjer frekvensen och renar miljön runtomkring. Lägg dem på nattduksbordet.

Rosenkvarts + Månsten + Howlit

För emotionellt lugn och djupare sömn. Rosenkvarts öppnar hjärtat, månsten reglerar det inre flödet och howlit — känd som sömnstenen — dämpar ett rastlöst sinne. Lägg dem under kudden.

Svart turmalin + Rökkvarts + Obsidian

För dig som är känslig för andras energier och behöver ett starkare skydd. Alla tre jordar och skyddar. Tillsammans skapar de ett djupt, stabilt fält. Bär i fickan eller placera vid ytterdörren.

Enkel start

Ametist + Bergkristall. Lugn och klarhet. En okomplicerad men mycket effektiv duo för vardagen.

För kärlek och relationer

Allt börjar inifrån. Hjärtats arbete är aldrig slösat.

Rosenkvarts + Rhodonit + Grönt aventurin

För hjärtats läkning. Rosenkvarts bär på ovillkorlig kärlek, rhodonit hjälper till att läka gamla sår och frigöra förbittring, grönt aventurin öppnar dörren för ny kärlek och möjligheter. Bär dem nära bröstet.

Rosenkvarts + Månsten + Labradorit

För att stärka intuitionen i kärlek — att lita på sig själv i relationer. Månstenen tillför feminint flöde, labradoriten öppnar för djupare äkthet.

Morganit + Rosenkvarts + Selenite

För självkärlek och inre läkning. Morganit är en av de kraftfullaste stenarna för hjärtats helande. Tillsammans med rosenkvarts och selenitens reningskraft skapar det en mjuk men djupgående kombination.

Enkel start

Rosenkvarts + Rhodonit. Rosenkvarts öppnar, rhodonit läker. En klassisk duo för emotionellt arbete.

För fokus och kreativitet

Rörelse, klarhet och modet att skapa — det finns stenar för det.

Citrin + Tigeröga + Bergkristall

Den kraftfullaste kombinationen för manifestation och målfokus. Citrin aktiverar solplexusens kraft och motivation, tigeröga stärker viljan och förmågan att faktiskt agera, bergkristall förstärker och klargör intentionen. Perfekt på skrivbordet.

Fluorit + Ametist + Bergkristall

För studier och djupt mentalt arbete. Fluorit — ibland kallad studiestenens kristall — organiserar tankar och ökar koncentration. Ametist stöttar klarsyn och bergkristall rensar bort distraktioner.

Karneol + Citrin + Röd jaspis

För kreativa processer och nyskapande. Karneol aktiverar kreativiteten och modet att uttrycka sig, citrin tillför glädje och energi, röd jaspis ger uthålligheten att fullfölja.

Enkel start

Citrin + Fluorit. Energi och fokus. Lägg dem på skrivbordet under arbetet.

För andlighet och intuition

Den inre rösten är alltid där. Ibland behöver den lite hjälp att höras.

Ametist + Labradorit + Månsten

Vår favoritkombination för djup meditation och andlig öppning. Ametisten renar och öppnar kronchakrat, labradorit stärker intuitionen och skyddar under andligt arbete, månsten tillför det feminina flödet och receptiviteten. Håll dem under meditation eller lägg dem vid fullmåneritualer.

Selenite + Bergkristall + Apofyllit

För djup meditation och koppling till det subtila. Selenite och bergkristall skapar ett rent, högt vibrerande fält, apofyllit öppnar upp för mottaglighet och klarsyn.

Lapis lazuli + Sodalit + Ametist

För att stärka tredje ögat och intuitionen. Alla tre aktiverar pannchakrat och det andliga seendet. Utmärkt för drömarbete och visualiseringsmeditation.

Enkel start

Ametist + Månsten. Klassisk och kraftfull. Lugnar sinnet och öppnar upp för intuition. Perfekt att hålla under meditation.

För skydd och jordning

Att vara förankrad i sig själv är en av de viktigaste sakerna du kan göra.

Svart turmalin + Hematit + Rökkvarts

Det starkaste jordnings- och skyddsgridet. Svart turmalin blockerar det som inte tjänar dig, hematit förankrar i kroppen och den fysiska världen, rökkvarts renar och skapar ett djupt skyddande fält. För känsliga personer och alla som arbetar med energi.

Obsidian + Labradorit + Svart turmalin

För djupt energiskydd och transformation. Obsidian avslöjar och rensar på djupet, labradorit skyddar aurafältet och svart turmalin håller gränser. Kraftfull — börja varsamt.

Hematit + Röd jaspis + Svart onyx

För jordning och fysisk stabilitet. Alla tre aktiverar rotchakrat och skapar en stark förankring i kroppen och i nuet. Perfekt under stressiga perioder eller vid stora livsförändringar.

En notering om balans

Kombinera inte flera starka skyddsstenar med kraftigt öppnande kristaller som selenite och apofyllit i samma bärning — energierna kan motverka varandra. Lyssna på kroppen. Den berättar.

Det finns inga absoluta regler här. Experimentera med nyfikenhet. Din kropp och din intuition är de enda guiderna som alltid har rätt.



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