



VÄRIEN VOIMA UNEN TUKENA

Lempeä lisämateriaali kurssin / valmennuksen ostajalle



Johdanto

Värit vaikuttavat meihin syvemmin kuin usein huomaamme.
Ne voivat rauhoittaa mieltä, tasapainottaa kehoa ja herättää
muistoja ja tunteita, jotka auttavat palautumaan kiireisestä
päivästä.

Tämä pieni lisämateriaali on lahja sinulle – hetki pysähtymistä
ja värien lempeää voimaa iltarutiinien tueksi.

Valitse se väri, joka tänään kutsuu sinua, ja anna sen tukea
uneesi laskeutumisesta. 🌙

Värien merkityksiä ja iltakäyttöä

Väri	Vaikutus ja energia	Kuinka voit käyttää väriä iltarutiineissa
Sininen	Rauhoittaa ja viilentää. Tukee syvää lepoa ja laskee kehon ja mielen kierroksia.	Sammuta kirkkaat valot ja vaihda tilalle pehmeä, lämminsävyinen valaistus – esimerkiksi kynttilänvalo. Pue sininen yöpaita tai kuvittele ympärillesi lempeä sininen valo, joka hiljentää ajatukset ja rauhoittaa kehoa.
Vihreä	Tasapainottaa hermostoa ja palauttaa yhteyden kehoon ja luontoon.	Katso hetki huonekasvia tai kuvittele olevasi keskellä metsää. Voit tuoda huoneeseen vihreän tyynyn, kasvin tai muun pienen luonnon elementin. Tunne, miten vihreä väri tasapainottaa hengitystäsi.
Violetti	Hiljentää mielen ja tukee syvempää sisäistä rauhaa.	Sytytä violetti kynttilä, aseta yöpöydälle ametisti tai kuvittele violetti usva ympäröimään sinut kuin pehmeä suoja. Tämä väri auttaa päästämään irti päivän ajatuksista.
Beige / hiekka	Maadoittaa ja luo turvallisuuden tunnetta. Tuo lämpöä ja pysähtymistä iltaan.	Valitse pehmeitä, luonnollisia materiaaleja ja kiedo itsesi vilttiin tai huopaan. Anna kehon muuttua raskaaksi ja mielen hiljentyä.
Vaaleanroosa	Hoivaava ja lempeä väri. Pehmentää sisäistä puhetta ja vahvistaa itsemyötätuntoa.	Lisää iltarutiiniisi jotakin vaaleanpunaista – esimerkiksi muki, kynttilä, ruusukvartsi tai mielikuva, joka kutsuu lempeyteen ja itsen hoivaamiseen.

Harjoitus: “Valitse väri uneesi”

1. Asetu mukavasti istumaan tai makuulle.
2. Sulje silmät ja hengitä rauhallisesti sisään ja ulos muutaman kerran.
3. Kysy mielessäsi: “Mitä väriä kaipaen tänään uneeni?”
4. Anna värin tulla mieleesi ilman järkeilyä. Luota siihen, mikä tuntuu oikealta.
5. Visualisoi, että tämä väri täyttää koko kehosi ja ympäröi sinut kuin pehmeä peitto.
6. Viivy hetki värin rauhassa. Jos haluat, tuo väri osaksi iltaa myös fyysisesti – valossa, kankaassa, kynttilässä tai mielikuvassa.

 Värien voima on lempeä viesti kehollesi: “On aika levätä.”

Kiitos, että jatkat matkaa kohti palauttavaa unta ja sisäistä rauhaa.

Pienetkin hetket ja tietoiset valinnat – kuten väri, valo tai hengitys – voivat vahvistaa hyvinvointiasi enemmän kuin arvaatkaan.

Toivon, että tämä materiaali tuo uneesi pehmeyttä, hiljaisuutta ja värejä, jotka kannattelevat sinua kohti levollisia öitä. 🌿

Lempein terveisin,

Katja Säilä

Variketun hyvinvointipalvelut

www.variketun.fi

[@variketunhyvinvointipalvelut](#)