

Zelfzorg-Meditatie (3–5 minuten) 🌿🧘

Wat heb je nodig:

- **Basilicumolie** (Basil) 🌿
- **Rozenkwarts** voor zelfliefde, rust en zachte zorg voor jezelf 💕
- **Amethist** voor ontspanning, innerlijke rust en herstel (optioneel) 💜
- **Seleniet** voor zuivering, kalmte en zelfzorg (optioneel) 💙
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng een paar druppels basilicumolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 💚
- Adem de geur diep in; voel hoe de verfrissende energie spanning losmaakt en je geest opent 🌿🕯️

Ademhaling & focus (1 minuut):

- Sluit je ogen en adem diep in door je neus, langzaam uit door je mond 😌
- Bij elke inademing stel je je voor dat de basilicumolie je vult met helderheid en vitaliteit 🌿
- Bij elke uitademing laat je spanning, zorgen en vermoeidheid los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd de rozenkwarts bij je hart. Leg een amethist en/of seleniet naast je 💕💎
- Herhaal zachtjes:
“Ik zorg goed voor mezelf. Ik geef mezelf de tijd die ik nodig heb om te herstellen.” 🕊️
- Voel de helende energie van de stenen én de opwekkende kracht van basilicum door je heen stromen 🌈

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zachte lichtstraal je volledig omhult ✨
- Voel hoe liefde, rust en energie door je lichaam en geest stromen 💕
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en neem de energie mee in je dag of avond 🌅

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips