

Magie- en Ontspanningsritueel (3–5 minuten) ✨💜

Wat heb je nodig:

- **Amethist** – voor ontspanning, helderheid en spirituele verbinding 💜💎
- **Citrien** – voor vreugde, optimisme en het aantrekken van positieve energie ☀️✨
- **Labradoriet** – voor intuïtie, magie en bescherming 🌌
- **Cypress olie** – voor kalmte, aarding en het loslaten van spanning 🌿🕊️
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels cypress olie aan op je polsen of gebruik een diffuser 🌿
- Adem de kalmerende, aardende geur rustig in en voel hoe deze spanning loslaat en rust brengt 🌈🌟

Ademhaling & focus (1 minuut):

- Sluit je ogen en adem diep in door je neus, langzaam uit door je mond 😌
- Visualiseer hoe de energie van de olie en de stenen (amethist, citrien, labradoriet) je vult met ontspanning, vreugde en openheid voor magie ✨💎
- Laat bij elke uitademing stress, zorgen of twijfel los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd amethist bij je hoofd, citrien in één hand en labradoriet in de andere hand of dichtbij je lichaam 💜☀️
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik ben ontspannen en sta open voor de magie van het leven.” 🌟
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke rust, optimisme en openheid voor wonderen 🌟💜

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zacht, magisch licht je volledig omhult, je energie opent en je verbindt met de magie om je heen 🌌✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💜