

Vrijheid- en Krachtmeditatie (3–5 minuten) ✨🔥

Wat heb je nodig:

- **Rode jaspis** – voor stabiliteit, moed en aarding ❤️
- **Citrien** – voor energie, zelfvertrouwen en vreugde ☀️✨
- **Hematiet** – voor aarding, focus en bescherming 🌍
- **Kruidnagel olie** (Clove) – voor kracht, moed en het loslaten van blokkades 🌿🔥
- Een rustige plek 🕯️🌿

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels kruidnagel olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 😊
- Adem de krachtige, verwarmende geur rustig in; voel hoe deze je moed, energie en vastberadenheid versterkt 🔥💪

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 (rode jaspis, citrien, hematiet) je vult met vrijheid, kracht en stabiliteit 🌈✨
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of remmingen los 💚

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rode jaspis in één hand, citrien in de andere en hematiet dichtbij je lichaam ❤️☀️
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik volg mijn pad. Ik kies vrijheid. Ik leef voluit.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met moed, innerlijke kracht en een gevoel van vrijheid 🌟

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, krachtig licht van vrijheid en energie je volledig omhult ✨🔥
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅✨