

Hart- en Verbindingsritueel (3–5 minuten) 💖💚✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en hartopenend werk 💖
- **Groene Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en het aantrekken van positieve relaties 💚
- **Amethist** – voor rust, helderheid en spirituele balans 💜
- **Marjoleinolie** (Marjoram) – voor warmte, vriendelijkheid en emotionele openheid 🌿💛
- Een rustige plek 🕯️💗

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels marjoleinolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zachte, warme geur rustig in en voel hoe deze je hart opent voor liefdevolle verbindingen 💖🌈

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 (rozenkwarts, groene aventurijn, amethist) door je heen stroomt, je hart opent en je uitnodigt tot nieuwe, liefdevolle relaties 💖💚💜
- Laat bij elke uitademing oude patronen, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, groene aventurijn in één hand en amethist bij je hoofd of derde oog 💖💚💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik open mijn hart voor nieuwe vrienden en liefdevolle verbindingen.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met warmte, openheid en vreugdevolle energie 🌟💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, liefdevol licht je volledig omhult en je verbindt met harmonieuze, liefdevolle energie van anderen 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze hartopenende energie mee in je dag 🌞💚