

Liefdes- en Verbindingritueel (3–5 minuten) 💖🌿

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en het openen van je hart 💖
- **Amethist** – voor innerlijke rust, helderheid en spirituele balans 💜🔮
- **Groene Aventurijn** – voor harmonie, positiviteit en verbondenheid 💚
- **Jasmijnolie** (Jasmin) – voor liefdevolle energie, vreugde 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 jasmijnolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌸
- Adem de zachte, bloemige geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en liefdevolle energie 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 (rozenkwarts, amethist, groene aventurijn) door je heen stroomt, je hart opent en je verbinding met liefdevolle energie versterkt 💖💜💚
- Laat bij elke uitademing het verleden, verdriet of oude spanningen los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, amethist bij je hoofd en groene aventurijn in één hand of dichtbij je lichaam 💖💜💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Het verleden is voorbij. Ik leef in liefde en verbinding.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met rust, liefde en verbondenheid 🌟💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, stralend licht je volledig omhult, oude energie wegspoelt en nieuwe liefde en harmonie in je leven brengt 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze liefdevolle energie mee in je dag 🌟💖