

## Moed- en Grenzenritueel (3–5 minuten) 🛡️ ✨

### Wat heb je nodig:

- **Rode Jaspis** – voor stabiliteit, vitaliteit en aarding ❤️
- **Tijgeroog** – voor moed, kracht en zelfvertrouwen 🐅❤️
- **Hematiet** – voor focus, bescherming en innerlijke kracht ✨
- **Tea Tree olie** – voor helderheid, zuivering en versterking van vastberadenheid 🌿
- Een rustige plek 🕯️💗

### Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels tea tree olie aan op je polsen of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zuivere, frisse geur rustig in en voel hoe deze je geest opent en je moed 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, tijgeroog, hematiet) door je heen stroomt, je moed geeft en je helpt je grenzen helder aan te geven ❤️🐅
- Laat bij elke uitademing twijfel, angst of onzekerheid los 🧘

### Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rode jaspis in één hand, tijgeroog in de andere en hematiet bij je hart of hoofd ❤️🐅
- Herhaal zachtjes of in gedachten:  
*“Ik heb moed. Ik geef mijn grenzen aan. Ik volg de weg die goed voor mij is.”* ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met kracht, zelfvertrouwen en innerlijke stabiliteit ✨🛡️

### Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, beschermend licht je omhult en je kracht geeft om in liefdevolle zekerheid je eigen pad te volgen 🌈 ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van moed en zelfvertrouwen mee in je dag 🌅💗