

Helderheids- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) ✨💎🌿

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor helderheid, vertrouwen en positieve energie ☀️
- **Labradoriet** – voor intuïtie, bescherming en het zien van je pad 🌌
- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en vertrouwen in het proces 💚
- **Kamille olie** (Roman Chamomile) – voor rust, kalmte en innerlijke focus 🌻
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels kamille olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zachte, kalmerende geur rustig in en voel hoe deze je geest opent voor helderheid en vertrouwen 💛

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 (citrien, labradoriet, aventurijn) door je heen stroomt, je helderheid geeft en je verbindt met het Universum ✨💎💚
- Laat bij elke uitademing verwarring, twijfel of onzekerheid los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, labradoriet in de andere en aventurijn bij je hart of hoofd ☀️💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Mijn doel is helder. Ik vertrouw op het Universum.” ✨🌙
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met helderheid, vertrouwen en zekerheid in het verloop van je pad 🌈

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult en je verbindt met het Universum, waardoor je pad helder wordt en je vertrouwen groeit ✨💛
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van helderheid en vertrouwen mee in je dag 🌅💚