

Verbindings- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) 🌿💜

Wat heb je nodig:

- **Aventurijn** – voor harmonie, vertrouwen en persoonlijke groei 💚
- **Amethist** – voor helderheid, ontspanning en spirituele verbinding 💜🔮
- **Rookkwarts** – voor aarding en het loslaten van spanning of twijfel 🌍
- **Venkelolie** (Fennel) – voor helderheid, balans en het versterken van intuïtie 🌿✨
- Een rustige plek 🕯️💚

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende 3 minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels venkelolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de geur rustig in en voel hoe deze je geest opent, je energie balanceert en je verbinding 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 (aventurijn, amethist, rookkwarts) door je heen stroomt, je lichaam en geest kalmeert en je intuïtie versterkt 💚💜
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd aventurijn bij je hart, amethist bij je hoofd en rookkwarts in je hand of dichtbij je lichaam 💚💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik ben verbonden met alles. Mijn lichaam weet en ik vertrouw.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met rust, vertrouwen en verbondenheid 🌈💜

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zacht, aards en helend licht je volledig omhult, je lichaam en geest synchroniseert en je vertrouwen versterkt 🌿✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💜